

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „Доктор” по научна специалност 05.07.05, „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. методика на ЛФК)“, професионално направление 1.3 „Педагогика на обучението по физическо възпитание“

**Тема: „ВЛИЯНИЕ НА ГИМНАСТИКАТА ПРИ ЖЕНИ
С НОРМАЛНА БРЕМЕННОСТ”**

Докторант: Ирина Димитрова Петкова-Нешева

Научен ръководител: доц. Емилия Павлова, доктор

Рецензент: проф. М. Минева, дн

Представената за защита пред научно жури дисертационна разработка на Ирина Димитрова Нешева е не само актуална, но и достатъчно значима, тъй като се разглежда необходимостта от обосноваване на ефекта от гимнастически занимания при бременни и разработване на модул „Гимнастика” и модул „Психопрофилактика” за жени с нормална бременност.

Цялостното научно-професионално развитие на Ирина Нешева потвърждава нейния задълбочен и траен интерес към гимнастическата тематика. Тя е главен асистент към катедра „Гимнастика“ при НСА „Васил Левски“. Преподава гимнастика на всички курсове и факултети, ръководител на мажоретен състав на НСА, инструктор по аеробика, степ аеробика и йога. Била е състезателка по спортна гимнастика. Всичко това дава възможност на докторантката да събира опит, да провежда и да анализира научни изследвания, свързани с гимнастиката.

Основният акцент в дисертацията се поставя върху изследване на въздействието на разнообразните гимнастически средства върху някои морфофункционални и психофизически характеристики на бременни и в частност на жени с нормална бременност.

Дисертационният труд е разработен в обем от 186 страници. От тях в 10 страници е изписана ползваната литература, приложенията са поместени в 7 страници, на 13 страници е изложено резюме на английски език, използваните съкращения са в обем от 2 страници. Фактологичният материал е представен в 100 фигури, 25 таблици и 2 приложения, онагледени с картони за лични и клиничко-физиологични данни, както и с богат снимков материал.

Структурата на дисертацията е класическа: увод, четири глави, ползвана литература, приложения, резюме на английски език и списък на публикациите по дисертационни труд. Цитирани са 228 източника, от които 219 на кирилица и латиница и 9 интернет сайта.

Бременността е най-прекрасното нещо, което може да се случи на една жена. Тя обаче е период на драматични промени в регулаторните функции и емоционалното състояние на жената. Тя е период на промени с различна степен и темпо и с много въпроси относно износването на плода и раждането на детето. Ето защо смятам, че представеният дисертационен труд е с приложна и социална значимост – чрез гимнастически упражнения и психическа подготовка през различните етапи от бременността бъдещата майка да даде живот на жизнеспособно поколение.

В дисертационния труд се разглежда необходимостта от научно обосновано включване на гимнастиката в двигателната активност на жени с нормална бременност. Без съмнение събирането на необходимите научни доказателства за въздействието на гимнастиката върху физическото развитие, физическата дееспособност и психическото състояние на жени с нормална бременност е съществен методически въпрос и ключов момент

при търсенето на иновативни методи за обогатяване на двигателната активност на тази социална група. В този смисъл поздравявам дипломантката и научния ѝ ръководител за избора на темата, която дава възможност да се разработят много съществени проблеми, отнасящи се до събиране и обработване на информация относно клиничния статус, общата и физиометрична характеристика на бременни жени.

С **увод** от 2 страници авторката ни въвежда в проблематиката за превантивната грижа и майчинството на съвременната българка и като се опира на факти, се мотивира научно да разработи и обоснове влиянието на гимнастиката при жени с нормална бременност.

Първата глава е посветена на теоретичните предпоставки на проблема и включва пет основни раздела, които са насочени съответно към антропометричните и функционалните особености и промени на женския организъм при бременност. Разгледани са физиологичните промени при бременност в покой и по време на физически упражнения. Посочени са формите и средствата за физическа активност и са отдиференцирани адаптационните реакции в кардио-респираторните функции (кислородна консумация, кръв, хемодинамика, дихателна система), промените в телесната температура, хормоналния баланс, обмяната на веществата, водната обмяна, храносмилателната, отделителната система, телесната маса и BMI при бременни жени.

Първата глава завършва с диференциране на научния проблем и извеждане на работната хипотеза.

Във **втората глава** са представени целта, пет основни задачи, организацията и методиката на емпиричното изследване. Изследването се реализира с комплексна методика, включваща анкетен и информационен метод (информационни картони на бременните), педагогически експеримент с продължителност от четири години, педагогическо тестване (тестове за: гъвкавост, двигателна координация, равновесна

устойчивост, сила на хвата на двете ръце), антропометрия (4 показателя – ръст, телесна маса, BMI, гръдни обиколки), функционални показатели (сърдечна честота, артериално кръвно налягане, витален капацитет, респираторни показатели), методи за установяване на психоемоционалния статус на бременните (цветови тест на Льошер, тест на Рокич, определящ свойствата на личността и нейната ценностна ориентация, тест за оценка на тревожността по Спилбъргър) и математико-статистически методи. Изследвани са 120 бременни жени в добро общо състояние на средна възраст 28,9 години с различни професии и социален статус.

Трета глава включва шест подраздела. Прави се анализ на резултатите от пилотно анкетно проучване, клиничния статус, общата и физиометричната характеристика на бременните жени, психологическите тестове, както и сравнителен анализ между началното и крайното изследване от педагогическия експеримент, където докторантката показва умения при интерпретирането на данните.

С научна стойност и директна приложимост за практиката е разработеният основен модул „Гимнастика“, в който е включен и модул „Психопрофилактика“, чрез звукови, аудио-визуални и мултимедийни презентации. За подобряване на психофизическата емоционалност на бременната жена към стандартната структура на всяко гимнастическо занимание е прибавена четвърта част, наречена от авторката „танцувална“. Изложени са задачите, средствата, натоварването, интензивността, методите и принципите при изготвяне на гимнастически комплекси, както и методите на въздействие в модул „Психопрофилактика“. Тези два подраздела са богато онагледени с фигури, таблици, блок-схеми и примерни комплекси.

Изведените изводи в **четвърта глава** дават отговор на някои от поставените в теоретичната постановка и хипотезата нерешени проблеми за ролята на двигателната активност при бременни жени и ефекта от

занимания с гимнастика върху някои морфофункционални и психофизически характеристики.

На базата на изводите са посочени основни **препоръки**, които се отнасят до включването на гимнастически занимания от ранна бременност за дълготрайна адаптация към стреса, предродовата депресия и предстоящото раждане.

Това не е първата изготвена от мен рецензия в хода на цялата процедура от първичното звено до момента и искам да отбележа, че докторантката се е съобразила с основателните и обосновани критични бележки.

Могат да бъдат посочени следните **приносни моменти**:

- ✓ темата е актуална и социално значима;
- ✓ методите за изследване са надеждни, а диагностичните процедури са проведени коректно;
- ✓ изследвани са мотивите на бременни жени за занимания с гимнастически упражнения;
- ✓ методически са разработени занимания по модулите „Гимнастика” и „Психопрофилактика”;
- ✓ чрез дългогодишен педагогически експеримент са разкрити особеностите на заниманията с модул „Гимнастика” и включен към него модул „Психопрофилактика”;
- ✓ доказан е положителният ефект, който оказват заниманията по гимнастика и психопрофилактика върху някои морфофункционални показатели и психофизически характеристики при бременни жени с добро общо състояние.

По темата на дисертацията са **публикувани** пет материала, от които на един Ирина Нешева е самостоятелен автор, на други три е първи автор и

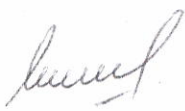
на един е втори автор. Материалите са публикувани през 2010–2013 година и научната общност е запозната с разработките на докторантката.

Авторефератът отразява съдържанието на дисертацията.

Заключение:

Въз основа на изложеното убедено предлагам на уважаемите членове на Научното жури да присъдят образователната и научна степен „Доктор” на Ирина Димитрова Петкова-Нешева.

София, 22.04.2014 г.

Рецензент: 
/проф. М. Минева, дн/