

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Доротеа Г. Стефанова, дн на дисертационния труд на Танер Дагльоглу на тема „Плуването като рекреативна и анимационна дейност за преодоляване на ефектите от стреса при работещи на възраст 30-40 години”

Представеният за рецензиране дисертационният труд на Танер Дагльоглу е в размер на 148 страници, от които: теоретична постановка с обзор на литературата – 49 стр; Цел, задачи и методика на изследването – 13 стр; Резултати и анализ – 43 стр; Изводи и препоръки – 4 стр; Библиография – 158 заглавия, 10 от които на кирилица – 10 стр; Приложения – 24 стр.

Работата е конструирана по приетия у нас начин.

Оценявам положително възприетия от автора подход за представяне в началото на работата на списък с наличните таблици (36 броя) с пълните им заглавия и местоположение, както и подобен списък на 28 фигури. Това много облекчава четенето на текста.

Трудът започва с много подробно описание на механизмите на възникване на стресови реакции и на последиците от това за организма на човека. Изясняват се в дълбочина нервните механизми, които регулират ответните на стресорите реакции, както и на хуморалните фактори, нарушаващи баланса във функционирането на различните жизнени процеси и възникващите с това болестни състояния. Спира се и на дискусии в моменти в обяснението на стреса и навлиза в биологичната същност на явленията като показва задълбочени познания в областта на физиологията, също така и на психологичните проблеми, свързани със стресовите състояния. Особено внимание е отделено на последиците за здравето на човека, подлаган на системен стрес. Във връзка с това бих казала, че в обзора преобладава медицинската пред спортната насоченост.

Отново в подобен аспект и в детайли е разгледана ролята на рекреационните процедури за предпазване и преодоляване на стреса.

Акцентирано е върху влиянието на практикуването на спортни занимания за намаляване на негативните физиологични реакции в резултат на въздействието на стресови ситуации. И тук в подробности се обяснява участието на нервно-хуморалните фактори за подобряване на физиологичните и когнитивни способности на индивида. Прекалено категорични, според мен, са внушенията за въздействието на физическите натоварвания върху ДНК експресията.

Като има предвид доказаното положително влияние на аеробните натоварвания за посрещането и преодоляването на отрицателните стресови реакции, докторантът основателно се спира на плуването като много подходяща форма за рекреативно въздействие.

Изложени са съвременни схващания за характерните особености на плуването като форма на физическа активност, провеждана във водна среда; спецификата на физиологичните реакции и следващи психологични такива. Отнасям се скептично към това, че при плуване се създават условия за медитиране (стр.44).

Подчертано е, че условията на труд в Турция са предпоставка за възникване на тежки стресови ситуации в работещите хора, поради което те са широко обсъждани и изучавани в страната. Настоящият труд обаче е насочен към търсене на начини за предотвратяване или намаляване на влиянието на стресовите фактори, което определя и актуалността на дисертационната разработка. Обект на внимание са мъже в активна трудова възраст – 30-40 години. Заниманията с плуване са избрани като средство за активна почивка и рекреация.

Целта на работата и свързаните с нейната реализация задачи са ясно и конкретно формулирани.

Висока оценка заслужава избраната методика за провеждане на изследването: 1. Броят на участниците в експеримента (91 души) е достатъчен за да се правят достоверни заключения; 2. Разпределянето им в 4 групи прави възможно постигнатите резултати да се анализират от няколко различни гледни точки.; 3. Въздействието на прилаганата анти-стрес методика се оценява от самите участници в експеримента по скали, за оценка на стресорите и за степента на възприемане на стреса. И двете скали са международно признати и са официално валидизирани на турски език; 4.

Много добре е обмислен изборът на контингента, който участва в експеримента. Това са чиновници, работещи в офис, където отрицателните влияния на околната среда са сведени до минимум и чиято трудова дейност не включва физически натоварвания. По този начин влиянието на заниманията с плуване може да бъде ясно проявено. Лицата имат необходимия образователен ценз, така че отговорите на задаваните в анкетите въпроси да бъдат обективно и точно оценявани.

Участниците в експеримента са разделени в 4 групи: две, които не практикуват никакъв спорт или друга двигателна дейност – експериментална и контролна и други две, едната от които ще практикува плуване а втората – друг спорт по избор.

Заниманията с плуване са 3 пъти седмично по 60 минути, в продължение на 8 седмици.

Анализът на резултатите от експеримента се свежда до математическа обработка на отговорите на участниците на въпросите от двете споменати две скали.

Тези резултати се допълват и сравняват с официални данни от социологически изследвания на Турския статистически институт за ежедневната ангажираност на турчина.

Събраните данни са подложени на задълбочен професионален статистически анализ.

Изходните резултати показват, че режимът на работа позволява на участниците да бъдат ангажирани в активни спортни дейности, в случая, с плуване. Установява се също, че съставът на групите, участници в експеримента, са хомогенни по двойки и могат успешно да бъдат сравнявани помежду си. В цялата работа се правят сравнения въз основа на прилагане на различни статистически методи на обработка на отговорите в анкетата както в двойките групи с един и същ режим на живот, така и между тях. Изходно, в здравно отношение хората от двете групи, упражняващи някакъв вид спорт са с по-добри показатели от физически неактивните. Първите също така имат по-ниски нива на възприет стрес.

След 8-седмичния експеримент се установява, че между плуващите и физически неангажираните има статистически значими различия в здравния статус и стресовите отговори в полза на спортуващите. Между двете спортуващи групи не се отчитат съществени промени и разлики.

Обобщено, физическата активност, съзнателно и системно включена в ежедневието на хора, работещи в офис-среда, има положителен ефект както върху здравния им статус, така и върху способностите им да възприемат разнообразните по характер стресови ситуации.

Подчертавам, че всички обяснения и заключения са стабилно подкрепени чрез професионално извършена статистическа обработка и са много добре илюстрирани.

Изводите и препоръките се придържат стриктно към осъществения експеримент.

Наред с обстойното изложение, аргументиране и илюстриране на резултатите, отнасящи се до оценките, изразени от участниците в

експеримента се очаква и подобна аргументация на прилаганата методика на плувните занимания.

В приложение са описани упражненията, включени в тренировките за всяка от осемте седмици. Каква е идеята, вложена в този тренировъчен план не става ясно. Условие за участие в експеримента за хората от експерименталната група е да умеят да плуват, макар и не стилово. При това положение не разбирам защо се правят упражненията за издишване във водата от статично положение само през носа, само през устата, после през носа и устата. Уверена съм, че това се прави с определена цел, но каква е тя не е обяснено. Какъв е смисълът на 3-минутното лежане във водата – медитация? И така и в трите занимания за първата седмица се плува само по 300 м.

Въпроси от този род възникват почти за всяко от заниманията, тъй като не е достатъчно само да се отбележи, че през седмицата ще се работи например върху странично плуване.

Във връзка с плуването като рекреационно средство задавам въпрос на докторанта защо никъде не се предвиждат дейности, които да повишат емоционалния фон на занимаието?

Заклучение

Дисертационният труд на Танер Даглюглу е сериозна и задълбочена теоретична разработка на стреса в съвременния начин на живот на голяма част от работещото население в Турция, но представените данни могат да се използват успешно както у нас, така и във всяка съвременна Даглюглу развита държава. Проведен е научно обоснован експеримент, резултатите от който са обработени прецизно и са представени убедително. На критичните ми бележки докторантът може да даде подробни обяснения по време на защитата на дисертацията си.

Има две публикации в списание „Спорт и наука“.

Авторефератът отразява съдържанието на дисертационния труд.

Изложеното по-горе ми дава основание да препоръчам на уважаемото жури да присъди на Танер Даглюглу образователната и научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6 Спорт, научната специалност Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура).

010.08.2017



Проф. Д. Стефанова