

С Т А Н О В И Щ Е

от проф. Йордан Костадинов Иванов, д-р

за дисертационен труд на тема:

**„АВТОРСКА ХОЛИСТИЧНА ТРЕНИРОВКА ВЪВ
ФИТНЕСА”**

за придобиване на образователната и научна степен
„ДОКТОР”

в П.Н. 7.6 Спорт,

докторска програма „Теория и методология на
спортната наука”

Автор на дисертационния труд: Владимира
Владимирова Нанд

Научен ръководител: проф. Валентин Панайотов, д.н.

Разглежданият проблем за въздействието на разработената холистична тренировъчна методика (ХРС) върху определена социално-целева група е изключително актуален и с голям социален и маркетингов ефект.

Трудът е разработен в обем от 123 страници, които включват увод и четири основни глави, библиография от 134 литературни източници и четири приложения.

По отношение структурата, съдържанието, методическата насоченост и логическото изложение, трудът отговаря на утвърдените изисквания и действащата нормативна уредба.

По процедурата не са установени нарушения от формален и друг характер.

Разглежданата разработка провокира сериозен интерес чрез своята практико-приложност, нетрадиционен

експериментално-изследователски подход в сложен период на пандемия.

Относно нейните концептуални, методологични и съдържателни измерения, касаещи една високо социално приоритетна област като общественото здраве, можем да я разглеждаме като завършен продукт.

В *първа глава* се прави спортологичен анализ и оценка на историческата хронология, основните фактори, свързани с повишаването на телесната маса, затлъстяването и вероятността от отключване на хронични и телесни патологични състояния, особено в условия на изолация и стрес.

Във *втората глава* коректно са дефинирани целта, задачите и предмета на изследването. Контингентът е избран съобразно поставените задачи.

В *третата глава* задълбочено са анализирани изследваните показатели, използвайки надеждни математико-статистически методи (Вариационен, Сравнителен анализ, Проучвателна статистика, Анализ на ковариациите – ANCOVA).

В *четвърта глава* коректно са изведени пет извода и четири препоръки за практиката.

На тази база мога да обобщя и синтезирам следните приложни моменти:

- 1) Разработена, апробирана и обоснована е комплексна холистична тренировъчна методика (ХРС) за въздействие и редукция на телесната маса и нейния състав с цел подобряване на психо-физическия статус и качеството на живот от използващите методиката;
- 2) Спортологично са анализирани и представени актуални факти, изводи, проучвания, работни хипотези и квалификации на глобалните негативни явления като хиподинамиката, затлъстяването, разбалансирано нездравословно хранене, стресово-емоционалните фактори (ментален

стрес) и др.;

- 3) С определено моделиране и мултиплициране холистичната тренировъчна методика може ефективно да бъде използвана и при други социално-целеви групи по пол и възраст.

Освен някои незначителни технически и пунктуални грешки, трудът щеше да има още по-качествено измерение, ако бяха актуализирани и използвани по-широка гама от специализирани термини и стандартизирани алгоритми.

Тези допуснати слабости не намаляват достойнствата на дисертационния труд.

Като препоръка: На базата на тази разработка може да се издаде учебно-методическо помагало, което ще обогати образователната компонента в неспециализирани ВУ – относно здравословния начин на живот.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Въз основа на направения анализ мога да изразя своето експертно становище, че дисертационният труд е завършен образователно, научно-приложен продукт с определен принос към спортологията.

Докторантката притежава необходимия обем теоретични знания, качества и умения да разкрива и анализира факти, събития и определени закономерности, което ми дава основание да дам своята положителна оценка и да предложа на уважаемото научното жури да присъди на Владимира Владимирова Нанд ОНС „Доктор” в П.Н. 7.6 Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука”.

Дата:

Изготвил становището:

09.05.2022 г.

проф. Йордан Иванов, доктор

S T A T E M E N T

by Prof. Yordan Kostadinov Ivanov. Ph.D

Concerning the dissertation entitled:

**“ORIGINAL APPROACH REGARDING HOLISTIC TRAINING
IN FITNESS”**

for acquiring the educational and scientific degree “Doctor”
in professional field 7.6 Sports,

Doctoral Programme “Theory and Methodology of Sports
Science”

Author of the dissertation: Vladimira Vladimirova Nand

Scientific supervisor: Prof. Valentin Panayotov, D.Sc.

The issue studied concerns the impact of the developed holistic training methods (Holistic Revolutionary System, or HRS) on a particular social and target group is extremely relevant and has a considerable social and marketing effect.

The dissertation comprises 123 pages, including an introduction and four major chapters, a bibliographical list of 134 literary sources, and four appendices.

In terms of structure, contents, methods, and logical presentation, the written work meets the requirements established and the current norms and regulations.

In view of the overall competition procedure, no procedural violations of a formal or other nature have been established.

The work considered provokes serious interest through its practical applicability, non-traditional experimental and research approach in a complicated period of a pandemic.

In terms of this work's conceptual, methodological, and substantive dimensions that all concern a social area of high priority, as is public health, we can consider it as a completed product.

The *first chapter* provides a sportological analysis and assessment of historical facts and chronology, the major factors associated with weight gain, obesity and the likelihood of triggering chronic and bodily pathological conditions, especially under conditions of isolation and stress.

The *second chapter* correctly defines the objective, tasks, and subject of the research work. The contingent has been selected in compliance with the tasks set.

The *third chapter* thoroughly analyses the indicators studied, employing reliable mathematical and statistical methods (Analysis of Variance, Comparative Analysis, Exploratory Statistics, Analysis of Covariance - ANCOVA).

Chapter four correctly presents five conclusions and offers four recommendations for the practice.

Based on this, I can summarise and synthesise the following application points:

- 1) Integrated holistic training methods (HRS) for impact on and reduction of body weight and its composition have been developed, tested for approval, and substantiated for the purposes of improving the psycho-physical status and quality of life of those employing the methods;
- 2) Current facts, conclusions, research, working hypotheses, and qualifications of global negative phenomena, such as hypodynamics, obesity, unbalanced unhealthy diet, stress and emotional factors (mental stress), etc., have been analysed and presented from a the point of view of the science of sports;

3) Through certain modelling and multiplication, the holistic training methods can be effectively used in other social and target groups according to gender and age.

Apart from some minor technical and punctual errors, the work would have had an even better qualitative dimension if some of the terms used had been updated and used a higher spectre of specialized terms and standardized algorithms.

These weaknesses admitted do not diminish the merits of the dissertation.

As a recommendation: On the basis of this written work, an educational and methodical manual can be issued, which will enrich the educational component in non-specialised higher schools - regarding healthy living.

CONCLUSION

Based on the analysis, I can express my expert opinion that this dissertation work is a completed educational, scientific, and applied product with a definite contribution to the science of sports.

The doctoral student has the necessary amount of theoretical knowledge, qualities, and skills for revealing and analysing facts, events, and certain patterns, which gives me reason to give my positive assessment and hereby propose that the respected scientific jury award Vladimira Vladimirova Nand the educational and scientific degree of “Doctor” in professional field 7.6 Sports, in the doctoral programme “Theory and Methodology of Sports Science”.

Date:

Statement prepared by:

9th May 2022

Prof. Yordan Ivanov, Ph.D.