

РЕЦЕНЗИЯ**От проф. д-р Елена В. Киселкова, д.м.н.****На дисертационния труд на гл. ас. Ирина Димитрова Петкова-Нешева**

за присъждане на образователно-научната степен "ДОКТОР" по научна специалност "Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка /вкл. МЛФ/ по професионално направление

1.3. "Педагогика на обучението по физическо възпитание"

на тема:

ВЛИЯНИЕ НА ГИМНАСТИКАТА ПРИ ЖЕНИ С НОРМАЛНА БРЕМЕННОСТ**Научен ръководител: Доц. Емилия Павлова, доктор**

Дисертационният труд на гл. ас. И. Петкова – Нешева обхваща 186 стр. Той съдържа: Използвани съкращения. Увод. Първа глава - Литературен обзор. Втора глава - Цел, задачи, методика и организация на изследването. Трета глава - Резултати и анализ. Четвърта глава - Изводи, приноси и препоръки. Литература. Приложения. Резюме на английски.

В УВОДА /2стр./ са обосновани мотивите за избор на темата: "Осигуряване на добро здраве по време на бременността и условия за нормално развитие на плода", както и достигане до нормално раждане и протичане на послеродовия период. Това би се осъществило чрез предлагане на превантивна и значима програма, а именно: "Гимнастика с психопрофилактика и функционален контрол при жени с нормална бременност" с цел положително въздействие върху физиологичното и психично състояние на последните. Избирането на темата има и социално значение. Тя се свързва с големия демографски срив в момента, който води до намаляване на населението у нас с около 0,5-0,6% всяка година.

ЛИТЕРАТУРНИЯТ ОБЗОР /44стр./ включва: обща характеристика на бременността, морфологични и физиологични особености на женския организъм, промените в статиката, в кръвообращението, дишането, телесната температура, хормоналния статус, опорно-двигателния апарат и други системи по време на бременността, както и психологическите особености. Дадени са резултати от изследвания на редица чужди и по-малко наши автори от последните 10-15 год. Едни от тях са проследили влиянието на различни физически натоварвания върху отделни анатомо-физиологични показатели, при които в едни случаи се наблюдава подобряване, в други влошаване, а в трети няма промяна на стойностите им. Препоръчвали са различни спортни дисциплини като: плуване, водна аеробика,

туризъм, джогинг, фитнес, а също и йога, но като "най-достъпна и непретенциозна", както казва дисертантката, остава гимнастиката, която може да се прилага навсякъде и по всяко време, като разбира се, се спазват дидактическите принципи на: индивидуален подход, системност, постепенност, продължителност, достъпност и т.н. Никой обаче не е публикувал една цялостна програма за гимнастика при бременни жени.

Списъкът на литературните източници е богат – 228 на брой. Това говори за сериозно и задълбочено отношение на дисертантката към разглеждания въпрос. Задължително и коректно е обаче и в самия текст след фамилията на автора да се поставят и собствените, а в някои случаи и бащините инициали на цитираните автори, което е пропуснато в цялата дисертация.

ЦЕЛТА на изследванията е определена много ясно и е формулирана точно: **РАЗРАБОТВАНЕ И ПРИЛАГАНЕ НА ПРОГРАМА ЗА ГИМНАСТИКА ПРИ ЖЕНИ С НОРМАЛНА БРЕМЕННОСТ**.

ЗАДАЧИТЕ, поставени за изследване са 5 на брой и са свързани с изработване на: 1 - система за събиране на информация, 2 – изследване на спортно - педагогически показатели, 3 – проучване на морфо-функционални адаптационни промени и мониторинг на сърдечната честота, 4 – психо – профилактично въздействие на гимнастиката с прилагане на тестове за основни компоненти от психичния статус, 5 – разработване и утвърждаване в практиката на Програма за гимнастика при жени с нормална бременност.

МЕТОДИКАТА на изследване с всичките ѝ подточки обхваща 20 стр. Тя включва: 1. Анкетно проучване; 2. Педагогически експеримент с изследвания на спортно – педагогически показатели, на антропометрични и функционални показатели с мониторинг и психологически тестове; 3. Технически методи (фото, аудио, видео-записи, мултимедия); 4. Статистически и теоретико – приложни методи с използване на два модула: I. Основен „Гимнастика“ и II. „Психопрофилактика“.

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ. Първи панел. В тази глава са дадени резултати от пилотното анкетно проучване на 100 бременни жени по отношение на семейно положение, социален статус, отношение към физическите упражнения и спорта. Описан е клиничният им статус, както и физиометричната характеристика – възраст, ръст, телесна маса, индекс на телесната маса преди забременяване, телесна маса в момента на включване в програмата, крайно тегло при приключване на същата.

Втори панел представя резултатите от спортно - педагогическите тестове (гъвкавост, двигателна координация, равновесна устойчивост и сила на дясна и лява ръка), от антропометричните и функционални данни (ръст, телесна маса, тегло, индекс на телесната маса), от показателите на кръвообращението и дихателната система (сърдечна честота, кръвно налягане, витален капацитет), както и тези от мониторинга на сърдечната честота по време на 6-те фази от гимнастическите занимания, а именно: 1-предподготвителна, 2-подготвителна, 3-танцувална, 4-основна, 5-заклучителна, 6-възстановителна, както и тези от психологическите тестове.

Трети панел е свързан с гимнастическите упражнения. Дисертантката се е насочила към такива, които имат многостранно въздействие върху организма и които, по време на бременността, поддържат здравето и ускоряват възстановяването след раждане. Използван е повторния метод на тренировка като се спазват принципни изисквания като: избор на положение, дозиране, темп и ритъм, амплитуда на движенията, точност при изпълнението, сложност, степен на усилие и пр. Моделът на натоварване може да се прилага от I-ви до IX-ти месец от бременността и е представен много подробно и нагледно. Той включва освен гимнастиката и психопрофилактиката с мултимедийния ефект.

Всяко занимание е с времетраене 40 минути и включва общо 4 части: подготвителна - 5 минути, танцувална - 5 минути, основна-25 минути и заключителна -5 минути. Всяка една от тях е описана много подробно като са използвани гимнастически упражнения и за трите триместри от бременността. Обособени са 2 модула:

I-ви модул „Гимнастика“ за жени с нормална бременност включва упражнения с танцувални стъпки, от аеробиката, каланетиката, фитбола. Включени са дихателни упражнения, упражнения без и с уреди – топки, гирички, ластиси, обръчи и др., стречинг и кегелови упражнения. Представени са седем комплекса за трите триместъра, добре онагледени.

II-ри модул включва „Психопрофилактика“ и е с продължителност 10 мин. Използвани са различни психо-профилактични методи на въздействие, които са свързани с регулация на дишането; релаксация; медитация; точковъздействие; звуковъздействие; цветовъздействие и аудиовизуални въздействия. Приложени са психологическите тестове на Спилбъргър за разкриване на личностната и ситуативна тревожност, цветният тест на Льошер за диагностика на емоционалното и стресово състояние на бременната и тест-анкета на Рокич, разкриващ особеностите и ценностните системи на изследваните.

ИЗВОДИ, ПРИНОСИ, ПРЕПОРЪКИ: В резултат на данните от множеството показатели, дисертантката достига до следните статистически достоверни и благоприятни **ИЗВОДИ** :

1. Създадена е система за събиране и обработване на информация за клиничния статус, общата и физиометрична характеристика на бременните жени, което е надеждна база за утвърждаване на стандарти за включване в програми за физическа активност при нормална бременност.

2. Реализира се ефективно разработеният иновативен **МОДЕЛ** на физическа активност за жени с нормална бременност с основен модул „Гимнастика“, в който се прилага и модул „Психопрофилактика“.

3. Гимнастиката за бременни стабилизира качеството гъвкавост и подобрява равновесната устойчивост, двигателната координация и силата на двете ръце.

4. Увеличава се гръдната обиколка, виталния капацитет и сърдечната честота в края на програмата.
5. След упражненията настъпва бързо възстановяване на сърдечната честота и диастоличното кръвно налягане, и понижаване на систоличното.
6. Натоварванията по време на гимнастиката се осъществяват предимно в аеробен режим на енергоосигуряване.
7. Психопрофилактичните упражнения подобряват физическото, емоционалното и умствено състояние по време на цялата бременност.

ПРИНОСИ:

1. Създадена е **СИСТЕМА** за организиране на данните за клиничния статус, общата и физиометрична характеристика на жени с нормална бременност за включване в Програма по гимнастика, като е изготвен личен картон с приложени информирано писмено съгласие и препоръка от наблюдаващите ги акушер-гинеколози за участие в Програмата въз основа на клинични изследвания и медицински контрол от специалисти и установяване на нормално физиологично състояние.

2. Реализира се успешно оригинално разработена и усъвършенствана **ПРОГРАМА** за гимнастика при жени с нормална бременност, комбинирано с психопрофилактични методи на въздействие и контрол на основни функционални показатели.

3. Установено е, че гимнастическото занимание предизвиква стимулиращо въздействие върху дихателната функция, като повишава виталния капацитет. По отношение на качеството гъвкавост ефекта е стабилизиращ и се подобряват качествата равновесна устойчивост, двигателна координация и сила на двете ръце.

4. За пръв път е изследвана кардиореспираторната динамика по време на гимнастическо натоварване за бременни с два монитора Tester Sistem Temeo и Suunto Memory Belt.

5. За пръв път се прави оценка на интензивността на натоварванията при бременни по време на всички фази от гимнастическите занимания и резултатите от използваните два вида монитори са аналогични.

6. За пръв път в България, от анализа на показателите, от психологическите тестове се установява, че гимнастиката с психопрофилактика подобряват физическото, емоционално и умствено състояние във всичките стадии на бременността.

ПРЕПОРЪКИ – те са с практическа насоченост и са необходими, както за бременните, така и за медицинските центрове, които ги обслужват:

1 **Необходима е информираност на медицинските центрове относно гимнастиката и психовъздействията за бременни**, тъй като целият период на бременността, раждането, послеродовия период и кърменето протича по-добре при физически и психически добре подготвени жени.

2. **Бременната да започне възможно най-рано физическите упражнения**, за да се създадат условия за по-дълготрайна адаптация, премахване на стреса и предродовата депресия, както и подготовка за обща издръжливост за предстоящото раждане.

3. **Разработване на продукт – модел на Програмата за домашно ползване** (книжка с DVD комплекси, комбинирани с част от психопрофилактичните методи на въздействие).

ЛИТЕРАТУРАТА: включва 228 автора (151 на латиница и 77 на кирилица), описани коректно. Дисертационният труд е онагледен с поставени на място **ФИГУРИ** – 100 на брой и **ТАБЛИЦИ** – 25. **ПУБЛИКАЦИИТЕ** във връзка с темата са 5. **ПРОТОКОЛИ** - №1 за спортно-педагогическо и №2 за функционално изследване. **ПРИЛОЖЕНИЯ** – Личен картон, Декларация за информирано съгласие, Препоръка за посещение на курс „Гимнастика за бременни” от медицинско заведение, Структура на музикален съпровод на едно занимание, Анкетна карта и др.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Разработената от дисертантката Ирина Петкова – Нешева тема: "Влияние на гимнастиката при жени с нормална бременност" е особено необходима, актуална и перспективна и от здравен и от социален аспект. Тя е създала система за организиране на жени с нормална бременност за включване в **ПРОГРАМА ПО ГИМНАСТИКА** създадена от нея на базата на получените резултати от спортно-педагогически, морфофункционални и психологически изследвания. **ПРИНОСИТЕ** □ се състоят в това, че за пръв път в България се установява, че гимнастиката с психопрофилактиката подобряват физическото, емоционалното и умствено състояние на бременните във всички стадии на бременността. За пръв път е изследвана и кардиореспираторната динамика по време на гимнастическо натоварване за бременни, както и е дала оценка за интензивността на натоварванията по време на всички фази от гимнастическите занимания чрез използваните два вида монитори. Установила е стабилизиращия ефект на гимнастиката за бременни върху качеството гъвкавост и подобрение на равновесната устойчивост, двигателната координация и силата на ръцете. Регистрирала е и стимулиращото въздействие върху дихателната функция, което повишава виталния капацитет. На базата на всичко казано до тук с убеденост **ПРЕПОРЪЧВАМ** на уважаемото жури да присъди на дисертантката Ирина Димитрова Петкова – Нешева образователно-научната степен „Доктор“.

22.04.2014

гр.София

Рецензент:

Проф. д-р Елена В. Киселкова, д. м. н.

