

СТАНОВИЩЕ

от проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн

Относно дисертационен труд на тема: „Проучване въздействието на Рекреативни пакети за Медикъл Уелнес (Wellness) туризъм“, представен от Васил Петров Петров

с научен ръководител проф. Бистра Димитрова, дн за получаване на научна и образователната степен „Доктор“ в професионално направление 7.5. Здравни грижи, програма Wellness - промоция на здравето"

Представеният докторски труд е посветен на особено актуален проблем свързан с общественото здраве. Той третира теоретичните и практически предпоставки относно изграждане на програма за начин на живот, водеща до физическо и психическо благополучие.

Структурата на дисертацията е съобразена с изискванията на трудове от този род и съдържа четири основни раздела. Общият размер е 136 стр., представен в четири глави. Онагледяването е от 58 фигури и 23 таблици. Списъкът на библиографските източници е от 169 заглавия, на български и водещи чуждестранни автори. Извършен е подробен литературен преглед. Той има структура, подчинена на научната идея на изследователския проект, а именно теоретико-методологична постановка на проблема, свързан с Медикъл Уелнес в туризма. В три основни раздела се обсъжда последователно:

- социално-икономическата роля на политиката на здравни грижи и тенденциите в динамиката на Уелнес културата;

- същността и ролята на Медикъл Уелнес практиките; приложение на рекреационните подходи при управлението на болката, локализирана главно в областта на гърба.

Последователно и систематично авторът коментира социално-икономическата значимост на професионалното направление „Здравни грижи“ и по-конкретно тенденциите в динамиката на Уелнес сектора като съществена част от възприетата структура. Тя е разгледана подробно, както в глобален план така и в конкретните условия на нашата страна. Акцентирано е върху обучителните програми на видовете Уелнес съобразно здравния статус на пациентите.

Въз основа на тенденциите в терапевтичните методи, докторантът насочва своите теоретико-методологични подходи към рекреация на болковите оплаквания в областта на гръбначния стълб. Той представя подходяща таблица за зависимостта между състоянието на гръбначните прешлени и заболявания, които могат да бъдат благоприятно повлияни от приложение на оптимални Медикъл Уелнес практики.

Личният практически опит на докторанта и теоретичния преглед на литературата дават основание да се предложи работна хипотеза на проучване, насочена към обогатяване на практиките в Медикъл Уелнес туризма. Представеният текст дава ясна представа с допълнително коментиране, че е насочена методиката към превенция.

Поставената изследователска цел има конкретен характер и е включен текст, че тя е насочена към подобряване функцията на гръбначния стълб и превенцията на болковия синдром в различните зони.

Изведени са 6 основни изследователски задачи. Те ясно подчертават, че акцентът е върху четвърта и пета задачи.

Субект на изследването са 385 пациенти, от които 183 са декларирали информирано съгласие. При отделните лечебни програми е извършено прегрупиране като при теста за болка са изследвани 169 лица в 3 групи от 67-74 в група, а в този за подвижност на лумбалните прешлени – в 4 възрастови подгрупи.

Резултатите от изследването са подложени на подходящи статистически методи за обективизиране на данните.

В самостоятелен раздел (II.4.1.5) е описано съдържанието и методичната последователност на комбинираната авторска Медикъл Уелнес методика. Прилага се 85-минутна процедура от апаратурни и Мануални въздействия до премахване на болка, скованост и възстановяване на подвижността в гръбначния стълб. Броят на процедурите е 3, 5, 7 или 10 в зависимост от тежестта на оплакванията. Чрез снимково онагледяване са представени организационно-методични указания за приложение на авторската методика. Освен мануалната терапия се използва по показания и допълнителна електростимулираща апаратура за обезболяване.

Сформирани са 3 експериментални групи, които са тествани относно ефекта върху функционалната подвижност на гръбначния стълб. Чрез два теста (дълбочина на наклона и повдигане от лег) се оценяват промените в гъвкавостта и подвижността на гръбначния стълб и преценява ефективността на приложената методика. В гл. III са представени резултати от експерименталния проект, които са диференцирани в 3 направления:

- ✓ анализ на персонализирани Медикъл Уелнес пакети за Нишов туризъм;
- ✓ разработване на авторски стандартни правила за персонализиране на процедури в Медикъл Уелнес пакети;
- ✓ доказване на ефекта от персонализирани Медикъл Уелнес пакети в практиката.

Авторът провежда психометричен експеримент за установяване нуждата на Нишовия туризъм от персонализирани Медикъл Уелнес пакети. Респондентите (169 д.) са детайлно характеризирани по отношение на професия, начин на живот, себеусещане за умора, нужда от пакети за Нишов туризъм и др. Общото заключение се отнася до необходимостта от приложението на адекватни Уелнес терапии за превенция на здравето. Това представлява основна мотивация на докторанта за разработване на авторска програма в Медикъл Уелнес пакети.

В глава трета докторант Петров прави обстоен профил на изследваните лица, чрез което очертава причините в ежедневните вредни стереотипи, които водят до поява на болки в гърба. В точка III.2. се включва теоретико-практическият опит на В. Илиев, систематизиран в разработена авторска програма за прилагане на персонализирани процедури в Медикъл Уелнес пакети. Тя е съобразена със зоната на болката в гръбначния стълб, нейната степен, честота, продължителност, причина.

Представената таблична информация описва апаратурната комплектация, мануалните техники и микротокови импулси при болки в кръста, областта на врата и целия гръб. Продължителността на процедурите е съобразно обективните индивидуални промени в здравния статус на пациентите.

Авторът доказва ефекта от въздействието на своята методика чрез информацията получена от т. н. болкови скали. Те установяват премахване на субективните болеви усещания, увеличаване подвижността на гръбначния стълб и намаляват себеусещането за скованост.

Получените положителни терапевтични резултати насочват автора към приложение на създадената от него методика при заболявания от Covid-19. Това налага да се оформи самостоятелен раздел в дисертацията като са включи

подходящ текст, свързан с мотивацията за посоченото експериментално изследване. Правилно докторантът е съкратил, съобразно препоръките медицинската информация като е акцентирал върху приложената възстановителния ефект от авторска програма.

Проведеният експеримент завършва с ясно формулирани 6 основни извода. Методиката се отразява благоприятно върху функционалната подвижност на гръбначния стълб чрез персонализирани въздействия, които намаляват болката в три различни зони: врат, кръст и цял гърба. Участниците в проучването изразяват висока степен на удовлетвореност. Чрез подобряване на своята Уелнес култура те преодоляват своето обездвижване и формират себеусещане за по-висока жизненост и увереност (63%). Това им помага за налагане на нов стил за здравословен живот. Направени са 4 практически препоръки, от които първата освен здравословните ползи на методиката и социалните чрез комбинирането с обяснения и познавателни указания, които предизвикат интерес и поражда мотивация, за самоконтрол и прилагане на здравословен начин на живот.

Приемам, че дисертацията има своята научно-практическа значимост като основният принос представлява създадената и апробирана комбинирана методика за Медикъл Уелнес услуги в градска и ваканционна среда. Същевременно е насочена към подобряване здравното състояние на широк кръг пациенти.

Докторантът се е съобразил с направените препоръка при защитата пред разширения катедрен съвет. Представеният списък с публикации, самостоятелни и в съавторство отговарят на изискванията за придобиване на научната степен „доктор“. Представеният автореферат на български и английски език е в съответствие с материала представен в дисертационната разработка. Не е установено наличие на плагиатство.

Заключение

Представеният докторски труд „Проучване въздействието на рекреативни пакети за Медикъл Уелнес (Wellness) туризъм", представлява научно изследване, което дава възможност за оптимизиране на цялостната политика свързана с Медикъл Уелнес практиките. Неговите научно-практически достойнства заслужават положителна оценка. Въз основа на това предлагам на Научното жури да гласува положително за присъждане на образователно-научната степен „доктор“ в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт в Професионално направление 7.5. Здравни грижи към Катедра „Водни спортове“ на Национална спортна академия „Васил Левски“ на Васил Петров.

София,

25.09.2023 г.

Рецензент: Проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн

STATEMENT

by Prof. Dr. Maria Vasileva Toteva, DMSc

Regarding the dissertation on the topic:

"Study of the Impact of Recreational Packages for Medical Wellness Tourism",

presented by Vasil Petrov Petrov,

with scientific supervisor Prof. Bistra Dimitrova, DSc, for the attainment of the educational and scientific degree "Doctor" in the professional field 7.5 Health Care, Wellness Program - Health Promotion

The presented doctoral thesis addresses a particularly relevant issue related to public health. It deals with the theoretical and practical premises regarding the development of a lifestyle program leading to physical and mental well-being.

The structure of the dissertation complies with the requirements for works of this kind and consists of four main sections. The total length is 136 pages, presented in four chapters. It includes 58 figures and 23 tables to illustrate the content. The bibliography consists of 169 sources, both from Bulgarian and leading foreign authors. A detailed literature review has been carried out, organized in a way that follows the scientific concept of the research project, specifically the theoretical and methodological framework of the problem related to Medical Wellness in tourism.

Three main sections sequentially discuss:

- The socio-economic role of health care policy and the trends in the dynamics of wellness culture;

- The essence and role of Medical Wellness practices; application of recreational approaches in managing pain, primarily localized in the back. The author consistently and systematically discusses the socio-economic significance of the "Health Care" professional field, specifically focusing on the trends in the dynamics of the Wellness sector as a vital part of the adopted structure. This is examined in detail both on a global scale and within the specific context of our country. Emphasis is placed on the training programs for various types of Wellness, tailored to the health status of the patients.

Based on trends in therapeutic methods, the doctoral candidate directs their theoretical and methodological approaches toward the recreation of pain complaints in the spinal area. A suitable table is presented, illustrating the relationship between the condition of the vertebrae and diseases that can be positively influenced by the application of optimal Medical Wellness practices.

The doctoral candidate's personal practical experience and thorough literature review provide a basis for proposing a research hypothesis aimed at enriching practices in Medical Wellness tourism. The presented text offers a clear understanding, with additional commentary, that the methodology is directed toward prevention.

The stated research objective is specific, and a clear statement is included that it aims to improve spinal function and prevent pain syndromes in different areas.

Six main research tasks are outlined. These clearly emphasize that the focus is on the fourth and fifth tasks.

The research subjects are 385 patients, of whom 183 provided informed consent. In the individual treatment programs, a regrouping was conducted. For the pain test, 169 participants were studied across three groups, each comprising 67-74 individuals, while for the lumbar vertebrae mobility test, they were divided into four age subgroups.

The research results were subjected to appropriate statistical methods to ensure the objectivity of the data.

In a separate section (II.4.1.5), the content and methodological sequence of the author's combined Medical Wellness methodology is described. An 85-minute procedure, involving both equipment-based and manual therapies, is applied to eliminate pain, stiffness, and restore spinal mobility. The number of sessions ranges from 3, 5, 7, or 10, depending on the severity of the complaints. Organizational and methodological guidelines for applying the author's methodology are visually illustrated. In addition to manual therapy, supplementary pain-relieving electrostimulation equipment is used when indicated.

Three experimental groups were formed to test the effect on functional spinal mobility. Two tests (forward bending depth and lifting from a lying position) were used to assess changes in spinal flexibility and mobility, thereby evaluating the effectiveness of the applied methodology. Chapter III presents the results of the experimental project, differentiated into three areas:

- Analysis of personalized Medical Wellness packages for niche tourism;
- Development of original standardized guidelines for personalizing procedures in Medical Wellness packages;

- Demonstration of the effect of personalized Medical Wellness packages in practice.

The author conducts a psychometric experiment to determine the need for personalized Medical Wellness packages in niche tourism. The respondents (169 individuals) are thoroughly characterized in terms of profession, lifestyle, self-perception of fatigue, need for niche tourism packages, and more. The general conclusion emphasizes the necessity of applying appropriate Wellness therapies, which represents the primary motivation for the doctoral candidate to develop an original program within Medical Wellness packages.

In Chapter Three, PhD candidate Petrov provides a detailed profile of the individuals studied, highlighting the harmful daily habits that lead to back pain. Section III.2 includes the theoretical and practical experience of V. Iliev, which is systematized in a personalized procedure program for Medical Wellness packages. This program is tailored to the specific area of spinal pain, its severity, frequency, duration, and cause. The tabulated information describes the equipment used, manual techniques, and microcurrent impulses applied to alleviate pain in the lower back, neck, and entire spine. The duration of the procedures is adjusted according to the individual health status changes observed in the patients.

The author demonstrates the effectiveness of his methodology using data obtained from pain scales. These scales reveal the elimination of subjective pain sensations, increased spinal mobility, and reduced feelings of stiffness.

The positive therapeutic results prompt the author to consider applying his methodology to patients affected by COVID-19. This necessitates the creation of a separate section in the dissertation, including an appropriate text detailing the

motivation for this experimental research. The PhD candidate correctly shortened the medical information in accordance with recommendations, focusing on the restorative effects of his original program.

The experiment concludes with six clearly formulated main findings. The methodology has a favorable impact on spinal mobility through personalized interventions, which reduce pain in three distinct areas: the neck, lower back, and the entire spine. Study participants expressed a high level of satisfaction. By enhancing their wellness culture, they overcame immobility and developed a sense of greater vitality and confidence (63%). This contributes to the adoption of a new, healthier lifestyle.

Four practical recommendations have been made, the first of which, in addition to the health benefits of the methodology, also highlights the social benefits. This is achieved through combining explanations and educational guidance that spark interest and motivate individuals towards self-control and the adoption of a healthy lifestyle.

I acknowledge that the dissertation holds scientific and practical significance, with its primary contribution being the development and validation of a combined methodology for Medical Wellness services in both urban and vacation settings. At the same time, it is aimed at improving the health of a wide range of patients.

The doctoral candidate has taken into account the recommendations made during the defense before the extended departmental council. The presented list of publications, both individual and co-authored, meets the requirements for obtaining the academic degree "Doctor." The submitted abstract, in both Bulgarian and English, is consistent

with the material presented in the dissertation. No evidence of plagiarism has been detected.

Conclusion

The presented doctoral dissertation, "**Study of the Impact of Recreational Packages for Medical Wellness Tourism,**" represents a scientific research effort that provides an opportunity to optimize the overall policy related to Medical Wellness practices. Its scientific and practical merits deserve a positive evaluation. Based on this, I recommend that the Extended Scientific Board of the "Water Sports" Department initiate the procedure for the official defense of the submitted scientific thesis, following consideration of the suggestions made during the manuscript's review.

Reviewer: Prof. Dr. Maria Vasileva Toteva, DMSc