

СТАНОВИЩЕ

*от проф. д-р Иван Петров Топузов, д.м., д.п.н., от катедра
“Кинезитерапия” на Югозападен Университет “Неофит Рилски” –
Благоевград*

ОТНОСНО: Дисертационен труд на **Ленче Стоил Николовска** от Република Македония, докторант към катедра “Кинезитерапия” на ЮЗУ - Благоевград на тема: *“Моделиране на фигурата с естетична физиотерапия и комплексна кинезитерапия”* за присъждане на образователната и научна степен “доктор” по научната специалност Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ) – (кинезитерапия).

Представеният дисертационен труд съдържа 169 стандартни машинописни страници, като в този **обем** влиза и библиографията от 284 литературни източника, от които 36 на кирилица и 248 на латиница.

Структурата на дисертацията е съобразена с изискванията на ВАК за трудове от този род, като съдържа уводна част, литературен обзор и собствени проучвания, в т.ч. резултати и анализ, изводи и препоръки.

Разглежданият проблем е винаги актуален, но въпреки безбройните разработки и многобройните публикации, все още има нерешени проблеми.

Литературният обзор с обем от 50 страници е пълен, точен и информативен. В текста са цитирани достатъчно на брой наши и чуждестранни автори – едновременно с трудовете на класиците намират място и съвременни публикации от последните десетина години. Разгледани са методите за диагностика на затлъстяването и целулитата и използваните за лечение методи, средства и апаратура, като е акцентувано на физикалните средства, които намират основно приложение в дисертационната разработка. Обзорът е написан критично, прави се коментар на публикациите на цитираните материали, търси се същността. Въпреки многобройните публикации по тази тематика, тя винаги остава интересна и актуална, тъй-като се отнася до красотата и елегантността на женското тяло. Това дава основание на авторката да се опита да проучи из основи проблема, и да потърси алтернативни решения, разчитайки на комплексното

въздействие на съвременната апаратура, с която тя разполага и на нетрадиционни за този тип жени физически натоварвания. В края на обзора, споделяйки “собствено мнение” за диетите и натоварванията, авторката предлага и двете си *оригинални хипотези*:

1) *Диетите*, които правилно съчетават хранителните продукти, но не ограничават калориите ще намалят повече теглото отколкото диетите, които ограничават калориите и

2) *Тренировката*, при която се редуват различни интервали – с ниска и висока интензивност ще доведе до по-бърза промяна на женската фигура, отколкото умерено-интензивните продължителни тренировки.

Целта е формулирана ясно – да се създаде и апробира методика за рехабилитация на затлъстяването и целулита и дългосрочно поддържане на получените резултати, включваща здравословно хранене, естетична физиотерапия и кинезитерапия.

Задачите (8 на брой) са добре формулирани и реализирани в работата.

Обект на проучването е комбинацията от разделно хранене с естетична физиотерапия или с комплексна кинезитерапия и техните ефекти върху наднорменото тегло и целулита при 123 жени.

Предмет на изследването е влиянието на методиките за разделно хранене, физиотерапия и комплексна кинезитерапия върху телесното тегло, целулита и самочувствието на жените.

Контингент: В проучването са включени 123 жени от 29 до 45 години, с наднормено тегло и целулит, разделени в три групи спазващи разделно хранене. Наред с последното, жените в група А са подложени на естетична физиотерапия, в група Б на тренировъчна програма и масажи и в група В на високо интензивна интервална тренировка и масажи.

Следва подробно описание на използваните **методи и методики** за изследване на пациентките и приложената 3-месечна терапия при трите групи. Всичко е дадено по месеци (подчертани са различията между 1-ия, 2-ия и 3-ия месец), като същите са добре обосновани теоретично.

В глава трета **Резултати и анализ** са представени получените промени в изследваните показатели. Касае се за телесното тегло и ИТМ, мастна маса, безмастна маса, телесна вода и активна телесна маса, проследени по месеци в трите групи. Вижда се високата ефективност на приложените методи и средства, като методиката с естетична физиотерапия има най-голям редуциращ ефект върху

наднорменото тегло и целулитата. С *приносен характер* е установения по-добър редуциращ теглото ефект на високо интензивните интервални тренировки, в сравнение с комбинацията от силови и аеробни тренировки. С потвърдителен ефект са установените факти за по-бавно повлияване на целулитните образувания и асинхронността за повлияването на изследваните показатели. САН-тестът съвсем логично показва постигането на психологичен ефект при пациентките, което е отражение на успеха от соматичната терапия.

Следват **6 изводи**, които отговарят на получените резултати и потвърждават заложената в началото работна хипотеза.

Приложенията в края /14 на брой/ допълват, онагледяват и поясняват някои аспекти и идеи на труда, част от тях са оригинални и биха били интересни за българските читатели.

Представеният проект за *Автореферат* отговаря на съдържанието на дисертационния труд.

В заключение, имайки предвид настоящия дисертационен труд с приносите му за ежедневната практика, предлагам на многоуважаемите членове на Научното жури към Факултет „Обществено здраве и спорт“ при Югозападен Университет „Неофит Рилски“ – Благоевград, да присъдят на докторант Ленче Стоил Николовска образователната и научна степен “доктор” по научната специалност Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ) – (кинезитерапия).

Аз лично гласувам с категорично “ДА” !!!

/проф. д-р Иван Топузов, д.м., д.п.н./

01.01.2013 г.
Благоевград