

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Петър Атанасов, доктор, ДН
катедра “Физиология и биохимия”, НСА

на дипломна работа на тема:

**“Оценка на хранителния режим при деца от предучилищна и
начална училищна възраст, занимаващи се със Спортна гимнастика”**

автор: Стефан Колимечков, фак. № 3333

Представената дипломна работа на тема: “Оценка на хранителния режим при деца от предучилищна и начална училищна възраст, занимаващи се със Спортна гимнастика ” е изложена на 81 страници с достатъчна и съвременна библиографска справка от 54 литературни източника, съответно цитирани в текста, 28 на кирилица и 26 на латиница, като 48 източника са след 2000 г., от тях 24 след 2005 г. Трудът съдържа стандартните за една дипломна работа раздели: увод – 3 стр.; литературен обзор – 23 стр.; цел, задачи, методика – 14 стр.; резултати и анализ – 19 стр.; изводи и препоръки – 2 стр. Дипломната работа съдържа 17 фигури и 18 таблици, 4 приложения в 13 страници.

Изложението е направено на достъпен и ясен език с добро свързване на отделните части. Избраната тема засяга значим аспект на спортно-педагогическата работа с деца, а именно анализ със съвременни средства на тяхното физическо развитие и хранителен режим.

В началото на литературния обзор се засяга въпроса за мястото на заниманията със спорт при деца от предучилищна и начална училищна възраст в структурата на системата „физическа култура“. Обособени са основните фактори на здравето като е насочено вниманието към двигателната активност и рационалното хранене при децата. Отбелязано е важното значение на спортната гимнастика, подпомагаща естественото и хармонично развитие на индивида. В ясен и синтезиран вид са описани основните хранителни вещества - белтъци, въглехидрати и мазнини, както и витамини и минерали. Засегнати са въпроси, свързани с обмяната на веществата, енергията и енергийната стойност на храните. От проучените значителен брой литературни източници са изведени средни стойности на хранителния прием. Описани са съвременни методи за оценка на антропометрични параметри на физическото развитие за съответните възрастови групи деца.

Целта на изследването е да се оцени хранителния режим при деца от предучилищна и начална училищна възраст, занимаващи се със спортна гимнастика, с достъпна за приложение в ежедневната тренировъчна практика методика. За експерименталната ѝ реализация са изведени задачите на

изследването, които са изпълнени и резултатите от тях са отразени в изложението на разработката.

Избраните методики са съвременни, адекватни на поставените задачи и отлично илюстрирани. Избран, апробиран и адаптиран е подходящ тест за хранене при деца, първоначално създаден в НСА. Прави впечатление използването на специализирани програмни продукти за оценка на физическото развитие при деца. Методиката на тренировката по гимнастика е изчерпателно описана и онагледена, включително в две от приложенията.

Резултатите са представени в 4 фигури и 12 таблици. Очертава се внимание към три групи деца – деца, неучастващи в състезание с малък спортен стаж, състезатели с голям спортен стаж и деца с наднормено тегло.

Общите и допълнителни антропометрични данни са оценени със Z-оценки и персентилни оценки като по този начин физическото развитие на децата, трениращи гимнастика е сравнено със световните норми. Очертан е ефектът от заниманията с гимнастика при децата състезатели, изразяващи се по-добри и симетрични силови показатели. В тази група е обоснована необходимостта от използването на показателя % мастната тъкан като алтернатива на ИТМ при деца състезатели от силови спортове. За по-точна преценка е нужно да се посочат литературни данни, касаещи оценките на показателя % мастна тъкан, а също и на кожните гънки.

Направена е подробна оценка на храненето на изследваните деца като е сравнено с това при деца от общото население на същата възраст. Установява се характерния за занимаващите се със спорт по-висок прием на белтък.

Наднорменото тегло и най-разпространеното метаболитно заболяване в детска възраст – затлъстяването, са също във фокуса на разработката. В подкрепа на общоприетите причини за наднорменото тегло в изследваната група от 6 деца - приетата енергия превишава изразходваната с около една трета. Ще представлява интерес проследяването на тези деца във времето с оглед оценка на ефективността на препоръчаните корекции в обема на аеробните натоварвания и редуцията на храни с високо енергийно съдържание.

В последната глава от анализа на експерименталните данни са обобщени девет извода и препоръки. Въпреки удачното им комбиниране в случая, все пак е добре да се спазва общото правило за разделяне на изводите от препоръките. Оценката на физическото развитие и храненето на деца, занимаващи се със спорт, в работата е представена като тристранен процес между деца, родители и треньор, което е комплексен и съвременен подход, с очаквани по-добри далечни резултати. Правилно препоръчания за бъдещо използване метод за изследване, известен като „дневник на храненето“, не е застъпен в литературния обзор. По отношение на децата с наднормено тегло

са посочени възможностите за въздействие в тренировъчния процес. Връзката с родителите е допълнително подчертана и в изводите за поддържане доброто състояние на зъбите и физическата активност на децата извън заниманията със спорт, включително и препоръките дадени от автора за балансирано и здравословно хранене.

Считам, че представената дипломна работа не само съдържа оригинални елементи и има сериозен приносен характер, но като цялостна разработка надхвърля изискванията за магистърска дипломна работа.

В заключение предлагам на Уважаемата комисия при успешна защита да оцени високо предложената и разработена от дипломанта Стефан Колимечков теза.

София, 10.11.2012 г.

Рецензент:



/проф. Петър. Атанасов, ДН/