

## **С Т А Н О В И Щ Е**

**Относно дисертационен труд „Моделиране на фигурата с естетична физиотерапия и комплексна кинезитерапия, разработен от Ленче Стоил Николовска”**

**с научен ръководител проф. д-р Иван Топузов, дпн за присъждане на ОНС „Доктор” по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на ЛФК)”**

**Рецензент: проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн**

Представеният докторски труд е посветен на важен проблем, свързан със здравословното и психическо състояние на голяма част от женската популация. В този смисъл изборът на темата е особено актуален.

Дисертацията е в обем от 169 стр. и 24 стр. приложения. Тя е онагледена със 17 таблици и 60 фигури. Библиографският списък е от 284 заглавия, от които 36 са на кирилица и 248 на латиница.

Литературният обзор се характеризира с подчертана системност и конкретност. В него се коментират както класически публикации, така и съвременни схващания по проблема от последните 10 години. Целенасочено се обсъждат причините за затлъстяването и целулитата; рационалния хранителен режим; ролята на кинезитерапията в лечебния процес; физикалните терапевтични средства; особеностите на метаболизма, свързан с тази патология. Прегледът на литературата завършва по нестандартен начин, който представлява критичен анализ на авторката по отношение на цитираните източници – основан на личния професионален опит. Те са базата за основните насоки в работната хипотеза на проучването.

Целта на изследването е ясна, но тя би могла да бъде формулирана с по-умерени изразни средства. От нея логично произтичат 8 основни задачи, които са оформени по-подходящо в представения автореферат.

Изследваният контингент е от 123 ж. с наднормено тегло и целулит. Създадена е много добра организация като са оформени 3 групи, от които първата е третирана с естетична физиотерапия и разделно хранене. Втората – освен него има тренировъчна програма (със силова и кардио-тренировка) и антицелулитен масаж. Третата група е с разделно хранене, изпълнение на високо интензивна тренировка, последвана от антицелулитен масаж. Експериментът е с продължителност 3 месеца с трикратни седмични процедури.

Изследователската батерия включва диагностика на теглото и състава на телесната маса (8 показателя), на целулита и САН тест.

Използвани са подходящи математико-статистически методи за обработка на данните.

Л. Николовска представя последователно методиката на тренировките, антицелулитния масаж и рехабилитационните програми. Първата от тях включва ултразвукова кавитация, пресотерапия, упражнения върху вибрираща платформа и радиочестота. Като втори вариант е приложена комбинация от силова и кардио-тренировка, а в трети – високо-интензивни интервални упражнения. Направено е подробно описание, с ясни методични указания и добро онагледяване, улесняващо представената информация.

Анализът на резултатите е проведен въз основа на промените в 6 основни признака, при четирикратно тестиране на всяка отделна група. Освен обсъждане на вътрегруповите характеристики, такова е извършено на данните от трите лечебни методики в сравнителен план. По обективен начин се доказва достоверно положително въздействие върху телесния статус на опитните лица с известна асинхронност в експерименталния период. В края на раздела са коментирани (в относително ограничен текст), измененията на целулитния бал, както и анкетното психологическо изследване. Докторантката проявява завидна компетентност при интерпретацията на доказателствения материал, позволяваща мотивирани заключения.

Представените 6 основни извода отразяват реално поставените задачи на проучването и цялостната изследователска програма.

Предложените 4 препоръки са с конкретна насоченост към практическата работа в тази патология.

Отделям специално внимание на приложенията, които включват полезна практическа информация.

Чрез 3 статии и 1 участие в конференция са публикувани отделни части на труда.

Авторефератът отговаря на необходимите изисквания.

### **Заключение**

Оценявам високо разработеният докторски труд предвид неговите научно-приложни достойнства. Създадените и апробирани програми за подобряване на здравния и естетически статус обогатяват методиката на кинезитерапията в тази насока. Въз основа на това препоръчвам на Уважаемото научно жури да удостои Ленче Стоил Николовска с образователната и научна степен „**Доктор**” по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на ЛФК)” съобразно ЗРАСРБ.

Рецензент:

Проф. д-р М. Тотева, дмн