

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

**КАТЕДРА „ТЕЖКА АТЛЕТИКА, БОКС, ФЕХТОВКА и
СПОРТ за ВСИЧКИ“**

С Т А Н О В И Щ Е

от

проф. Цветко Евгениев Цветков, доктор

на дисертационен труд,

на Пламен Светлозаров Атанасов,

**редовен докторант към Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и
спорт за всички“**

на тема:

**„Годишна динамика на телесния състав при хора с различно ниво на
двигателна активност“, за присъждане на образователната и научна
степен „доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт, докторска
програма „Теория и методология на спортната наука“**

Научен ръководител: проф. Валентин Панайотов

**1. Биографични данни, образователно и кариерно развитие на
докторанта.**

Пламен Атанасов е роден на 3-ти октомври 1984 г. в гр. Пловдив. Завършва средно образование със специалност строителство и архитектура, а през 2010 г.- висше в СУ „Климент Охридски“ със специалност румънска филология. В НСА „Васил Левски“ записва и завършва успешно ОКС

„магистър“ специалност „Физическо възпитание и спорт в средното образователно училище“.

Трудовият си стаж започва като фитнес инструктор в КПС „Олимпия“ – гр. София, където работи и до момента. През годините воден от желанието си за професионално развитие и усъвършенстване, докторантът завършва редица курсове и специализации.

Има участия в международни и национални конференции по програми, свързани с тематиката на неговия докторски труд.

2. Обща характеристика и структура на дисертационния труд.

Дисертационният труд на Пламен Атанасов е естествено развитие в неговата научна, практическа и приложна дейност. Изборът на тема никак не е случаен, а по-скоро в него е заложен и основният принос на автора – изследване връзката между обективно измерените промени в телесната маса и телесния състав на група доброволци и субективната им самооценка на храненето и нивата на физическата им активност. И по този начин правилно разбиране на проблемите, свързани с превенцията и терапията на затлъстяването.

Затлъстяването в голяма степен се дължи на намаляването, а в някои сфери и от пълното изчезване на физическия труд. На един от последните симпозиуми по проблемите на затлъстяването, проведен у нас, с участието на представители от редица европейски страни то е определено като „болест на цивилизацията“, а проблемите, свързани с тази болест за „проблеми на века“.

Поздравления към автора и неговия научен ръководител проф. Валентин Панайотов, дн. за смелостта и желанието при избора на тази съвременна, актуална и с огромен практически принос тема.

Структурно трудът отговаря на всички изисквания за подобен род научни изследвания. Включва увод; теоретична постановка на проблема; методология на изследването; анализ на резултатите; изводи и препоръки. Общият обем на труда е 115 страници. Онагледен е с 16 таблици и 12 фигури. Библиографската справка включва 114 литературни източника. Към труда има две приложения, съдържащи обща анкета и анкета за ежеседмично проследяване.

Уводът е представен на две страници, но с обстойно разкриване причините за затлъстяването; дефинирането му като „йо-йо“ ефект; увеличението на теглото и рисковете, които това води за редица заболявания; Целта на изследването.

1. Теоретична постановка на проблема.

В тази първа глава на труда са включени пет раздела. Логично, като първи раздел е посочен „Актуалност на проблема“ и след като посочва причините от необходимостта за разглеждане на този проблем докторантът се спира на подходите при неговото решение, а те са: неефективност при насърчаване на личната отговорност и необходимост от допълнителни изследвания. На тази база разработване холистични интервенции и здравни политики.

Раздел 2. „Телесна маса и телесен състав“ с включените в него „Методи за оценка на телесен състав“ и „Модели на затлъстяване“, според мен може да бъде подготвен като отделна брошура към всички, имащи интерес към тази тема, както и за основа при подготовката на тестове, казуси и различни практически занимания в обучението на студенти и курсисти.

На много високо ниво и на база мнението на широк кръг специалисти авторът представя раздел 3: „Двигателна/физическа активност и раздел 4: „Хранене и телесен състав“.

В последния раздел на първа глава са разгледани допълнително и други фактори, които оказват влияние върху телесния състав.

В обобщението на тази глава, авторът посочва изключително тревожни данни относно развитието на затлъстяването в световен мащаб – **в настоящия момент техния брой се оценява над 396 милиона, а през 2030 г. броят се очаква да нарасне на стряскащите 1,2 милиарда.**

Добър избор е и посочването на графика за времева последователност при развитие на затлъстяването.

2. Глава втора. Цел, задачи, организация и методика на изследването.

На първо място в тази глава е представен научния проблем и на тази база изведена целта на изследването, а именно „.... да се проучи динамиката на промените телесната маса и телесния състав при лица от двата пола с различен индекс на телесна маса и различно ниво на двигателната активност“.

Задачите на изследването са осем, но по мое мнение те могат да бъдат прецизирани и да ги обобщени до по-малък брой.

Използваните методи за научно изследване разкриват задълбочените познания на докторанта относно тяхното приложение и умението да интерпретира получените данни.

Организацията на изследването включва пет основни етапа с посочени конкретни дейности за всеки един период.

3. Глава трета Анализ на резултатите.

Трета глава е най-голяма по обем и с най-голяма практическа стойност. На първо място е направено описание на извадката и последователно разгледани и описани са резултатите от проведената анкета. В общата анкета са включени 22 въпроса, обединени в шест части. Избрана е форма със закрити отговори и степенувани от пет и четири възможни отговори.

Във втората анкета, за ежеседмично проследяване са включени три раздела – двигателна активност, хранене, контекст, със определен брой въпроси на същия принцип – затворени, с посочени възможности за отговори.

Подготовката и умението на автора да работи със съвременни технически средства са предпоставка за отлична статистическа обработка на данните, коректно и точно интерпретиране на получените данни.

4. Изводи и препоръки.

Формулирани са осем извода, подробно представени и изцяло произтичащи от целта и задачите. На тяхна база са изведени три препоръки, насочени към спортните педагози и към отделни индивиди, желаещи да се включат към различните терапии. Отбелязвам, че точно в тези три препоръки се крие главният принос от разработения дисертационен труд.

3. Научни приноси и постижения.

Първо – трудът е уникален с осъществената идея да се изследва връзката между обективно измерената промяна в телесната маса и телесния състав на група доброволци и субективната им самооценка на храненето и нивата на физическата им активност в рамките на една година.

Второ – новост е поне за мен в теоретичната постановка на проблема да бъде включена част със значителен практически принос – в случая разделите в „Методи за оценка на телесния състав“ и „Модел на затлъстяване“.

Трето – със своя труд докторантът утвърждава позицията, че типа хранене и нивото на физическата активност са водещи параметри, влияещи телесната маса и състав.

4. Публикации по дисертационния труд

Публикации по дисертационния труд са две: една самостоятелна и една в съавторство са две: една самостоятелна и една в съавторство. Авторефератът е подготвен съобразно изискванията и обективно отразява направените изследвания и анализи, както и приносите на дисертационния труд.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Като се има предвид:

- Мащабите и значимостта на проучването,**
- Изведените научно – теоретични и практични приноси,**

Предлагам на уважаемото научно жури да оцени положително качествата на дисертационния труд на тема: „Годишна динамика в телесния състав при хора с различно ниво на двигателна активност“ и присъди на Пламен Светлозаров Атанасов образователната и научна степен „Доктор“ по професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма, теория и методология на спортната наука.

**08.12.2023 г.
гр. София**

**Дал становището:.....
/Проф. Цветко Цветков, доктор/**

NATIONAL SPORTS ACADEMY "VASSIL LEVSKI"
WEIGHT ATHLETICS, BOXING, FENCING AND
SPORTS FOR ALL DEPARTMENT

OPINION

by

prof. Tsvetko Evgeniev Tsvetkov, PhD

on the PhD Thesis of

Plamen Svetlozarov Atanasov,

**Full-time PhD student at the department of Weight Athletics, Boxing,
Fencing and Sports for All**

on the topic of:

**“Yearly Dinamic of the Body Composition in People With Differnet
Level of Physical Activity” for the awarding of the educational and
scientific title “Doctor” in the professional area 7.6. Sport, PhD
program “Theory and Methodology of Sport Science”**

Scientific advisor: prof. Valentin Panayotov, DSc

1. Biographical data, educational and career development of the doctoral student.

Plamen Atanasov was born on October 3, 1984 in the city of Plovdiv. He graduated from secondary education with a major in construction and architecture, and in 2010 - higher education at SU "Kliment Ohridski" with a major in Romanian philology. At the Vasil Levski National Academy of Sciences, he enrolled and successfully completed the Master's degree in "Physical Education and Sports in Secondary Education".

He began his work experience as a fitness instructor at the swimming sports club "Olympia" - Sofia, where he still works. Over the years, driven by his desire for professional development and improvement, the doctoral student completed a number of courses and specializations. He has participated in international and national conferences on programs related to the subject of his doctoral work.

2. General characteristics and structure of the dissertation work.

The dissertation work of Plamen Atanasov is a natural development to his scientific, practical and applied activity. The choice of topic is by no means random, but rather embedded in it is the main contribution of the author - the research on the relationship between objectively measured changes in body mass and body composition of a group of volunteers and their subjective self-assessment of nutrition and their levels of physical activity. And thus it promotes a proper understanding of the problems associated with the prevention and therapy of obesity.

Obesity is largely due to the reduction, and in some cases, the complete disappearance of physical labor. At one of the last symposiums on the problems of obesity, held in our country, with the participation of representatives from a number of European countries, it was defined as a "disease of civilization", and the problems related to this disease as "problems of the century". Congratulations to the author and his scientific supervisor, Prof. Valentin Panayotov, DSc, for the courage and desire in choosing this modern, relevant and hugely practical topic.

Structurally, the work meets all the requirements for a similar kind of scientific research. It includes an introduction; a theoretical formulation of the problem; the research methodology; the results analysis; conclusions and recommendations. The total volume of the thesis is 115 pages. It is illustrated with 16 tables and 12 figures. The bibliographic reference includes 114 literary sources. There are two appendices to the paper, containing a general survey and a weekly tracking survey.

The introduction is presented in two pages, but with a thorough disclosure of the causes of obesity; defining it as a "yo-yo" effect; the increase in weight and the risks it entails for a number of diseases; The purpose of the study.

1. Theoretical formulation of the problem.

Five sections are included in this first chapter of the work. Logically, **"Relevance of the problem"** is indicated as the first section, and after listing the reasons for the need to consider this problem, the PhD candidate discusses the

approaches to its solution, which are: promoting personal responsibility and the need for additional research. On this basis, holistic interventions and health policies need to be developed.

In section two - "Body Mass and Body Composition" the "Methods for Body Composition Assessment" and "Patterns of Obesity" are included. This section could, in my opinion, be prepared as a separate booklet for anyone interested in this subject, as well as for basis in the preparation of tests, case studies and various practical activities in the training of students and trainees.

At a very high level and based on the opinion of a wide range of specialists, the author presents sections three - "Motive/physical activity", and section four - "Nutrition and body composition".

In the last, fifth section of the first chapter, other factors that influence body composition are further discussed.

In the summary of this chapter, the author points out extremely alarming data about the development of obesity worldwide - **currently its number is estimated at more than 396 million, and in 2030 the number is expected to increase to a staggering 1.2 billion.**

The choice to indicate the timeline for the development of obesity is beneficial for the thesis.

2. Chapter two. Purpose, tasks, organization and methodology of the research.

The scientific problem is presented first in this chapter, and on this basis, the purpose of the research is derived, namely "... to study the dynamics of changes in body mass and body composition in individuals of both sexes with different body mass index and different levels of physical activity".

The tasks of the study are eight, but in my opinion they can be refined and summarized to a smaller number.

The choice of scientific research methods reveals the doctoral student's in-depth knowledge of their application and the ability to interpret the obtained data.

The organization of the study includes five main stages containing specific activities for each period.

3. Chapter three. Analysis of the results.

The third chapter is the largest in volume and of the greatest practical value.

First of all, a description of the sample is made and the results of the conducted survey are subsequently examined and described. The general survey includes 22 questions, grouped into six parts. A form with multiple choice questions, based on a five and four level scales, was selected.

In the second survey, for weekly follow-up, three sections are included - motor activity, nutrition, and context, each with a certain number of questions of the same principle - closed, with indicated options for answers.

The preparation and ability of the author to work with modern technical means are a prerequisite for excellent statistical data processing, as well as correct and accurate interpretation of the obtained data.

4. Conclusions and recommendations.

Eight conclusions are formulated, presented in detail and fully derived from the aim and tasks of the study. On their basis, three recommendations have been made aimed at sports educators and to individuals willing to engage in the various therapies. I note that precisely in these three recommendations lies the main contribution of the developed dissertation work.

3. Scientific contributions and achievements.

First, the work is unique in that it pursued the idea of examining the relationship between objectively measured change in body mass and body composition of a group of volunteers and their subjective self-reported nutrition and physical activity levels over a one-year period.

Second, it is new, at least for me, that a part with a significant practical contribution is included in the theoretical formulation of the problem - in this case, the sections on "Body composition assessment methods" and "Obesity models".

Third - with his work, the doctoral student affirms the position that the type of nutrition and the level of physical activity are leading parameters influencing body mass and composition.

4. Publications on the dissertation work

There are two publications on the dissertation work: one independent and one co-authored.

The abstract is prepared in accordance with the requirements and objectively reflects the research and analysis carried out, as well as the contributions of the dissertation work.

CONCLUSION

Considering:

- The scope and significance of the study**
- The derived scientific - theoretical and practical contributions,**

I propose to the respected scientific jury to positively evaluate the qualities of the PhD thesis on the topic: "Annual dynamics in body composition in people with different levels of motor activity" and award Plamen Svetlozarov Atanasov the educational and scientific degree "Doctor" in the professional area 7.6. Sports, Doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science."

08.12.2023

Sofia

Opinion author:.....

/Prof. Tsvetko Tsvetkov, doctor/