

ЦРАС Вх № 379 / 11.06.18 г.

РЕЦЕНЗИЯ

На дисертационен труд на тема:

Оптимизация на натоварването на туристите при провеждане на височинни походи с различна категория на сложност

Докторант Иргебаев Ислямович

В последните години са разработени значителен брой научни трудове с акцент върху оптимизацията на различни параметри на спортната тренировка, различните видове подготовка, методика на обучение и редица други.

Предложеният ни за рецензия труд не прави изключение, като акцентира върху натоварването на обособена група и то при различни варианти, от гледна точка на степента на трудност и сложност при провеждането на специфична двигателна дейност във високо планински условия.

Дисертационният труд е в обем от 127 страници. Използвани са 113 руски и казахстански автори, както и девет български.

Уводната част на дисертационния труд разглежда проблемите със здравословното състояние на казахстанците, като се обръща особено внимание на студентското съсловие. Подчертава се, че в последно време това се превръща в държавна политика в Република Казахстан.

Като смисъл целта е ясно определена и кореспондира със заглавието на дисертацията.

Обособени са и четири задачи, като четвъртата би могла да се преценира, тъй като в смислово отношение до известна степен повтаря третата задача, но като цяло се наблюдава логична връзка с целта на

изследването, в чиято основа е взаимовръзката между честотата на сърдечните съкращения /ЧСС/ и специфични групи туристи при различни натоварвания във високопланински условия.

Определени са обектът и предмета като е формирана и хипотеза на изследването, чийто очаквания са, че въз основа на разработването и използването на оптимални режими на натоварване по време на спортни и оздравителни походи ще се повиши процесът на адаптация и аклиматизация към високопланинските условия на начинаещи туристи.

Предложени за използване са и стандартни математико-статистически методи на изследване.

Същността на литературния обзор се основава на описанието на физико-географското положение, характерната флора и фауна на Заилийския Алтай. Обърнато е и внимание на специфичното влияние на надморската височина като основна причина за острите и хронични проявления на височинната болест.

Авторът е засегнал и въпроса за влиянието на технико-тактическата подготовка на туриста.

Във всяка една двигателна дейност с характер на тренировъчно занимание или състезание, в случая високопланински походи, значително въздействие оказва психологическата подготовка. Опасностите във високата планина са много, особено в зимни условия, така че психическата устойчивост би могла да се окаже животоспасяваща.

Докторантът е обърнал внимание и на друг важен момент, а именно правилното хранене и енергообеспечаването на организма при дейност с голяма енергозагуба.

В същинската част на дисертационния труд авторът е анализирал промените на пулсовата честота при провеждането на туристически поход с денивелация от 470 метра, със смяна режима на работа, а именно ходене и почивка. В крайна сметка се установява, че при придвижването в планински

условия с малък товар пулсовата честота се повишава до 180 удара в минута и реакцията на ЧСС зависи от квалификацията на туриста.

Интерес представлява и проведения втори поход със значителна дължина от 108 км. и сумарна денивелация от 4270м.

Авторът установява, че след похода са се променили в положителна посока някои от изследваните параметри. Най – съществено е, че се е понижила ЧСС в покой повече при момчетата – 11,9 % и 2,7 % при девойките. Понижило се е както систоличното, така и диастоличното артериално налягане. Авторът твърди, че след многодневен поход в планината се подобрява значително функционалното състояние на сърдечно-съдовата и дихателната система на организма.

Основните изводи от проведения трети поход са свързани с процесите на адаптацията и аклиматизацията на организма. Установява се, че процесът е продължителен и върху него благоприятно влияе преминаването на границата от 3000 метра.

При следващият проведен поход се търси взаимовръзката между надморската височина, транспорта на кислорода и реакцията на организма в тази специфична обстановка, която в крайна сметка се проявява като намаляване на работоспособността.

В заключение можем да посочим основните качества и приноси на дисертационният труд:

1. Дисертацията е написана във връзка с основните академични изисквания, като е издържана в стилово и езиково отношение.
2. Откроява се задълбочеността на изследването и завидните познания на автора Максат Ислямович.
3. Литературният обзор е задълбочен и разкрива, както вече отбелязахме някои особености на Казахстан, макар че авторът в крайния вариант на дисертацията е съкратил някои подробности, които лично на нас ни допадаха.

4. Проведено е задълбочено изследване върху влиянието и възможностите за оптимизиране на натоварването при провеждане на походи с различна трудност и при туристи с различна подготовка.

Във връзка с бъдещи научни изследвания бихме обърнали внимание на докторанта на следните неточности:

1. Да се избягва повествователния характер особено в литературния обзор.
2. Във връзка с визуалното представяне на всякакъв тип научни разработки е желателно по-богато онагледяване.

Цялостното впечатление, което оставя дисертацията е, че тя несъмнено има своите достойнства. Положен е сериозен труд в трудни високопланински условия. Всичко това ми дава основание да гласувам „За“ присъждане на научната и образователна степен „доктор“ по направление 7.6. на Иргебаев Максат Ислямович.

Рецензент: доц. Владимир Чернев

