

## СТАНОВИЩЕ

от доц. Илия Антонов, д-р

на дисертационния труд на Танер Даглюоглу на тема: „Плуването като рекреативна и анимационна дейност за преодоляване на ефектите на стреса при работещите на възраст 30 – 40 години.

Представеният дисертационен труд на Танер Даглюоглу е разработен в обем на 148 страници (в това число и приложението) и е онагледен с 28 фигури и 36 таблици. Библиографската справка включва имената на 158 автора.

Съдържанието на настоящия труд е структурирано в няколко основни раздела: увод, теоретична постановка на проблема, цел задачи и методика на изследването, резултати и анализ, изводи и препоръки.

Уводът е кратък и запознава с основната със същността на стреса, предизвикващ дисбаланс в нормалните жизнени процеси, а от там и рисковете, които носи за здравето.

Глава първа обхваща теоретичната постановка на проблема, като се основава на литературно-логичния анализ. Много подробно е проследена същността на стреса като физиологичен отговор на организма, в резултат на действието на различните външни фактори, определени като стрес-фактори. Особено внимание е отделено на био-физиологичните основи на стреса, както и на ефектите на хроничния стрес върху здравето на организма.

В последствие са проследени специфичните стрес-фактори на работната среда, както и рисковете за здравето, които тяхното въздействие поставя. Възможностите за намаляване на вредните влияния на стреса са разгледани през призмата на рекреативните дейности и по-конкретно на специфично-активната рекреация. Постепенно фокусът се стеснява към благотворното въздействие на специфичните особености на плуването като физическа активност с положително въздействие върху човешкото здраве.

На базата на официални статистически данни е направено заключение за особено високо ниво на стрес, на което са изложени турските работещи мъже в средна възраст между 30-40 години. На базата на това заключение е формирана и работната хипотеза - как ефективно може да бъде преодолян този стрес, чрез занимания по плуване, като форма на рекреативна дейност.

Целта е кратка, ясна и достижима, а задачите за изпълнението на тази цел са формулирани конкретно. Има малка неяснота за начина на формиране на контролната №1 и експерименталната група в подраздел „Обект на изследването“.

За постигането на поставените задачи са използвани следните методи – литературно-логичен анализ, педагогически експеримент, събиране на емпирични данни и различни математико-статистически методи. В подраздела „Педагогически експеримент“ би било добре да се доуточни терминът „дишане“, както и усложняването на упражненията за „дишане“.

Разделът „Резултати и анализ“ е много подробен и е направен анализ на времевото разпределение на обхванатите с работа мъже в Турция. Направен е и подробен анализ на резултатите за стреса на работното място преди и след провеждането на експеримента. Известно неудобство представлява, че в голям брой от таблиците и фигурите текстът не е преведен, като по този начин се затруднява по-прецизното усвояване на поднесенния материал.

Изводите са обобщени и в по-голямата си част обхващат общите проблеми на резултатите от стреса, като явление и има само два за ефекта за намаляване на стреса след заниманията с плуване.

В заключение считам, че дисертационният труд на Танер Дагльоглу може да бъде допуснат до защита и оценена по достойнства.



Доц. Илия Антонов, д-р