

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Лейла Крайджикова, доктор

на дисертационен труд на тема:

“МОДЕЛИРАНЕ НА ФИГУРАТА С ЕСТЕТИЧНА ФИЗИОТЕРАПИЯ И КОМПЛЕКСНА КИНЕЗИТЕРАПИЯ”,

представен от

ЛЕНЧЕ СТОИЛ НИКОЛОВСКА

за присъждане на образователната и научната степен “ДОКТОР”

по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание
и спортната тренировка (вкл. методика на лечебната физкултура)”,

Научен ръководител: проф. д-р Иван Топузов, ДН

Проблемът за здравето на човека – духовно и физическо е поставен от Световната здравна организация (СЗО) като основен проблем в съвременния свят. Нарушаването на здравния статус на населението предизвиква социални и икономически проблеми, както за самия индивид, така и за цялото общество. Наднорменото тегло и затлъстяването е широко разпространено явление в целия свят, но засяга предимно високо развитите страни с по-висок жизнен стандарт. По данни на СЗО над 180 милиона жители на Земята са с клинично затлъстяване, което води до редица сериозни усложнения и заболявания. Най-разпространени от тях са артериалната хипертония, диабет тип II, коронарна болест, артрозна болест, жлъчни дискинезии и други.

Дисертационният труд на Ленче Стоил Николовска е посветен на интересен за теорията и практиката въпрос. Независимо от давността на присъствието си в науката и многобройните изследвания в тази област, той винаги е актуален. Наднорменото тегло представлява сериозен медико-социален проблем на съвременното общество, а целулитът е най-разпространеното заболяване сред жените и според повечето автори засяга 80 до 90% от тях. Квалификацията и дългогодишният опит на докторантката са й позволили да изгради работата си върху правилна постановка и което е ценно – да се вгражда в рамките на нейната компетентност. Дисертационният труд е написан в обем от 169 страници (вкл. списъка на литературните източници) и 25 страници приложения. Трудът е онагледен с 60 фигури и 17 таблици. Библиографската справка включва 284 научни заглавия – 36 на кирилица и 248 на латиница. Дисертацията е добре подредена. Структурирана е в три глави, с увод, библиография и приложения.

Основните раздели са определени правилно, обособени са самостоятелно и са в оптимален обем.

След подходящо въведение в *глава I „Литературен обзор“* задълбочено и критично е анализирана информацията от научните източници. Разкриват се схващанията на авторите за затлъстяването и целулита като болестта на 21 век, причините за възникването им и предизвиканите от тях здравни проблеми. Прави впечатление правилната интерпретация на научните данни с оглед значението им за аналитичното насочване на методите за рехабилитация и обосноваване на ефекта от прилаганите средства при наднормено тегло и целулит. Заглавията и авторите са цитирани точно, като е спазено авторското право. Повечето публикации са от последните 5-10 години, което не само показва добрата литературна осведоменост на авторката, но и дава възможност да се очертаят съвременните тенденции на разделното хранене, методиката на тренировка, електро-, пресо- и вибротерапия. Литературният обзор завършва с кратко, но съдържателно обобщение с критичен анализ и собствено мнение на дисертантката, от което са формулирани две работни хипотези – едната по отношение на диетите, а другата за методиката на двигателната терапия с редуване на различни интервали в натоварването. Те дефинират ясно и точно основното направление на изследванията, което гарантира успеха на дисертационния труд.

В *глава II „Собствени проучвания“* въз основа на работната хипотеза точно и правилно са формулирани целта и допълващите я осем задачи. Те са конкретни и ясни, отразени са в собствените проучвания на авторката и са в логическа връзка с направените изводи.

Изследването е проведено в периода 2006 – 2011 г. в Естетичен и фитнес център - „Energy“, в кабинетите за физикална медицина и кинезитерапия при Университет „Гоце Делчев“ – Штип, Република Македония и във фабриката за производство на медицинска и естетична апаратура „Искра Медикал“- Любляна, Република Словения.

Контингентът от 123 жени, на възраст от 29 до 45 години с наднормено тегло и целулит – втора степен е подходящо подбран въз основа на точни критерии, много добре описан и анализиран. Разделен е на три групи – А, Б и В. Всички участнички спазват принципите на разделното хранене. Група А изпълняват програма за естетична физиотерапия – ултразвукова кавитация, пресотерапия, терапия с

радиочестота и вибрации от вибрираща платформа GREEN PLATE. На гр. Б и гр. В се прилага антицелулитен масаж с антицелулитен балсам, предшестван от тренировъчна програма, която за гр. Б е 40 минутна комбинация от силова и кардиотренировка, а за гр. В е 15 мин високо интензивна интервална тренировка (ВИИТ).

Владеейки множество разнообразни диагностични тестове от областта на спортната медицина и кинезитерапията, въпросници за оценка на самочувствие, активност и настроение (САН), докторантката ги прилага сполучливо за откриване на затлъстяване и целулит, както и като обективни критерии за отчитане на постигнатите терапевтични резултати. Методиката на изследването включва оценка на индекса на телесната маса (ВМІ), комплексен анализ на телесния състав, процент на телесните мазнини, определяне типа на затлъстяване, инспекция, палпация, термодиагностика, класификация на целулита и определяне на САН. Математико-статистическите методи, приложени за да се проследи ефектът на апробираните програми и да се установи статистическата зависимост на разликите между групите, са вариационен (t – критерий на Стюдент-Фишер) и дисперсионен анализ за независими извадки (F -критерий на Фишер) и съответните им равнища на значимост.

Сърцевината на дисертационния труд са методиките за рехабилитация на наднорменото тегло и целулита. Целта и задачите са точно и ясно формулирани. Много подробно и професионално са описани определянето на дневния енергоразход, методиката на разделното хранене, на тренировките и на антицелулитния масаж. Рехабилитацията се провежда в продължение на три месеца по три пъти седмично.

Упражненията за отделните групи са добре подбрани и потвърждават компетентността на дисертантката. Те водят до комплексно повлияване на изследвания контингент. Дават възможност за методически правилно дозиране, развитие и усложняване на експерименталните програми. Спазени са физиологично обосноваваните педагогически принципи на постепенност, системност, всеостранност, съзнателност, нагледност и достъпност. Тази част от дисертационния труд представя по убедителен начин творческото мислене, добрите методични умения и прецизността на докторантката.

В глава III „Резултати и анализ“ са представени и дискутирани резултатите от четирикратните изследвания на пациентите – в началото, след първия, след втория месец и в края на наблюдението. Обработени са прецизно и с професионална

компетентност. Представени са коректно в 7 таблици и са отразени върху 24 графики. Статистическите параметри са приложени вярно и научно издържано, интерпретираните са точно, което подкрепя направените изводи и увеличава тяхната достоверност. Анализът на резултатите е прецизен, задълбочен и изчерпателен. Насочен е акуратно към поставените пред цялостното изследване задачи, което позволява да се направят коректни заключения.

На базата на получените резултати са формулирани шест извода и четири препоръки. Те са обективни, произтичат от проведеното изследване и представляват негов логичен завършек.

В дисертацията са допуснати някои правописни и технически неточности, които в никакъв случай не повлияват качеството на научния труд.

Към авторката имам следните въпроси:

1. Кои са най-честите фактори, провокиращи появата на целулит и наднормено тегло, които наблюдавахте при вашия контингент?
2. Считате ли, че всички упражнения за гр. Б и гр. В са подходящи и изпълними от пациентки с артериална хипертония и артрозни изменения? Имахте ли такива и давахте ли им допълнителни указания?
3. Препоръчахте ли на пациентките да продължат с разделно хранене и двигателен режим след края на проучването? Имате ли наблюдения за динамиката на телесното тегло и целулита при някои от изследваните жени в по-късен етап?

Считам, че по-съществените *приноси* на дисертационния труд, представен от Ленче Стоил Николовска могат да се групират по следния начин:

➤ теоретико-приложни:

- литературният обзор обогатява кинезитерапевтичната практика у нас и може да подпомогне физиотерапевтите за съставяне на различни програми за редукция на телесната маса и целулита;
- изготвен е алгоритъм за диагностика на наднорменото тегло и комплексна оценка на целулита;

➤ практико-приложни:

- за първи път в страната е проведено лонгитудинално проучване за ефекта на тренировъчни програми, в които се прилагат силови и кардио упражнения или ВИИТ при пациентки с наднормено тегло и целулит;

- доказана е ефективността на терапевтичен алгоритъм като част от мултидисциплинарен подход за редукция на телесната маса и целулита.

Авторефератът е изработен в съответствие с изискванията и отразява правилно съдържанието на дисертационния труд.

Ленче Стоил Николовска има 4 научни публикации, свързани с темата на дисертацията, едната от които е представена на международна конференция в Москва. Те достатъчно добре популяризират проблемите и резултатите от представената разработка.

В заключение бих искала да изразя убеждението си, че представеният дисертационен труд на тема “Моделиране на фигурата с естетична физиотерапия и комплексна кинезитерапия” е резултат на задълбочена теоретична и практическа професионална подготовка. Той напълно отговаря на изискванията за получаване на ОНС “Доктор”. Предлагам на уважаемите членове на научното жури към Факултет „Обществено здраве и спорт” при ЮЗУ „Неофит Рилски” – Благоевград да гласуват за присъждане на образователната и научна степен „доктор” на Ленче Стоил Николовска по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. методика на лечебната физкултура”).

София, 02. 01. 2014 г.

Рецензент:


/проф. Л. Крайджикова, доктор/