



## **РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ТРУДОВЕ**

на **доц.Незабравка Николаева Генчева, доктор**,  
представени за участие в конкурса за заемане на  
академичната длъжност „Професор“ в област на висшето  
образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално  
направление 7.4. Обществено здраве, специалност „Кинезитерапия“,  
обявен в **ДВ бр.84 от 30 октомври 2015 г.**

### **I. УЧЕБНИЦИ, УЧЕБНИ ПОМАГАЛА, МОНОГРАФИИ - 6 броя.**

**1. Генчева Н. Кинезитерапия при хранителни разстройства, БулидИнс, 2014, (монография – 140 стр); ISBN 978-954-394-143-8**

Хранителните разстройства (анорексия невроза, булимия невроза и компулсивно преяждане) са патологии, при които най-очевидният симптом е промяната на хранителното поведение, свързано с изключително негативна преценка за собственото тяло и тегло. Срещат се все по-често в съвременното общество и засягат предимно младото поколение. В България този проблем е по-слабо изследван, като няма официална статистика за броя на засегнатите, защото или хората са склонни да омаловажават състоянието си, или се опитват да го прикрият. В монографията са систематизирани познанията за хранителните разстройства като са представени същността, историческото развитие, разпространението, причините, видовете, диагностицирането и лечението им. Към традиционните терапевтични подходи като фармакотерапия, диети, психотерапия е добавена система от кинезитерапевтични методики – специални упражнения за възстановяване на мускулната сила и издръжливост, равновесие и координация, релаксиращи похвати, за намаляване на тревожността. Кинезитерапевтичната програма е съчетана с допълнителни терапии като йога, светлинно лечение, терапевтична езда и ароматотерапия.

Монографията е предназначена за лекари, кинезитерапевти, психолози, рехабилитатори, ерготерапевти, спортни педагози, учители и родители, както и за всички, които имат интерес.

**2. Генчева Н. Физическа активност и спорт при Разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност, София, БПС Авангард, 2015 (монография, 98 стр.);ISBN 978-619-160-498-2**

Разстройството с дефицит на вниманието с или без хиперактивност (РДВХ), популярен в Европа и САЩ като ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), е едно от най-честите нарушения на детското невропсихологично развитие. Само 1/3 от децата обаче са диагностицирани. Той засяга когнитивни, емоционални, социални и двигателни аспекти и поведението, свързано с постоянни високи нива на хиперактивност и невнимание за

съответната възраст, което води до сериозни затруднения в социалната комуникация и функциониране на децата. Тъй като разстройството трудно се диагностицира, то често остава неразпознаваемо или се открива твърде късно. Това причинява лоша успеваемост в горните класове и асоциално поведение, чиито прояви персистират в зряла възраст.

Монографията разглежда примера на спортисти и известни личности, страдали от разстройството. Представени са исторически данни, разкрита е същността на РДВХ. Посочени са симптомите за диагностициране, разпространението, причините и патогенезата на това разстройство. Систематизирани са методите и средствата за лечение на РДРХ. Направен е анализ на мястото и значението на физическата активност, спорта и кинезитерапията в рехабилитацията му. Освен медикаментозната терапия е разгледана и групата на немедикаментозните средства – различни двигателни активности, специални физически упражнения, упражнения за контрол на дишането, специализирани игри, терапевтична езда, практикуването на подходящи спортове.

Книгата е предназначена за лекари, кинезитерапевти, психолози, рехабилитатори, ерготерапевти, спортни педагози, учители и родители, както и за всички, които имат интерес.

**3. Генчева Н. и кол. Кинезитерапия при някои по-често срещани хирургични заболявания (учебник, 187 стр.); БПС Авангард, 2015 ; ISBN 978-619-160-530-9**

Настоящият учебник има за цел да даде основни познания за приложение на кинезитерапия при хирургично лечение на редица заболявания като са разгледани кинезитерапевтични методики в предоперативен, ранен и късен следоперативен период. Учебното съдържание се базира на най-съвременните научни и практически постижения на кинезитерапията в хирургията и е съобразено с учебния план на студентите по кинезитерапия ОКС „Бакалавър” и „Магистър”.

В началото е отделено място върху кратка история на развитието на хирургията като медицинска дисциплина и приноса на българските хирурзи, както и значението на кинезитерапията в рехабилитацията на оперираните пациенти. В отделни глави се разглеждат видовете рани, лечението и ролята на кинезитерапията и преформираните физикални фактори за заздравяването на раните, възстановяването след термична травма. По-подробно е представено приложението на кинезитерапия в гръдна, съдова и коремна хирургия като особено внимание е отделено на приложение на КТ в кардиохирургия и сърдечни трансплантации. Представена е кратка клинична характеристика на хирургичните заболявания и видовете оперативни интервенции, имащи значение за приложената кинезитерапия.

Учебникът е адресиран към специалисти – лекари, кинезитерапевти, рехабилитатори и ерготерапевти.

**4. Янчева С, Генчева Н.; Кинезитерапия в педагогическата практика, НСА – Издателско-документален комплекс, С., 2015 (учебник - 62 стр.); ISBN 978-954-718-420-6**

Учебникът е съставен съобразно учебната програма в задължителната учебна дисциплина „Кинезитерапия” от учебния план на студентите от специалност „Физическо възпитание” в Учителски факултет на Национална спортна академия „В.Левски”. В учебника

са представени основните кинезитерапевтични средства във връзка с профилактиката и лечението на по-често срещани заболявания предимно в детско-юношеска възраст. Познанията и компетенциите, които трябва да придобият бъдещите специалисти – педагози, са свързани с разпознаване на някои функционални нарушения, правилно и адекватно прилагане на специализирани физически упражнения (предимно при нарушения на телодържанието и нискостепенни гръбначни изкривявания). Бъдещите специалисти, работещи в сферата на физическото възпитание трябва да познават кинезитерапевтичните подходи при отклонения в здравословния статус на подрастващите, главно при обменни и дихателни нарушения, травматични увреди и др.

Учебникът е подходящ за студенти и учители от специалност „Физическо възпитание”.

**5. Генчева Н. Спортен терминологичен речник (второ преработено издание), София, БилидИнс, 2010; (под ред. Н. Хаджиев, Л. Димитров, П. Бонов) в глава „Конен спорт”; 165 - 167**

Второто преработено издание на Спортния терминологичен речник е предназначено за широк кръг специалисти, спортни педагози, учители, преподаватели и инструктори по физическо възпитание и спорт. Целта на настоящото издание е да допринесе за подобряване и уеднаквяване нивото на понятийния апарат в различните спортове като подпомага, разяснява и обединява терминологичните понятия и дава терминологичния базис по различните спортни дисциплини в нашата страна.

В глава “Конен спорт” е представена основната терминология в конния спорт като: видове дисциплини, екипировка на коня и ездача. Въведени са нови термини като терапевтична езда и хиппотерапия. Има и подходящ снимков материал.

**6. Крайджикова, Л., Н. Маврудиева, Генчева Н.; Подвижни игри в кинезитерапията в детско-юношеска възраст. НСА – Издателско-документален комплекс, С., 2007 (учебно помагало , 85 стр.); ISBN 978-954-718-221-9**

Игрите са безспорен лидер между средствата за физическо и интелектуално възпитание още от най-ранна детска възраст и имат силно емоционално въздействие. Те са незаменимо средство в целенасочения педагогически процес на кинезитерапията, подходящо за всички форми на занимания и универсално по отношение на различните възрастови групи.

В настоящото учебно помагало са описани основните задачи, особености и проблеми на медико-биологичната, психолого-педагогическата и медико-социалната рехабилитацията в детско-юношеската възраст. Разгледани са класификацията, целта, характеристиката и методическите указания за подвижните игри според степента на психофизическото натоварване и здравния статус на децата. Накратко е представена характеристиката на някои по-често срещани хронични заболявания по отношение на тяхната етиология, патогенеза и клинична картина. Предлагат се разнообразни подвижни игри с подробно описание на методиката, дозировката и продължителността, което ги прави лесно приложими в практическата работа с пациентите от всички специалисти, ангажирани в рехабилитационния процес и социализация на децата със специфични нужди.

## **II. ПУБЛИКАЦИИ В СПИСАНИЯ И СБОРНИЦИ**

### **II.1. Самостоятелни публикации - 25 броя**

**1.Gencheva N.; Fit-ball training in Adapted Physical Activities in European dimensions, Sport & Science, Tip –Top Press, Supplement to Issue 2, 2007: 54 -59; ISBN -1310-3393**

Статията е в рамките на програма CEPPUS; Adaptive physical activities – European dimensions и запознава с възможностите на упражненията с голяма терапапевтична топка за подобряване на редица физически качества, както и за профилактика, и лечение на заболявания на опорно-двигателния апарат. Направен е кинезиологичен анализ на седежа на стол като пасивен седеж и динамичния седеж върху Fit-ball. Анализирани са ползите от използване на големите надуваеми топки в кинезитерапията по отношение на различни заболявания в областта на неврологията, ортопедията и травматологията, гинекологията, заболявания в детска и напреднала възраст. Статията запознава с избора на правилния размер топка и грижите за нея.

**Ключови думи:** кинезиологичен анализ, терапевтични топки, активен и пасивен седеж.

**2. Gencheva N. Therapeutic horse riding as rehabilitation and integration mean for the disabled people in Bulgaria in European dimensions, Sport and sciences, Tip –Top Press, Supplement to Issue 2, 2007: 60-64, ISBN- 1310-3393**

Представени са основите на лечебната езда като рехабилитационно и интеграционно средства с нейните три направления - хиппотерапия, педагогическа езда и волтинг и рекреационна и спортна езда, както и значението на всяко едно от тях за хората с увреждания. Описани са международните организации, ръководещи развитието на трите направления, международните състезания за хора с умствени и двигателни увреждания. Уточнени са показанията и противопоказанията за прилагане на хиппотерапия и педагогическа езда и е представена програмата по хиппотерапия, която се развива в България. Статията е в рамките на програма CEPPUS; Adaptive physical activities – European dimensions.

**Ключови думи:** лечебна езда, показания, противопоказания, адаптиран спорт

**3. Генчева Н. Проучване ефекта на хиппотерапия върху функционалната независимост на деца с церебрална парализа; Сп. Неврорехабилитация; том 1, 2/2007: 39-44; ISSN - 1312-2105**

ДЦП е едно от най-разпространените заболявания в детската невропатология. Хипотерапията като форма на кинезитерапия доставя радост и истинско удоволствие за малките пациенти с церебрална парализа, защото не се приема като терапия, а като средство за забавление. **Целта** на проучването е да се оцени ефекта на приложение на хиппотерапията върху функционалната независимост при деца с церебрална парализа –

спастична форма. Изследването е проведено с 28 деца с церебрална парализа, посещавали два пъти седмично КСБ „Хан Аспарух“. Децата са на възраст от 2 до 6 години. Заниманията по хиппотерапия включват упражнения върху гърба на коня на място и в движение, елементи от методиката на Бобат, упражнения с различни уреди и др. В началото и края на курса по хиппотерапия приложихме тест за функционална независимост при деца (WeeFim). В края на изследвания период са подобрени възможностите за придвижване, хранене, обличане, миене, слизане и качване по стълби, както и подобряване в социалната комуникация в семейството и близките, разбирането и изразяването. По-незначителни промени са настъпили в тоалета, контрола на тазовите резервоари и възможността за взимане на решения и памет. Включването на деца с церебрална парализа в заниманията по хиппотерапия показва подобрене в тяхната функционална независимост в живота, което води до облекчаване на близките от постоянни грижи за детето или юношата с ДЦП.

**Ключови думи:** функционална независимост, хиппотерапия, ДЦП

**4.Генчева Н., Терапевтична езда и хиппотерапия. Обучението в НСА „В. Левски“; Кинезитерапия, 4/2007: 17-22; ISSN -1311-770X**

Терапевтичната езда и хиппотерапията са комбинация от спорт, педагогика и лечение, които помагат за функционалното възстановяване, подобряват психологичния статус и подпомагат социалната адаптация на хора с различни заболявания. **Целта** на статията е да се представи уникалният начин на въздействие на терапевтичната езда и хиппотерапията при различни двигателни, психични заболявания и състояния, както и да се представят различни програми за обучение по хиппотерапия и терапевтична езда на студентите от НСА „В.Левски“. Обучението по хиппотерапия е от голямо значение за обогатяване на тяхната професионална подготовка и реализация в тази сфера.

**Ключови думи:** терапевтична езда, хиппотерапия, обучение

**5. Генчева Н., Възможности за приложение на FIT-BALL упражнения при остеопороза; Спорт и наука, Тип Топ Прес, 3/2008: 84-92, ISSN – 1310-3393**

**Целта** на научното съобщение е да се представят показанията и противопоказанията и примерен комплекс за приложение на упражнения с Fit-ball при остеопороза. Упражненията с голяма терапевтична топка се прилагат като първична профилактика по време на растежа, т.е. в периода на формиране на пиковата костна маса до 30 -35 год. и при жени преди менопауза. Представят се различни упражнения за засилване на мускулатурата на тялото и крайниците, подобряване на равновесно – координационните възможности и подвижността на гръбначния стълб. Включването на упражнения с Fit-ball може да бъде част от промоцията за здравословен и активен начин на живот при лица на различна възраст, защото е лесен, достъпен и много емоционален начин на двигателна активност.

**Ключови думи:** остеопороза, менопауза, Fit-ball упражнения, двигателна активност

**6.Генчева Н., Нашият опит при лечение на болки в гърба с Fit-ball гимнастика; Сборник научни трудове на Русенски университет, 2008, том 47, серия 5.4, 2008: 93-97; ISSN -1311-3321**

**Целта** на статията е да се установи дали упражненията с голяма топка, включени в програмата по фит-бол гимнастика, намаляват болките в гърба и стреса. В проучването участваха 18 жени на възраст от 38 до 53 год. с хронични болки в гърба от различен произход (дископатия, остеохондроза, цервикоартроза, фибромиалгия, гръбначни изкривявания, остеопения и др.) Приложени бяха Margo McCaffery et all. (1999) и въпросник за изследване на нивото на стрес при хора с болки в гърба (Life Stress Questionnaire of California Back School, 1999). Програмата включваше упражнения от различни изходни позиции за: коригиране на позата, засилване на гръбната и коремна мускулатура, подобряване на равновесието и координацията на движенията, стречинг и обща релаксация. В началото на лечебния курс се определи дозировката на упражненията за избягване на нежелана умора. В началото на лечебния курс 8 жени са имали степен на болка 2; а 6 жени са били със степен 3, останалите 4 изследвани жени са имали слаба болка. След 6 месечния курс на лечение с програмата на фит-бол гимнастиката при 10 жени болката напълно е отшумяла, а само при една жена е останала със степен 2. Оценката на стреса според Life Stress Questionnaire (California Back School), включващ въпроси свързани с битовото и трудово ежедневие на човека, показва близки до нормата в края на курса на лечение със специализираната гимнастика с голяма терапевтична топка.

**Ключови думи:** Болки в гърба, фит-бол гимнастика, стречинг, коремна гръбна мускулатура, равновесие

---

**7.Gencheva N., Therapeutic horse riding program with Down syndrome children – our expirience in Bulgaria; Proceedings 5-th FIEP European Congress and 2<sup>nd</sup> Serbian Congress of P.E.Teachers, 2009: 185-193; ISBN - 978-86-83811-16-8**

**Целта** на проучването е да се оцени постуралната реактивност, функционалната независимост на детето по време на езда, както и някои психологически аспекти при деца с Даун синдром след участието им в курс по терапевтична езда. Проведени са 24 сесии по терапевтична езда с 5 деца с Даун синдром - 4 момичета и едно момче на средна възраст 6,8 год. Приложени са специализирани тестове за оценка на позата и постуралната реактивност по време на езда (Bertoti 1988); Danzinger тест за функционална независимост по време на езда и психологични аспекти като емоционално-поведенчески реакции – емоционална стабилност, тревожност, ниво на мотивация и компоненти на вниманието. След края на курса децата са показали по-високо ниво на постурален контрол и независимост по време на езда както се установява и положителен ефект върху емоционално поведенческите реакции на децата и подобряване на компонентите на внимание.

**Ключови думи:** Даун синдром, функционална независимост, постурална реактивност, внимание

**8.Генчева Н., Обучението по терапевтична езда и хиппотерапия в НСА „В.Левски”;  
Спорт и наука, Тип- Топ Прес, 2010:175-181; ISSN – 1310-3393**

Статията разглежда значението на обучението по хиппотерапия и терапевтична езда за студентите от специалност кинезитерапия в НСА В.Левски. Курсовете на обучение започват през 2001 год. с включването в летен стаж на студентите от специалността. От 2004/ 2005 год. дисциплината „Хиппотерапия” влиза като избираема в учебните планове на специалност „Кинезитерапия” и в модул от новата учебна дисциплина „Адаптирана физическа активност” като се включват и чуждестранни студенти от програма ERASMUS и CEEPUS. Представено е разпределение по години на студентите по брой от специалност „Кинезитерапия”, които са избрали учебната дисциплина и са участвали в летен стаж по хиппотерапия и терапевтична езда, както и всички мероприятия (състезания, проекти, семинари, дипломни и курсови работи), свързани с приложение на хиппотерапия при различни заболявания.

**Ключови думи:** хиппотерапия, обучение, адаптирана физическа активност, кинезитерапия

**9. Генчева Н., Профилактика и лечение на лумбосакрални болки по време на бременността; Спорт и наука,Тип- Топ Прес, изв.бр. 1/2010:124-130; ISSN – 1310-3393**

Бременността е специален период от живота на жената и е свързана с някои промени в статиката, които могат да провокират лумбо-сакрални болки. Статията разглежда проучване на ефекта на приложение на двумесечна специализирана методика по КТ, включваща специални упражнения, упражнения с голяма терапевтична топка, релаксиращи упражнения, в съчетание с масаж, за повлияване на лумбо-сакралната болка по време на бременността при 18 жени. Приложен е тест за оценка на болката - Margo McCarffery(1999) и нивото на стрес K 10Scale (2001). В края на курса на лечение се отчита статистически значимо намаляване на болковия синдром и снижение на тревожността и стреса при жените, които са подготвени да посрещнат раждането по-спокойно, с позитивно настроение и самочувствие.

**Ключови думи:** лумбосакрална болка, бременност, упражнения, тревожност, стрес

**10. Генчева Н., Изследване на някои компоненти на психомоторното развитие на деца с увреждания в условията на масово ОДЗ, след прилагане на специализирана кинезитерапевтична програма; Тип- Топ Прес; Спорт и наука; Тип- Топ Прес; изв.бр. 4-II част;2010: 182-194; ISSN – 1310-3393**

Проучването си поставя за **цел** да се проследят някои показатели на психомоторното развитие на 12 деца на възраст от 4-7 год. с физически и психически разстройства, интегрирани в масово ОДЗ, след прилагане на специализирана кинезитерапевтична програма. За период от три месеца бе приложена КТ програма вкл. елементи от невръвно-развойната концепция на Бобат и проприоцептивното нервно- мускулно улесняване,

сензорна интеграционна терапия, стимулиращи игри, пасивни упражнения и аналитична гимнастика. След курса на лечение има значимо подобрене в изследваните показатели – статично равновесие и контрол на позата както при децата с ДЦП, така и при децата с поведенчески разстройства и с такива в развитието. Значително подобрене се отчита и в компонентите на вниманието. В заключение е направен извод, че децата с увреждания не трябва да се изолират и да се стимулира тяхната двигателната активност чрез различни подходи. Опитът на това ОДЗ е пример за добра практика в България.

**Ключови думи:** психомоторно развитие, внимание, сензорно интеграционна терапия, кинезитерапия, игри

**11. Генчева Н., Фит-бол желана избираема дисциплина в НСА, сборник доклади „Оптимизация и иновации в учебно тренировъчния процес“; Втора международна научна конференция, СУ „К.Охридски“, ноември 2010:136-140; ISSN-1314-2275**

**Целта е** да се представи опита в обучението на студентите по кинезитерапия, физическо възпитание и спорт в ОКС „Бакалавър“ и „Магистър“ в НСА „В.Левски“ на избираемата учебна дисциплина „Фит-бол“ и да проучи мотивите за избора на студентите от специалност КТ, УФ и ТФ да изберат Фит-бол пред другите предлагани уч. дисциплини. Представено е разпределение на студентите от специалност Кинезитерапия, избрали дисциплината Фит-бол за период от 8 години. Резултатите показват, че по-голямата част от студентите (21) са осъзнали голямото значение на фит-бол упражненията за кинезитерапевтичната практика. Като мотив за постигане на добра форма и красива фигура са посочили двама от анкетираните, които са усетили въздействието на фит-бол упражненията върху собственото си тяло. Личността на преподавателя като водещ фактор е оценена от петима анкетирани студенти, а двама са отдали значение на положителните емоции, които предизвикват заниманията по фит-бол. Всички студенти са записали тази избираема дисциплина по първо собствено желание, а не по принуда, или поради липса на свободни места в други избираеми дисциплини. Студентите – кинезитерапевти са мотивирани в своя избор на Фит-бол като избираема дисциплина, защото оценяват същността и голямата ефективност на упражненията с голяма терапевтична топка в кинезитерапевтичната практика.

**Ключови думи:** студенти, обучение, избираема дисциплина, фит-бол

**12. Генчева Н., Психо-педагогически аспекти в комуникацията с родители на деца с увреждания – фактор за ефективна хиппотерапия, Спорт и наука, Тип -Топ Прес, 6/2010: 99-103; ISSN – 1310-3393**

Комуникацията с родителите на деца с увреждания е труден процес. Родителите имат нужда от специален подход, защото те трудно приемат проблема на детето си. Добрите комуникационни умения на кинезитерапевтите са от изключително голямо значение в работата не само с децата, но и с техните родители. Намесата на родителите в терапевтичния процес може както да помогне, така и да вреди на децата им. Статията разглежда точно този



проблем при провеждане на занимания по хиппотерапия и са представени различни аспекти на комуникация с оглед повишаване на ефективността на хиппотерапията.

**Ключови думи:** комуникационни умения, родители, деца, хиппотерапия.

**13.Генчева Н., Класификационна система за мануална способност (MAGS) при деца с церебрална парализа, Спорт и наука, бр. 1/2011: 60 – 65; ISSN – 1310-3393**

През последните 20 години в световен мащаб в ежедневната кинезитерапевтична практика се наложиха 2 теста - GMFM (Gross Motor Function Measurement) и GMFCS (Gross Motor Function Classification System). За съжаление тези тестове, вероятно поради високата си трудоемкост, все още не са навлезли масово в педиатрична рехабилитация в България, независимо че са доказали своята висока ефективност по отношение на оценката на моториката на децата с ЦП през различните възрастови периоди. **Целта** на статията е да запознае със същността на MAGS, да се представят аналитично приликите и разликите с GMFCS (Gross Motor Function Classification System).

Класификационната система за мануална способност (MAGS) е разработена да класифицира как децата с церебрална парализа използват своите ръце, когато боравят с различни предмети от ежедневието си. Валидността на теста се базира на опита на експертна група, литературните обзори и анализа на функционалния детски спектър. Класификацията е предназначена да отрази техните типично мануални дейности, а не максималната способност на децата. Класифицирани са също така и действията, които децата правят, когато използват едната си ръка или двете, а не са оценени и класифицирани действията на всяка ръка поотделно. Когато се определят петте нива на системата, основният критерий е различията в мануалната способност, които трябва да бъдат клинично значими. Използването на MACS, заедно с GMFCS ще даде по-пълна оценка на рехабилитационния потенциал на децата с ЦП и по-доброто ръководене на рехабилитационния процес. За целта обаче е необходимо специалистите по КТ да са запознати и обучени в прилагането им.

**Ключови думи:** рехабилитационен потенциал, мануална способност, груба моторна функция, церебрална парализа

**14.Генчева Н., Ролята на адаптирания спорт при синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност в кн. доклади „Оптимизация и иновации в учебно тренировъчния процес“; кн. С доклади, Международна научна конференция, СУ“К.Охридски“, ноември 2011: 121-125 ISSN -1314-2275**

Синдромът с дефицит на вниманието и хиперактивност (СДВХ) е едно от най-често срещаните в детството нарушения на невро-психологичното развитие, което е свързано с нарушение на вниманието, двигателна хиперактивност и импулсивно поведение. **Целта** на изследването е да проучи как занимания по плуване и терапевтична езда повлияват на емоционално – афективното състояние и дали водят до промени в поведението на дете с СДВХ в училище и дома. Приложихме три пъти седмично терапевтична езда и два пъти седмично адаптирано плуване при дете на 7 год. със синдром на дефицит на вниманието и

хиперактивност в продължение на 6 месеца. След приключване на лечение установихме значително подобрение в поведението на детето, отразено чрез приложените скали за оценка в домашна и училищна обстановка, изразяващи се в намаляване на хиперреактивността и подобряване на концентрацията на внимание, но при някои отговори от въпросника има разминаване в оценката на родителите и учителите, като родителите до известна степен занижават значимостта на проблема или не искат да го приемат като сериозен. Адаптирана физическа активност чрез плуване и терапевтична езда е подходяща за положително въздействие както върху вниманието, така и върху поведението на детето като минимизира симптомите на разстройството. Заниманията от 6 месеца обаче не са достатъчни за напълно изграждане на компенсационни механизми.

**Ключови думи:** СДВХ, хиппотерапия, плуване, адаптиран спорт

**15. Генчева Н., Мануално-мобилизационни техники в съчетание с кинезитерапевтичен комплекс при жени със сакроилиачна болка по време на бременността. Сборник „Оптимизация на съчетаването на съвременни мануални техники при третирането на мускулно-скелетни дисфункции”, НСА ПРЕС, С., 2011: 102- 109; ISBN-978-954-718**

**Целта** на проучването е да се изследва болката в сакроилиачната област при бременни жени преди и след приложение на специализирани мануални техники в съчетание с кинезитерапевтичен комплекс. За период от три месеца е приложена програма по КТ включваща специални упражнения с терапевтична топка и мануално - мобилизационни техники при 12 жени с болка в сакроилиачната област в различен период на бременността. Изследвахме степента на болка в сакроилиачната област чрез теста на Margo McCaffery et all (1999) и нивото на тревожност и стрес при жените чрез K10Scale (2001).Получените резултати показват, че сакроилиачната болка може да се повлияе, макар и по-трудно, при бременни във втори и трети триместър чрез прилагането на специализиран комплекс от упражнения в съчетание с мануално - мобилизационни техники и да намали тревожността и стреса на жените.

**Ключови думи:** мануална мобилизация, fit-ball, бременност, упражнения

**16.Gencheva N., Opportunities to use Therapeutic Riding in Children with incorrect posture and spinal deformities, Proceeding book, VI International Scientific Congress „Sport, Stress, Adaptation” Sofia, 17-19 May 2012: 276-278; ISSN 1310-3393**

Терапевтичната езда може да окаже благоприятно въздействие при лечението на гръбначните изкривявания в комбинацията с традиционната изправителна гимнастика, плуване, мануално - мобилизационни техники и др. **Цел** на изследването бе да се проучат възможностите на терапевтичната езда в профилактика и лечението на гръбначните деформации. За период от една година, два пъти седмично занимания по терапевтична езда посещаваха 10 деца - ученици от 1 до 6 клас. Средната възраст на децата бе 9,2 год. Всичките 5 деца с неправилна стойка – пресколиоза са коригирали неправилното телодържание и са изградили навици за правилна стойка и походка. При две от децата със сколиоза е намалял ъгълът на изкривяване от 9,5<sup>0</sup> на 6, 5<sup>0</sup> и все пак едно от децата задържа гръбначното

изкривяване. При децата с кифоза има намаляване на предно-задната деформация и подобряване на стойката. Направено е заключение, че приложената пилотна програма по терапевтична езда е подходящо средство за профилактика и лечение на гръбначни изкривявания в ранен стадий на развитието на деформитета. Участието в такъв курс е желателно да се продължи, с цел задържане на получените резултати и изграждане на навици за физическа активност при децата с такива ортопедични проблеми.

**Ключови думи:** гръбначно изкривяване, терапевтична езда, поза

**17.Генчева Н., Изследване на емпатия при студенти от специалност кинезитерапия в НСА, „В. Левски”, Личност, мотивация, спорт, том 18, НСА- Прес, 2013: 304-314; ISBN - 978-954-718-371-1**

**Целта** на проучването е да се оцени нивото на емпатия сред студенти от специалност кинезитерапия като важен елемент в терапевтичния процес. В проучването участват 32-ма студенти по КТ от 3-ти и 4-ти курс (15 мъже и 17 жени). Респондентите са попълнили въпросник Questionnaire Measure of Emotional Empathy (1972), адаптиран от С. Стоянова (2007). Резултатите показват, че студентите от НСА, специалност КТ не се различават съществено от средните за популацията специалности с традиционна емпатийна насоченост, но са с по-високи нива на емпатия от други професии. Установяват се различия както в общия бал на емпатията в полза на жените, така и при някои от факторите от въпросника. Изследването на емпатийното професионално поведение на специалистите в областта на кинезитерапията и рехабилитацията е необходимо за по-доброто разбиране проблемите на пациентите и е предпоставка за постигане на качествени кинезитерапевтични грижи.

**Ключови думи:** емпатия, студенти, кинезитерапия

**18.Генчева Н., Агресия и нарцисизъм при юноши, активно спортуващи футбол, ръгби и хокей на трева; Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, УИ Св. Кл. Охридски, 2013: 382- 387; ISSN -1314-2275**

**Цел** на изследването е да се установи нивото на вербална и физическа агресия и връзката с нарцисистични изяви при юноши, активно занимаващи се със спортните игри – футбол, хокей на трева и ръгби. В изследването участваха 47 юноши, на възраст от 13 до 18 год. Приложени са многомерна скала за агресивност и детска скала за нарцисизъм. В настоящето проучване не се откри по-високо равнище както на вербална така и физическа агресия при спортуващите колективни спортове юноши спрямо нормите за възрастта. Спецификата на изява в спорта води до повишаване на собственото самочувствие и нарцисистични нагласи, като в нашето емпирично проучване има тенденция за по-силна изява на този фактор при спортуващите футбол юноши. Обясняваме го с вероятно по-високата популярност на спорта, като всеки успех и всяко действие на терена води до висока самооценка и идея за собствена значимост.

**Ключови думи:**спорт, агресия, нарцисизъм, юноши

**19.Генчева Н., Отново за връзката между агресия и спорт; Спорт и наука, 2013/3: 10-18; ISSN – 1310-3393**

Спортът като специфична човешка дейност е подчинен на конкретни правила, собствени норми и морал и философия и затова пролемът на агресия е винаги актуален. *Целта* е да се направи литературен обзор относно същността на агресивното поведение и различните теории за възникване и прояви на агресия в детско- юношеска възраст при индивидуални и колективни спортове, както и по полов признак. Направено е заключение, че спортът може да развива напълно позитивния си потенциал, като се елиминират негативни явления, които увреждат полезните му влияния. Литературата по проблема разкрива редица противоречиви констатации, които налагат бъдещи изследвания, свързани с тези различия.

**Ключови думи:** агресия, колективен спорт, индивидуален спорт.

**20. Генчева Н., Изследване на агресията и връзката ѝ с тревожността, нарцисизма и екстернализираните проблеми в развитието при девойки, активно спортуващи баскетбол и волейбол; Оптимизиране на педагогическия процес по баскетбол, волейбол, хандбал, Спорт и наука, Инзв. Бр. 3/2013: 154-182; ISSN – 1310-3393**

*Целта* е да се проучат агресивните тенденции сред девойки, активно спортуващи баскетбол и волейбол, сравнени с нормата за популацията и връзката ѝ с тревожността, нарцисизма и екстернализираните проблеми в развитието.

Изследването е проведено сред 21 активни състезателки на възраст от 13 до 18 год. (волейбол - 17 и баскетбол – 14). Приложен е въпросник, който измерва физическа и вербална агресия и гняв, безпокойства, тревожност, соматични признаци и социална тревожност, изследван е самоконтрола и нарушаване на нормите. Резултатите показват, че безпокойствата, соматичните признаци и социалната тревожност не са характерна черта при изследвани лица. Самочувствие и нарцисистични нагласи са изразени повече при спортуващите волейбол девойки спрямо тези практикуващи баскетбол. Не се откриха съществени различия по отношение на самоконтрола и нарушение на нормите спрямо нормативните данни за съответната възраст. Няма и значими по-високи нива на вербална и физическа агресия при сравнението между двете групи и това с нормите за възрастта.

**Ключови думи:** агресия, спорт, тревожност, нарцисистични нагласи, самоконтрол, нарушение на нормите

**21.Генчева Н., Кинезитерапия при подрастващи с идиопатична сколиоза (обзор), Сборник доклади от кръгла маса „Кинезитерапия при гръбначни изкривявания и връзката им с други рискови фактори за развитие на заболявания в детска възраст” , 11.12.2013, НСА Прес: 5-23; ISBN 978-954-718-374-2**

*Целта* на публикацията е да направи обзор на различни съвременни кинезитерапевтични програми за лечение и профилактика на идеопатична сколиоза като

Schroth метод, метода на интегрирана рехабилитация(ISR), Dobomed програма, SEAS програма за автокоригиране, някои спортни дисциплини и др.

Важен извод от този обзор е да се използват специфични упражнения за сколиоза, избрани от сериозни научни източници. Прилагането на „конвенционална кинезитерапия” често може да се основава на по-стари теории и може да доведе до грешки в лечението на пациентите.

**Ключови думи:** идеопатична сколиоза, кинезитерапия, методики

**22.Gencheva N.,Aggression in youth athletes; Research in Kinesiology; vol.43 2/2015: 205-209; ISSN - 1857-7679**

Агресията е неразделна част от съвременните спортове. Агресивни играчи, които умишлено причиняват вреда на техните опоненти, са често срещани в много спортове. Агресивните тенденции са социално оправдани, тъй като те водят до високо ниво на представяне в състезанието. **Целта** на проучването е да се оцени състезателна агресия и гняв при млади състезатели по футбол, ръгби и хоккей на трева. Въпросникът за състезателна агресия и гняв се прилага за първи път в България. Резултатите показват, че разликата между спортния гняв и спортната агресия в трите групи е значителен като най-високи стойности се наблюдават при групата на младите футболисти. По наше мнение по-важно е подрастващите спортисти да знаят как да контролират гнева и агресивните нагласи на терена и извън него, което е основната задача на спортния педагог.

**Ключови думи:** спортна агресия, споретен гняв, подрастващи, спорт

**23. Генчева Н., Значение на комуникационните умения на кинезитерапевта за ефективността на лечебния процес; Личност, мотивация, спорт, Том 16, НСА\_Прес, С,2011: 162-169; ISBN - 978-954-718-371-1**

В една или друга форма, комуникацията е съществена част от всяка професионална практика. В клиничната практика кинезитерапевтът винаги се фокусира върху проблема, представен от пациента и след това използва познанията си, за да може да предложи подходящо лечение. **Целта** на изследването е да се анализира разнообразието от комуникационни умения на кинезитерапевта за изграждането на добро взаимодействие с пациента и повишаване на ефективността на лечебния процес. Приложено е наблюдение на поведението на няколко водещи базови кинезитерапевти от София. Представени са пет примера на различни ситуации и начините на комуникация между пациент и кинезитерапевт. Направени са изводи за значението на познаване на вербалните и невербалните сигнали от страна на пациента и комуникационните умения на специалистите по кинезитерапия, за постигане на по-голяма активност на пациента в рехабилитационния процес, което пък от своя страна повишава неговата ефективност.

**Ключови думи:** комуникация, пациент, кинезитерапевт, рехабилитационен процес

**24. Gencheva N., Competitive Aggressiveness and Anger and their relation with anxiety in youths actively engaged in sport, European Journal of Scientific Research, Paris University Press, 1 (11), January-June, vol.III, 2015: 429-44; ISSN - 0140-5286**

**Целта** на статията е да се намери връзката на състезателна агресия и гняв с тревожността, безпокойствата и соматичните прояви при млади подрастващи състезатели по ръгби, хокей на трева и футбол. Специален въпросник изследва спортна агресия и спортен гняв и връзката им с нивото на безпокойство, гняв и соматични прояви. Резултатите са обработени статистически и показват, че няма съществена корелация между спортна агресия и гняв и соматични прояви, тревожност и безпокойства. Най- високи са стойностите при състезателите по хокей на трева. По отношение на агресивното спортно поведение най-високи стойности демонстрират младите състезатели по футбол. Данните биха били полезни на спортните педагози в тренировъчния процес за овладяване на негативните емоции по време на състезание.

**Ключови думи:** спортен гняв, спортна агресия, социална тревожност, безпокойства, соматични изяви

**25. Генчева Н., Остеопороза и двигателна активност, Кинезитерапия, 3/2008: 3-11; ISSN - 1311-470X**

Ограничената двигателна активност е един от рисковите фактори за остеопороза. **Целта** на статията е да се представи същността и видовете остеопороза както и възможностите на двигателната активност за профилактика на фрактурите и за подобряване на качеството на живот при пациенти с остеопороза. За изследване на здравословното състояние на пациентите е необходимо да се използват специфични и неспецифични методи. Представено е пилотно проучване с 5 жени с остеопения, провели занимания по КТ, два пъти седмично, както и всекидневно комплекс от специални упражнения в домашна обстановка, като в края на курса на лечение има положително повлияване в стойностите на денситометрията и намаляване на болката.

**Ключови думи:** двигателна активност, остеопороза, остеопения, упражнения

## **II.2. Публикации като първи автор - 20 бр.**

**26. Генчева Н., Генчев К., Маврудиева Н., Приложение на упражнения и игри с голяма терапевтична топка при ученици с неправилна стойка и гръбначни деформации; Сборник доклади от Международна научна конференция, „Кинезиология“, Велико Търново, 2007: 229-232; ISSN 1313-244X**

**Целта** на проучването е да се установи ефекта от приложение на Swiss-ball в часовете по физическо възпитание и спорт при ученици, които имат неправилна стойка или начална степен на гръбначно изкривяване. Учениците са от 3 и 4 класове на столично училище. След специалните упражнения за корекция на стойката и засилване на отслабените мускули, изпълнени с голямата терапевтична топка и някои корекционни игри с топка, се подобри

силата на коремната, гръбната и седалищна мускулатура, както и равновесието на децата. В края на проучването е установено намаляване на броя на децата с неправилна стойка и гръбначни изкривявания.

**Ключови думи:** физическо възпитание, гръбначно изкривяване, коремна, седалищна, гръбна мускулатура

**27. Gencheva N., Genchev K., Kraydjikova L., Optimizing primary-school physical education programs through the introduction of exercises in FIT-BALL. The linternational symposium on training teachers of physical education and sports in Bologna process. Chanakkale, Turkey, 11-12 May 2007: 359-363; ISBN - 978-975-8100-66-8**

Оптимизирането на образователните програми по физическо възпитание в началното училище е голямо предизвикателство срещу все по-нарастващата хиподинамия на децата в развитите страни. Терапевтичните упражнения с голяма топка (FIT BALL) се явяват една добра възможност за подобряване на мотивацията на децата за движение и спорт. Седенето върху тях подобрява постуралния контрол, поради което в редица европейски училища се ползват като алтернатива на столовете и пейките в класните стаи. Проучването е проведено с 50 ученици (26 момичета и 24 момчета), на които третият час по физическо възпитание в седмичната програма се провежда с FIT BALL. Статията представя спецификата на упражненията с топка в отделните части на урока – подготвителна (10 min), основна (25 min) и заключителна (5 min). Резултатите показват, че 87,5% от момичетата и 76,92% от момчетата харесват заниманията с голяма топка и биха искали те да се провеждат три пъти седмично. Заключение е, че упражненията с FIT BALL трябва да намират по-широко приложение в урока по физическо възпитание, тъй като децата ги приемат много добре и активират тяхната двигателна активност.

**Ключови думи:** физическо възпитание, начално училище, FIT-BALL, двигателна активност

**28. Gencheva N., Genchev K., Lubenova D., Stefanova D., Optimization of the Kinezitherapeutic Program by the use of Hippotherapy with genetic syndromes; Trakia Journal of Sciences, Vol.6 , Number 2 Supl.2, 2008: 83-86; ISSN 1312-1723**

Ранното приложение на КТ при деца с генетични синдроми има значение за тяхното психо-физическо развитие. **Целта** на изследването е да се оптимизира кинезитерапевтичната програма при деца със синдроми на Даун и Прадер – Вилли чрез включване на терапевтична езда. В пилотното проучване са участвали четири деца, включени в 24 занимания по хиппотерапия. За оценка на ефективността на курса по терапевтична езда са приложени тестове на Бертоти, Холт и Данцингер. След курса на лечение се отчита подобрене в теста на Холт с 10 точки по отношение на грубата моторна функция и по-специално сила на долни крайници, ходене, скачане и изкачване на стълби. Отчетено е също и подобрене в равновесната устойчивост - седеж, колянна опора и изправен строеж. Положителни промени има и в позиционната реактивност, а така също и

функционалната независимост чрез промените в Бертоти и Данцингер тестове. Направени са изводи, че терапевтичната езда при двата синдрома може да се съчетава с останалите терапевтични средства - диета, медикаменти и КТ комплекси и че са необходими бъдещи изследвания върху психо-емоционалното повлияване на терапевтичната езда при тези синдроми.

**Ключови думи:** Прадер-Вилли синдром, Даун синдром, терапевтична езда, кинезитерапия

**29. Gencheva N., Giagiosis F., Noisi, S., Christara A., Application of therapeutic horse - riding to a child with PRADER-WILLI syndrome, Приложение на терапевтична езда при дете със синдром на PRADER-WILLI - превод на гръцки език) Сп. Физиотерапия, (Φυσικοθεραπεία);Panhellenic Physiotherapists Assotiation, 2007, 10(2):85-88; ISSN - 1790-0786**

Статията е на гръцки език, преведена от английски. "PRADER-WILLI" е рядък генетичен синдром. Рехабилитацията е много важен процес за подпомагане на нормалното психо-физическото развитие на детето и предотвратяване на усложнения, свързани с развитие на мускулна хипотония.

**Цел на проучването** е да установят промените в някои показатели на функционалното състояние като позиционни реакции, мускулен тонус и придвижване в пространството при дете на 5 год с PRADER-WILLI синдром. Програмата по терапевтична езда включва различни упражнения върху гърба на коня, съобразени със физическото развитие на детето.

Резултатите показват укрепване на гръбна и коремна мускулатура, стабилизация на таза, създаване на правилния навик за телодържание, корекция на позата по време на придвижване, както и намаляване на степента на зависимостта по време на придвижване. Терапевтичната езда е оказала положително психо-емоционалното влияние върху детето този рядък синдром.

**Ключови думи:** Prader-Willi синдром, мускулна хипотония, терапевтична езда

**30.Генчева Н., Колев И., Дойчев П., Кинезитерапевтична програма при хронична болка в гърба при колоездачи, Спорт и наука, 1/2009: 83-89; ISSN – 1310-3393**

В колоездачния спорт състезателят заеме необходимото аеродинамично положение на тялото, което от физиологическа гледна точка не е особено благоприятно за организма. От една страна мускулният дисбаланс, от друга приведената позиция (продължителната флексия на лумбалния гръбнак), при която дисковете на гръбначния стълб се натоварват неравномерно, предизвиква след време сериозни болки в поясния дял на гръбначния стълб.

**Целта** на публикацията е да се направи патокинезиологичен анализ на стойката по време на активно велопедалиране и да се изготви кинезитерапевтична програма за превенция и лечение на болката в лумбалния гръбнак при активни състезатели по колоезде. В методиката по кинезитерапия са включени три групи упражнения: 1 група - упражнения за лумбален гръбнак и стабилизиране на трупа, чрез изграждане на здрав поясен корсет, 2 група - упражнения за разтягане на скъсени мускули; 3 група - упражнения за подобряване на



подвижността в поясния дял на гръбначен стълб. Профилактиката на лумбалгията и нейното лечение трябва да е навременно, за да се предотвратят по-сериозни функционални и структурни изменения на гръбначния стълб при състезателите по колоездене.

**Ключови думи:** колоездене, лумбалгия, гръбначен стълб, упражнения

**31.Генчева Н., Генчев К., Попова Д., Сравнителен анализ на промените на някои показатели на физическата дееспособност при ученици от 3 клас за пет годишен период; Сборник доклади от Научна конференция посветена на 15 - годишнината от създаването на специалност физическо възпитание и спорт в ПУ „П.Хилендарски” УИ„П.Хилендарски”2010: 78-84; ISBN - 978-954-423-604-5**

Физическата дееспособност представлява възможността на индивида да се справя с ежедневните физически натоварвания. **Целта** на изследването е да се сравнят показатели на физическата дееспособност на ученици от 3 клас с техни връстници от преди 5 години в едно столично училище. Обект на изследването са 53 - ма ученици от трети клас на 55 -то СОУ в София. От тях 28 момичета и 25 момчета условно разпределени в гр. А. За сравнение взехме произволно показателите на същата бройка ученици направени през 2005 година, разпределени условно в гр.В. Приложени са тестовите за физическа дееспособност, залегнали в държавните образователни изисквания по физическо възпитание за учениците от 3 клас. Негативните резултатите от настоящото проучване на ученици от 3 клас в столично училище са доказателство за необходимостта от коренна промяна в работата по физическо възпитание, съобразена с новите условия и европейски и световни тенденции в тази насока във всички степени на образователната система в училище. В тази връзка е необходимо преразглеждане на тестовите за физическа работоспособност и съответно нормативите за оценка и изработването на реални стандарти за оценяване на успеваемостта по предмета физическо възпитание. Считаме, че в тестовите за физическа работоспособност в начална училищна възраст е необходимо да се добавят и специални тестове за измерване на гръбна, седалищна и коремна мускулатура с цел ранно откриване и профилактика на гръбначни деформации.

**Ключови думи:** ученици, физическа дееспособност, физическо възпитание

**32. Генчева Н., Иванова И., Иванов И., Генчев К., Проучване на промените в равновесната устойчивост при ученици от начална степен на образование; 5 Международен научен конгрес „Спорт, стрес, адаптация”;Спорт и наука, изв.бр.част1;2010: 204-209; ISBN 1310-3393**

**Целта** на изследването е да се проучат промените на равновесната устойчивост при ученици от 3 клас след включване на упражнения с голяма терапевтична топка в уроците по физическо възпитание. Изследвахме 47 ученици (две паралелки) от 55-то СОУ „Петко Каравелов“ в гр. София. Учениците бяха избрани от 3–ти клас (9 год.), тъй като изследваното качество се развива бурно в тази възраст. Учениците бяха разделени в две групи (експериментална група „А”- 24 деца и контролна група „В” – 23 деца). Само 4 деца от експерименталната и 3 от контролната са активно спортуващи – по 3-4 пъти седмично. За

оценка на равновесната устойчивост на учениците е съставена тестова батерия от 4 теста, която бе приложена в началото на учебната година и в края на първия учебен срок. Изготвен бе комплекс от 10 специални упражнения с Fit-ball. Комплексът от упражнения беше прилаган два пъти седмично в основната част в уроците по физическо възпитание на експериментална група „А“ в продължение на 13 седмици (25 занимания). Резултатите показват, че тренировката с Фит-бол подобрява равновесните способности на децата от начална училищна степен като има статистически значима разлика между експериментална и контролна групи. Заключение, което е направено е, че чрез включването на различни игри и специални упражнения за равновесна устойчивост в уроците по физическо възпитание, учителите могат да подпомогнат ефективно двигателното развитие на всяко дете.

**Ключови думи:** равновесна устойчивост, двигателно развитие, ученици, Fit –ball упражнения

**33. Генчева Н., Попова – Добрева Д., Марковска Г., Генчев К., Проследяване на разпространението на неправилно телодържание сред ученици от I-IV клас - начална училищна степен - 5 Международен научен конгрес „Спорт, стрес, адаптация“; Спорт и наука, изв.бр.част 2;2010:484-487; ISSN 1310-339**

Отклоненията от правилното телодържание са не само козметичен дефект, но могат да се отразят неблагоприятно на нормалното развитие на подрастващите.**Целта** на настоящото изследване е да се установи и проследи разпространението на неправилното телодържание сред български ученици в началната училищна степен. Проследени и изследвани са 272 деца от I до IV клас в 55 СОУ „Петко Каравелов“ гр. София. Проведен е диагностичен преглед за наличие на отклонения от правилното телодържание. От общата бройка изследвани ученици, 153 деца са проследени за две последователни години. Установен е висок процент на разпространение на неправилна стойка. Немалко разпространение на неправилно телодържание сред учениците в начална училищна степен акцентира върху величината на проблема и изисква предприемане на редица мерки за навременното му разрешаване.

**Ключови думи:** неправилна стойка, деца, телодържание

**34. Генчева Н., Генчева Ал., Цонева С., Проучване мотивацията на студентите от УНСС при избор на плуването като спорт. Сборник с доклади „Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища“; Първа международна научна конференция на УНСС, ноември 2010, 234-240; ISBN 978-954-6444-223-9**

В психологията мотивацията е съвкупност от движещи сили, които определят цялото поведение на човека. **Целта** на проучването е да се установят мотивите, които са подтикнали студентите от УНСС в избора им на плуването като спорт. Използван е анкетен метод при 320 студенти от първи и втори курс, които попълниха анонимно предварително подготвен въпросник. Резултатите показват голямо разнообразие в мотивите, подтикващи студентите при избора на плуването като спорт. По-голяма част от втори курс отново са

избрали плуването като спорт. Повечето посочват, че плуването в значителна степен може да противодейства на съвременните негативни тенденции върху психофизическото здраве на студентите, както личностното усъвършенстване и социалната значимост на този спорт.

**Ключови думи:** мотивация, плуване, студенти

**35. Gencheva N., Mutafova Y. Personal characteristics of kinesiterapy students from two universities – National Sports Academy and Russe University; Proceeding book VI International Scientific Congress „Sport, Stres, Adaptation” Sofia 17-19 May 2012;720-722; ISSN 1310-3393**

**Целта е** да се проучи дали има различия в личностовите качества на студенти по Кинезитерапия от Русенски университет и Национална спортна академия и каква е връзката с избора на професия. В проучването взеха участие общо 68 студенти - 38 студенти (17 мъже и 21 жени) от Русенски университет и 30 студенти (12 мъже и 18 жени) от НСА. Средната възраст на мъжете от РУ е 23,29 г., на жените 22,38г., на мъжете от НСА е 24,33 г., съответно на жените - 23,44 г. Няма съществена разлика във възрастта на студентите от РУ и НСА. Всички изследвани студенти са от специалност кинезитерапия – бакалавърска и магистърска степен на обучение. Приложен е личностен Въпросник на Айзенк, адаптиран за български условия от Паспаланов (1985). Анализ на променливите разкрива, че статистически значими разлики има между двете групи при фактор – невротизъм. Студентите от Русенския университет, показват по-високи резултати на невротизъм ( $x = 12,38$ ) от студентите на НСА ( $x = 10$ ). Резултатът на екстровеерност и невротизъм може да се използва за оценка на темперамента на участниците. За студентите от Русенски университет преобладава холеричния темперамент, а при студентите от НСА – сангвиничния. Проучванията в тази област продължават, защото са важни за професионалната реализация на бъдещите специалисти.

**Ключови думи:** личностовите качества, екстровеерност, невротизъм, темперамент, студенти, кинезитерапия

**36. Генчева, Н., Попова – Добрева Д. Fit-ball гимнастиката като Wellness практика; Спорт и наука, БПС- ООД, изв. Бр. 1, 2012, 78-82; ISSN – 1310-3393**

Една от основните причини човек да става клиент на Wellness е предотвратяване развитието на различни заболявания. Ниската физическа активност, особено при жените, асоциира с редица болестни състояния на организма в средна възраст и нагоре. Увеличават се оплакванията от болките в гърба и ставите, лесна уморяемост, депресивни състояния и др. Прилагането на различни форми на физическо натоварвания е изключително важно за поддържане на нормално телесно тегло, добра физическа дееспособност.

**Целта** на статията е да представи обобщения опит на авторите за приложение на фит-бол гимнастиката и нейното значение в wellness практика в България. Гимнастиката с голяма терапевтична топка може да се прилага при жени преди, по време и след менопауза, за профилактика на остеопороза, за подобряване на координацията, двигателния контрол и равновесието, за намаляване на болките в гърба. Упражненията с Fit-ball освен това могат

успешно да се съчетават с ластични ленти, гирички и др. уреди. Гимнастиката с голяма терапевтична топка освен това може да се приложи при подрастващи като първична профилактика по време на растежа и съзряването в периода на формиране на пиковата костна маса до 30-35 годишна възраст. Съвременни изследвания сочат, че между 50 и 80 % от жените имат някакви болки в гърба и кръста по време на бременността си. Положителният ефект на упражнението с Fit-ball върху намаляване на лумбалиите, се наблюдава и при спортисти.

**Ключови думи:** Wellness, fit-ball гимнастика, физическа активност, остеопороза, лумбалгия

**37. Gencheva N., Zaharieva D., The Fit-ball balance training in children with bad posture, FIS Communications, book of proceedings, Nis, October, 2013, 257-263; ISBN 978-86-87249-53-0**

Равновесието е основен компонент на всеки спорт и активен начин на живот. Ако детето не е в състояние да поддържа своето равновесие за около десет секунди, е препоръчително да се тренира. Големите надуваеми гимнастически топки са ефективни за упражняване на мускулна сила, гъвкавост и равновесие. **Целта** на тази статия е да се изследва промяната в равновесните реакции на учениците с лоша стойка след практикуване на Fit-ball упражнения в часовете по физическо възпитание. Методологията включва прилагане на специализирана програма за обучение с Fit-ball в едно столично училище при 47 деца с лоша стойка, беден контрол на движенията и липсата на гъвкавост. Приложени са 4 тестови процедури за изследване на равновесието при децата. В програмата бяха включени специални упражнения за равновесие и координация. Резултатите показват, че с помощта на специални упражнения с голяма терапевтична топка се развива качеството равновесие при деца от начална училищна възраст с лоша стойка и беден двигателен контрол, като болшинството са коригирали своята поза след 6 месечните занимания в часовете по физическо възпитание. Може да се препоръча на учителите да включат игри и дейности с чести промени на позицията на тялото в пространството. Тези упражнения стимулират чувството за равновесие и самостоятелно движение, които са много важни за двигателното развитие на всяко дете.

**Ключови думи:** ортостатична система, развитие, лоша стойка, Fit-ball упражнения, равновесие.

**38. Генчева, Н. Стоянова, Ст. Емпатия при спортуващи деца от 10 до 13 год; Сборник с доклади на Научна конференция с международно участие „Психология – традиции и перспективи“, ЮЗУ „Неофит Рилски“, ноември, 2013, том I, 180-187; ISSN 1314-9792**

Емпатията стои в основата на градивното социално общуване. В съответствие с идеята, че емпатията ускорява положителните социални отношения в обществения живот. Проявата на емпатията в спорта би довело до осигуряване на възможността на спортистите да се разбират по-добре помежду си на спортните полета. Но как се проявява емпатията сред подрастващите активно спортуващи? Това наложи да се постави **цел** да се изследва емпатия при спортуващи

деца от 10 до 13 годишна възраст, занимаващи се с различни спортове. Приложен бе въпросник за емпатия при деца „Чувства и мисли“ и проведени 7 наблюдения през август и септември 2013 г. на общо 52 спортуващи 10-13 годишни деца (12 момичета и 40 момчета) по спортни площадки в гр. Благоевград. Проявите на емпатия при спортуващи деца са по-слаби, в сравнение с неспортуващите, но се усилва способността за самоконтрол в непредвидени ситуации при спортуващите. Установи се, че са възможни, макар и рядко, прояви на емпатия в ситуации на спортни занимания при 10-13 годишни деца, но спортните занимания не усилват емпатийните способности, с изключение на способността за овладяване на своето и чуждото притеснение в непредвидени ситуации на загуба на контрол.

**Ключови думи:** емпатия, спортуващи деца, самоконтрол

**39. Gencheva N. Chalgazhieva D., Changes in communication skills in children with autistic spectrum disorders after therapeutic riding session, Сборник с доклади от 9-th FIEP European Congress and 7-th International Scientific Congress „Sport, Stress, Adaptation, Sofia, 2014, 624-628; ISSN 2367 – 458X**

**Целта** на проучването е да се определи влиянието на програмата по терапевтична езда върху комуникативните умения и поведението при деца с разстройства в аутистичния спектър. Проучването се проведе на КСБ „Хан Аспарух“ в София. За период от 5 месеца са проведени 40 занимания с 6 деца с различни нарушения в аутистичния спектър. Приложена е скала за оценка на развитието при деца (Childhood Autism Rating Scale, 1993). Благодарение на общуването с коня, екипа и другите деца, изпълнението на различни упражнения и поддържане на точната програма и режим, се постигнаха добри резултати във всички изследвани параметри, най-отчетливо в комуникационните умения. Тази методика може да обогати рехабилитационната програма на деца с различни разстройства в аутистичния спектър, не само по отношение на тяхното двигателно развитие, но и при уменията им за общуване.

**Ключови думи:** аутистичен спектър, терапевтична езда комуникационни умения

**40. Gencheva, N., Chalgazhieva, D., Gencheva, A., Therapeutic horseback riding in children with autistic spectrum disorders; Book of Proceedings, XVII Scientific Conference „FIS COMMUNICATIONS 2014 in physical education, sport and recreation“ and II International Scientific Conference, Niš, Serbia, october 16- 18th, 2013, 431-435; ISBN 978-86-87249-58-5**

Хиппотерапията и терапевтичната езда се приемат от много специалисти като алтернативно лечение, подобно на терапията с делфини, пясъчната терапия, музикотерапия, дръм терапия, арт терапия и т.н. **Целта** на това проучване е да се установи влиянието на програмата по терапевтична езда върху равновесието, координацията, позата и възможностите за независима двигателна активност при деца с разстройства от аутистичния спектър. Проучването се проведе на КСБ „Хан Аспарух“ в София за период от 5 месеца (от март до юли, 2012 г.) и включва общо 40 сесии с 6 деца на възраст 7,33 години, диагностицирани с разстройства от аутистичния спектър. Отчита се положителна промяна в равновесната

устойчивост. Тестът на Bertoti (1988) показва добри стойности в края на лечебния курс по отношение на постуралната активност по време на конна езда. Децата са станали по – независими по време на езда в края на изследвания период.

**Ключови думи** терапевтичната езда, разстройства от аутистичния спектър, равновесна устойчивост, поза, независимост

**41. Генчева Н., Стефанова, Д., Върбанова И., Влияние на кинезитерапията върху тревожността и депресията при жени с мастектомия., Сборник „Личност, мотивация, спорт”, том 19, НСА Прес, С, 2014, 57-63; ISBN 978-954-718-371-1**

Ракът на гърдата е най-разпространеното от всички ракови заболявания при жените по света и в България. **Цел** на изследването бе да се проследи нивото на тревожност и депресия при пациентки с мастектомия след специализирана кинезитерапевтична програма в ранен следоперативен период. Обект на изследване са 16 пациентки след модифицирана радикална мастектомия на възраст между 47-66 год., оперирани в клиника по гръдна хирургия на ВМА София. Оперираните жени попълниха Hospital Anxiety and Depression Scale (Zigmond and Snaith, 1983) преди и след КТ курс. Тестът бе попълнен от 12 здрави жени на средна възраст. Кинезитерапията бе провеждана през целия болничен период, като бяха дадени специални указания на пациентките относно изпълнението на ДЕЖ. Резултатите от стойностите на депресия и тревожност при оперираните пациенти показват снижение на изследваните показатели в края на курса на лечение са в лека степен, но те все пак са по-високи от тези при здрави пациенти. Приложеното пилотно проучване показва, че КТ по индиректен път влияе върху намаляване на тревожните и депресивни състояния при пациентки в ранен следоперативен период, чрез повишаване на функционалните възможности, намаляване на умората и постепенно подобряване на качеството на живот чрез подобряване на степента на самообслужване. Липсата на статистически достоверни разлики при двата изследвани показателя, изисква бъдещи проучвания. Препоръчва се кинезитерапията да продължи и в късния следоперативен период наред с психотерапевтичните средства.

**Ключови думи:** тревожност, депресия, кинезитерапия, мастектомия

**42. Генчева Н. Генчева А., Фит-бол игри като тийм билдинг при студенти – СПА, източни и аква практики; Спорт и наука, извр. Брой, Международна научна конференция, „Физическо възпитание, спорт и кинезитерапия”, ЮЗУ, Благоевград, 2012, 312-317, ISSN – 1310-3393**

В теорията и практиката съществуват разнообразни упражнения и игри, които, освен че изграждат необходимите умения за работа в екип, създават настроение и мотивират участниците. Фит-бол упражнения и игри като популярен начин за подобряване на физическата активност и здравословното състояние, крие потенциал да се превърне в ефективно средство за тиймбилдинг. **Целта** на проучването е да се приложи и оцени ефекта от игри с фит-бол като инструмент за изграждане на екип при студенти в магистърска програма SPA в Национална спортна академия. В проучването взеха участие 18 студенти,

които са участвали в 8 игрови ситуации с фит-бол. Резултатите от подготвената за целта анкета показват, че фит-бол тийм билдинг подобрява работа в екип, комуникативността, креативността, взимането на важни решения на членовете на екипа и др. - качества необходими на СПА специалистите в тяхната професия.

**Ключови думи:** фит –бол, тийм билдинг, СПА специалисти

**43. Gencheva, N., Ivanova. I., Stefanova D. Evaluation of Hippotherapy in the course of treatment for multiple sclerosis, Activity in Physical education and sport, 2/2015 vol.5,183-187; ISSN:1857-7687**

Кинезитерапевтични подходи при хората с множествена склероза са разнообразни и много ефективни. **Целта** на това пилотно проучване е да се оцени ефекта от приложението на хиппотерапия по отношение на постуралния контрол, равновесието, хроничната умора и емоционалното напрежение при пациенти с множествена склероза (PwMS). Изследването бе проведено в София на територията на КСБ „Хан Аспарух“, с помощта на тренъори и студенти от Националната спортна академия. 10 пациента с множествена склероза (4 мъже, 6 жени, на възраст:  $44,1 \pm 8,88$  години) са участвали веднъж седмично в програма по Хиппотерапия с общо 16 процедури, всяка по 20 минути. Тестовата батерия включва: Berg Balance Scale (BBS) за оценка на равновесието, Скала за Тежест на Умората (FSS) (Dittner и др.; Schmid и сътр., 2002), Скала на Бертоти (PAS, 1988) – за оценка на постурална реактивност по време на езда, Тест за емоционалност (ТЕ) (Иванов, 1999). Резултатите от това пилотно проучване показват, че прилагането на хиппотерапия при пациенти с множествена склероза има много благоприятен ефект върху някои физически и психо-емоционални симптоми. Понижаването на хроничната умора се отразява благоприятно върху психо-емоционалното състояние на всеки един от тях. Отбелязани са по-ниски нива на емоционално напрежение, подобряване на координацията, равновесието и мускулната сила. Подпомага се социализацията и полезността на пациентите с МС, както за обществото, така и за тях самите. Необходими са допълнителни изследвания за оценка на други положителни ефекти на хиппотерапията при пациенти с МС по отношение на движение, мускулен тонус, сила и издръжливост.

**Ключови думи:** множествена склероза, хиппотерапия, умора, равновесие, емоционалност, постурална реактивност

**44. Генчева, Н, Генчева, А. Опит за формиране на психосоциален профил на българския волейболен фен, Сборник научни доклади „Научно-приложни изследвания във физическото възпитание и спорта“, НСА, 2015, 26 -33; ISBN 978-954-718-426-8**

**Цел** на изследването е да се изготви психосоциален профил на волейболния фен като са изследвани неговите нагласи, емоции и възприятия, мотивация за волейбола като спорт. В проучването участваха 61 волейболни фенове. Бе изготвена анкета, с която да се проследят нагласите, навиците и мотивацията на феновете. Анкетата се състои от три части. Първа част е свързана с данни за възраст, пол, образование, професия, привързаност към волейболен клуб и националния отбор, както и стаж като волейболен фен. Втората част включва въпроси

относно честота на посещаемост и начин на подкрепа на любимия отбор – клубен или национален. Третата част на анкетата се отнася до поведението и различните емоции, които преживяват запаленците по време на мачовете и след тях. При обобщаване на данните от това анкетното проучване става ясно, че независимо от различните клубни пристрастия, възраст, пол, професия и други социални различия, за волейболните фенове не е присъщо агресивното поведение. Освен това не се толерират хулиганските прояви, нарушаване на обществен ред, по време или по повод на волейболни срещи. Уважението към противниковия отбор е характерна черта на волейболните привърженици. Голяма част посещават почти всички мачове на любимия отбор във волейболната зала, независимо от социалния статус и икономическите фактори. Волейболният фен безпрекословно подкрепя националните отбори на България, има широка спортна култура и се интересува не само от волейбола като спорт, но и от други спортове като е активен участник в социалните мрежи. Един от най-значимите мотиви на волейболните фенове да посещават спортните събития е силната подкрепа и любов (независимо от това дали печели или губи любимия отбор).

**Ключови думи:** психосоциален профил, волейболен фен, подкрепа

**45. Gencheva N., Zaharieva D.\_Therapeutic horseback riding in children with poor posture, Conference Proceedings Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children Youth and Adults, Beograd, 2014; 202-206; ISBN 978-86-89773-06-4**

**Целта** на това изследване е да се проследят промените на стойката при деца с пресколиоза след участие в програма по терапевтична езда. Проучването се проведе на КСБ "Хан Аспарух" в София. За период от 6 месеца са проведени общо 40 процедури с 10 деца (три момчета и шест момичета) (средна възраст 8,5 години) с пресколиоза. Приложени бяха теста за оценка на стойката по Matthiaß и теста на Bertoti (Bertoti 1988) за оценка на позата по време на езда. Резултатите показват, че след терапевтичния курс е имало подобрене в стойностите по двата теста. Терапевтичната езда е намалила кифозата и е помогнала за коригирането на стойката, както и за постуралната реактивност на децата. Направено е заключение, че програмата по терапевтична езда създава нов двигателен навик за поддържане на правилна стойка.

**Ключови думи:** терапевтична езда, поза ,стойка, Matthiaß test, Bertoti test

### **II.3 .Публикации като втори и следващ автор – 20 бр.**

**46. Вачева Д., Колева И., Генчева Н. Проследяване възможностите за самообслужване на пациенти с фрактура на дисталния радиус, Спорт и наука, 5/2008 : 110-117; ISSN 1310 – 3393**

**Целта** на проучването е да изследваме, проследим и отчетем възстановяването на едни от най-значимите за всеки човек дейности от ежедневието живот, а именно възможността за извършване на тоалет и поддържане на личната хигиена при пациенти с



фрактура на дисталния радиус в ранния следимобилизационен период. Проследихме възстановяването на 62 пациенти с диагноза състояние след фрактура на дисталния радиус – 49 жени и 13 мъже на възраст от 19 до 76 години, които бяха разделени в две групи. От всички пациенти 30 са с увредени доминантни ръце (обикновено десни) и 32 недоминантни. В групите се разпределят съответно в експерименталната 18 доминантни и 16 неактивни, а в контролната – 12 с активни ръце и 16 с недоминантни. На всички пациенти в началото на експеримента направихме тест за дейностите от ежедневиия живот (ДЕЖ), разработен в Центъра по медицинска рехабилитация в Ню Йорк от Н. Rusk. Оценяването е шестстепенно от 0 до 5, като пациентите се самооценяваха по основни дейности, независимо коя от ръцете е увредена – доминантната или недоминантната. Сравнителния анализ на получените резултати показва, че пациенти с увредени доминантни ръце срещат много по-сериозно затруднение при извършване на тоалет и поддържане на личната хигиена от тези с увредени недоминантни ръце.

**Ключови думи:** фрактура на дисталния радиус, рехабилитация, ерготерапия, трудотерапия

**47.Лазарова,К, Маврудиева Н, Генчева Н.; Проучване мнението и отношението на ученици към учителите по физическо възпитание и спорт, Спорт и наука, 6/2007:119-123; ISSN 1310 – 3393**

**Целта** на изследването е да се проучи мнението и отношението на учениците към учителя по физическо възпитание и спорт. Обект на изследването са 96 ученици от СОУ. От тях 23 са от IV клас, 32 са от V кл., 21 са от VI кл. и 20 са от VII кл. Проведено е педагогическо наблюдение и анонимно анкетно проучване. Анкетата съдържа 13 въпроса в четири направления, свързани с обучението по физическо възпитание и спорт в училище, които са свързани с личността на учителя по физическо възпитание, мотивацията, която той им дава за урока, провеждането на самия урок, дискусиите, които се провеждат и пр. Резултатите от анкетното проучване показват, че усилията на училищните педагози трябва да бъдат насочени към запознаване и разясняване на критериите за оценяване на учениците, към засилване на диалога в процеса на обучение и стимулиране творческата активност на учениците, към формиране на фундаментални знания за мястото и ролята на физическото възпитание и спорта в съвременния начин на живот.

**Ключови думи:** ученици, физическо възпитание и спорт

**48. Маврудиева Н., Антонов Ил., Генчева Н., Проучване мнението и отношението на учениците към учебното съдържание и обучението по физическо възпитание и спорт; Спорт и наука, 5/2008, 118-123; ISSN 1310 – 3393**

**Цел** на изследването е да се проучи мнението и отношението на учениците относно учебното съдържание и обучението по физическо възпитание и спорт. Обект на изследването са 96 ученици от СОУ. От тях 23 са от IV клас, 32 са от V кл., 21 са от VI кл. и 20 са от VII кл. Проведено е педагогическо наблюдение и анонимно анкетно проучване като резултатите са

подложени на честотен анализ. Спортите, които учениците биха искали да изучават в уроците по физическо възпитание и спорт в училище се различават от реално изучаваните в уч. програми като лидери са плуване и тенис. Голям брой от учениците са удовлетворени, когато получават нови знания и умения, има желание за по-голямо физическо натоварване и голяма част от анкетираните с удоволствие посещават уроците. Все пак като заключение от цялостното проучване може да се направят изводи, че учениците не са напълно доволни от обучението по физическо възпитание и спорт в училище, като имат идеи за промени, които са свързани с отчитане на предпочитанията им към спортни игри, плуване и тенис, диференциране на обучението и натоварването съобразно пола и двигателните способности и модернизиране на материалната база.

**Ключови думи:** ученици, физическо възпитание и спорт

**49. Попова, Д, Генчева Н ,Марковска Г. Генчев К.; Разпространение на неправилна стойка и гръбначни изкривявания в начална училищна степен; Кинезитерапия, 1/2008: 20-24; ISSN1311-770X**

Намалената двигателна активност сред българските деца е предпоставка за поява на неправилна стойка и гръбначни изкривявания. **Целта** на изследването е да се открие разпространението на отклонения от неправилна стойка при ученици от 1-2 клас. Проведено е изследване с 300 деца то 1-2 клас в 55 СОУ „П.Каравелов“ през учебната 2006/2007 г. След анализиране на резултатите е установена висока степен на разпространение на неправилна стойка сред децата – 41 % сред първи клас и 46 % сред втори клас. При липса на адекватна профилактика (обучение в правилно извършване на дейности от ежедневиия живот, обучение в правилно телодържание, изправителна гимнастика), този контингент е рисков за поява на гръбначни изкривявания. При 16% от децата се установи наличие на сколиоза I степен, 4% от децата са с лордоза, а с кръгло-вдлъбнат и плосък гръб са по 2% от децата. Високата степен на разпространение на неправилна стойка сред децата разкрива медико-социален проблем с немалка величина. Необходимо е провеждането на системни диагностични прегледи и насочването на децата с отклонение от стойката към организирани групи по изправителна гимнастика.

**Ключови думи:** неправилна стойка , гръбначни изкривявания, ученици,

**50. Вакрилова М. Генчева Н. Принципи и цели на сензорно-моторната репрограмация при лумбалгиите; Сборник доклади от Научна конференция посветена на 15 -годишнината от създаването на специалност физическо възпитание и спорт в ПУ „П.Хилендарски“ УИ „П.Хилендарски“, 2010: 188-195; ISBN 978-954-423-604-5**

**Целта** на доклада е да се представи как чрез сензорно-моторно репрограмиране може да се възстанови нормалната статика и кинетика в лумбалния дял на гръбначния стълб. Направен е задълбочен анализ на основните мускулни дисфункции при лумбалгиите, които водят до лоша координация на движенията и редуциране на функционалните възможности на пациентите. Представени са групи упражнения от различно изходно

положение и техники, които водят до подобрена нервно- мускулна протекция и лумбо-пелвисна стабилизация. Представени са двете фази на сензорно-моторна репрограмация и съответните техники – масаж, активна работа по метода на Кабат и проприоцептивно нервно мускулно улесняване, обучение в лумбо-пелвисна мобилност.

**Ключови думи:** репрограмация, дисфункция, лумбалгия, лумбо-пелвисна мобилност

**51. Марковска Г., Попова – Добрева Д., Генчева Н., Генчев К. Взаимовръзка между плоскостъпие и неправилно телодържание сред ученици I-IV клас(начална училищна степен); 5 Международен научен конгрес „Спорт, стрес, адаптация”; Спорт и наука изв.бр.част 1/2010: 389-393; ISBN 1310-3393**

**Целта** на проучването е да се изследва корелацията между наличието на плоскостъпие и неправилно телодържание при деца от начална училищна степен проследени и изследвани 245 деца от I до IV клас в 55 СОУ „Петко Каравелов”, гр. София. Проведен е диагностичен преглед за наличие на отклонения от правилното телодържание и плантограма за наличие на плоскостъпие. Въпросът, който си поставяме е, каква е зависимостта между плоскостъпието и наличието на отклонение от правилната стойка, т.е. доколко може да се смята, че децата с плоскостъпие могат да имат неправилно телодържание в сравнение с децата без плоскостъпие. Настоящото представено от нас изследване е едно от малкото в методичната литература проучвания, търсещи взаимовръзка между отделни мускулно-скелетни отклонения. Анализът на резултатите разкрива, че въпреки липсата на силна зависимост между наличието на плоскостъпие и неправилно телодържание е налице корелация и взаимовръзка.

**Ключови думи:** плоскостъпие, лоша стойка, деца

**52. Попова – Добрева Д., Марковска Г., Генчева Н., Генчев К., Разпространение на плоскостъпие сред ученици от начална училищна степен; 5 Международен научен конгрес „Спорт, стрес, адаптация”, Спорт и наука изв.бр.част 1/2010: 393-298; ISBN 1310-3393**

По литературни данни разпространението на плоскостъпието варира между 1-28% при различните възрастови групи. **Целта** на нашето изследване е да установим разпространението на плоскостъпие при деца от начална училищна степен. 268 деца от I до III клас в 55 СОУ „Петко Каравелов” гр. София са изследвани за две години. Отчетен е индекс на Чижин, спрямо, който децата са класифицирани като такива без плоскостъпие, с плоскостъпие и с изразено плоскостъпие. Резултатите показват, че при половината от всички изследвани деца, установихме разпространение на плоскостъпието, като при 18% плоскостъпието е изразено. В това изчисление са взети предвид резултатите от първата учебна година на децата, които са проследявани за две учебни години. Проведеното изследване разкри голямо разпространение на плоскостъпието сред българските деца от начална училищна степен. Допускаме, че това разпространение вероятно е свързано със съвременния начин на живот и по-специално с намалената дигителна активност.

**Ключови думи:** плоскостъпие, деца, начално училище

**53. Vakrilova-Becheva, M., Gencheva, N., Belcheva, M., Popova, G., Sport - human right of all individuals; Proceeding book XVI, International Scientific Congress „Olympic Sport and Sport for All”, Sofia 17-19 May 2012, 121-125; ISSN 1310-3393**

„Спорт за всички” е движение за насърчаване на олимпийския идеал, право на всички хора, независимо от раса им, социална им принадлежност и пола им. Политиката касаеща спорта за деца в неравностойно положение способства до подобряване качеството на живота и социалната им интеграция. Тази политика на достъп до спортни изяви е една от целите на националните програми за развитието на спорта и е фокусирана върху развитието на спорта в извънкласно време. Целта на заниманията с физически упражнения в средна и напреднала възраст е да се подобри здравето, физическата и умствената работоспособност и да се поддържат в оптимални за възрастта граници за по-дълъг период от време. Ползата от осъществяването на тази цел е многостранна: подобрява се обективното и субективно състояние на възрастния човек, намалява се приемът на лекарствени препарати, премахва се зависимостта му от други хора, повишава се възможността за пълноценна реализация в обществото. Подходящи за възрастните са упражнения и елементи от спорт с естествено приложен характер като: ходене, бягане, колоездене, гребане, плуване, ски-бягане и др. Те оказват общо въздействие върху организма и имат голям положителен ефект върху общата издръжливост. Спортът не само развива индивидуалните качества на човека, но хората, които спортуват са много по-дисциплинирани, отговорни и мотивирани. Това обуславя необходимостта от засилването на ролята на спорта още в най-ранен етап от развитието на човек, а именно в училище.

**Ключови думи:** спорт за всички, деца, неравностойно положение, възрастни хора

**54. Попова – Добрева, Д, Генчева, Н. Литературен преглед на публикации, свързан с Wellns & Aromatherapy, Спорт и наука, БПС- ООД, изв. Бр. 1, 2012, 135-141; ISSN 1310 – 3393**

Ароматерапията е доказала своята значимост през вековете и е намерила своето място в wellness индустрията. Статията представя проучване на база данни в PubMed с ключова дума „wellness” и „aromatherapy”. Проследени са 229 статии и разпространени публикации. Публикациите са групирани в следните направления: алтернативна медицина, женско здраве, практики в здравните професии, онкология, статии свързани с есенциални масла и тяхната роля при лечение на болка, приложение на ароматерапия при различни увреждания. Големият брой публикации показва едно начално развитие на научните търсения в тази област, които трябва да продължат и в бъдеще.

**Ключови думи:** wellness, ароматерапия, литературен преглед, публикации

**55. Генчева, А., Генчева Н. Социометрично проучване на въздействието на фит-бол тийм билдинг при студенти от магистърска програма СПА и източни и аква практики в НСА; Спорт и наука, извр. брой Международна научна конференция, физическо възпитание, спорт и кинезитерапия, ЮЗУ, Благоевград, 2012: 290-295, ISSN 1310 – 3393**

Тиймбилдинг игрите изискват хората в дадена група заедно да мобилизират всичките си сили, познания и умения, за да посрещнат успешно поставеното им предизвикателство **Целта** на настоящото изследване е да се проучи въздействието на Фит-бол тийм билдинг върху социалните взаимоотношения на студенти от магистърска програма СПА и източни и аква практики в НСА. През 2011 г. е проведено изследване сред 18 души, от които 10 жени и 8 мъже. Изследваните лица не се познават добре, но им предстои да учат и работят заедно продължителен период от време в процеса на своето обучение в магистърската програма. Проведени са две социометрични изследвания, целящи да проверят взаимоотношенията вътре в групата. Първото изследване проследява отношенията между членовете на групите в началото, за да установи каква е ситуацията в групата и необходимостта от провеждането на тимбилдинг, а второто – след провеждането на тиймбилдинга, да се провери как тиймбилдингът е повлиял на екипа и взаимоотношенията между неговите членове. Направена е рангова корелация, оценявайки близостта на мненията на изследваните лица като се изчислява и средният социален статус на двата екипа и индекса на групова сплотеност преди и след прилагането на фит-бол тийм билдинг. Резултатите показват, че и в двата екипа има подобрене на индивидуалните социални статуси след проведения Фит-бол тиймбилдинг. Наблюдава се положителна промяна в изборите след проведения тимбилдинг, като членовете са успяли да се сплотят и да заработят като екип, да подобрят комуникацията помежду си. Фит-бол тиймбилдингът е помогнал за повишаването на мотивацията и придобиването на важни качество и умения, необходими в процеса на обучение. Всичко това доказва, че проведеният тематичен тиймбилдинг е подпомагащ етап при обучението на тези специалисти.

**Ключови думи:** тийм билдинг, фит-бол, социометрия, СПА

**56. Попова – Добрева, Д., Генчева, Н., Марковска, Г. Динамика на разпространение на постурални нарушения и плоскостъпие при двугодишно проследяване на деца от начална училищна степен, Сборник доклади от кръгла маса „Кинезитерапия при гръбначни изкривявания и връзката им с други рискови фактори за развитие на заболявания в детска възраст”, 11.12.2013, НСА,33-40; ISBN 978-954-718-374-2**

Постуралните нарушения при децата от начална училищна степен са често свързани с липсата на осъзнаване на телесното телодържание. **Целта** на изследването е проследяване на разпространението на неправилно телодържание и спаднал свод при едни и същи ученици от първи и респективно втори клас през учебните 2012/2013 и 2013/2014 год. В изследването са включени 95 деца. Анализът на резултатите показва статистически значимо увеличаване на разпространението на постуралните нарушения и спадналия свод и плоскостъпието при децата през втората година. Направеното изследване подчертава голямата необходимост от професионална помощ при децата със спаднал свод и плоскостъпие, както и тези с неправилно телодържание. Всички те трябва да бъдат обхванати в групи за провеждане на специфични кинезитерапевтични комплекси от упражнения.

**Ключови думи:** постурални нарушения, начална училищна степен, плоскостъпие

**57. Захариева, Д. Стефанова, Д, Генчева Н. Оценка на медиалния надлъжен свод при 150 български деца:подоскопско изследване; Сборник доклади от кръгла маса „Кинезитерапия при гръбначни изкривявания и връзката им с други рискови фактори за развитие на заболявания в детска възраст”, 11.12.2013, НСА; 78-87 ; ISBN 978-954-718-374-2**

Изследванията за честотата на разпространението на заболявания и отклонения при децата, като гръбначни изкривявания, плоскостъпие, наднормено тегло и затлъстяване, показват широко разпространение и нарастваща честота. **Целта** на изследването бе да се проследи какво е разпространението на отклоненията от нормалната форма на надлъжния медиален свод на ходилото и наднорменото тегло при деца в предучилищна и начална училищна възраст. Изследвани са 150 деца на възраст 5,5 -7,5 год. Според BMI те са разделени на 2 групи - първа група с висок BMI и втора група с нормален BMI. Изследването на свода на ходилото се извърши с педобарограф. Резултатите от това изследване показват по-голяма честота на плоско ходило при момчета с висок BMI. Необходими са бъдещи изследвания с по-голям контингент и използване на прецизни методи за оценка на отклоненията в ходилата при деца и тяхната зависимост от теглото. Изследванията на отклоненията в детските ходила и причините за това са важна основа за изготвянето на ефективни програми за профилактика и лечение.

**Ключови думи:** плоскостъпие, затлъстяване, училищна възраст, педобарограф.

**58. Ivanova I., Gencheva, N. Hippotherapy for people with MS, Scientific Journal, 9th FIEP European Congress and 7th International Scientific Congress „Sport, Stress, Adaptation, Sofia, 2014, 148-153, ISSN 2367 – 458X**

Кинезитерапевтичните подходи при множествена склероза са разнообразни. Формулирана е хипотеза, че хиппотерапията подобрява качеството на живот на пациентите с множествена склероза(MS) чрез подобряване на равновесието, постуралната реактивност, намаляване на хроничната умора и повишаване на психо-емоционалния статус. Изследвани са 9 пациенти с MS провели 16 занимания по ХТ, всяко с продължителност 30 мин. Изследвани са поза по време на езда, равновесие, умора и емоционална нестабилност в началото, средата и края на проучването. Резултатите показват значимо подобрение в изследваните показатели.

**Ключови думи:** множествена склероза, хиппотерапия, поза, равновесие, хронична умора, емоции

**59. Ivanov I., Iancheva T., Gencheva N., Gencheva A., Motivation and attitudes of football and volleyball fans; Congress Proseedings 9th FIEP European Congress and 7th International Scientific Congress „Sport, Stress, Adaptation”, Sofia, 9 – 12 October, 2014; 252-256**

**Целта** на настоящото проучване е да се изследват нагласите и мотивационния профил на футболни и волейболи фенове както и да се изследват някои техни личностни качества, откриване на евентуални различия между пол, възраст, професионален опит и любим спорт.Обект на изследването са 107 футболни и волейболни фенове от 14 до 71-

годишна възраст. За реализацията на изследването използвахме: Мотивационна скала на феновете (FMS, Y. Al-Tabitti 2004) и методика за оценка на психичната нестабилност и търсене на усещания (А. Величков, М. Радославова, 2005). Това проучване дава основания да се мисли, че независимо от различната възраст и професионален статус, феновете имат подобни лични характеристики. Те обаче се различават от средните за България стойности на психичната нестабилност и търсене на усещания. Имат по-високи стойности в дисфункционалната импулсивност и търсенето на емоции, т.е феновете са склонни към риск и импулсивни реакции и търсене на опасни и силни преживявания. Аресията и хулиганството са колективен феномен на поведение, свързано със специалните условия, които предоставят спортните събития и които правят проявлението им по-лесно. Затова може да се говори за проява на хулиганство по време на футболни мачове, а не за футболно хулиганство.

**Ключови думи:** мотивационния профил, нагласи, футболни и волейболни фенове

**60.Zaharieva D., Gencheva, N. Effect of Schroth method on posture and spine deviation in rhythmic gymnastic. Conference Proceedings Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children Youth and Adults, Beograd, 2014,222-233; ISBN 978-86-89773-06-4**

Художествената гимнастика е спорт, който изисква качества като гъвкавост и координация. Има обаче изследвания, които показват, че дългогодишния спортен стаж може да доведе до сериозни проблеми в гръбначния стълб. **Целта** на настоящото изследване е да се установи дали постуралната реадукция в поддържане на правилна стойка би предпазила от развитието на деформация чрез компенсаторно развитие на мускулатурата. Методите за изследване, които бяха използвани са: теоретичен метод за документиране, наблюдение, анкета, физиотерапевтични методи за измерване и оценка, статистическата-математически методи и графично представителни методи - somatoscopy (направено от физиотерапевт в сагитална и фронтална равнини и документирана със стандартизирани снимки) и клинични тестове за оценка на деформация на гръбначен стълб, както и оценка на позата. Приложен бе метод Schroth с основна цел да се предотврати постепенното изкривяване на гръбначния стълб и да се намали ъгъла на деформация, както и да се възстанови мускулния баланс. В експеримента са участвали десет гимнастички (средна стойност от  $12.44 \pm 1.65$  години) с отклонения в стойката и гръбначния стълб. Всички изследвани лица са имали тренировки по гимнастика два пъти на ден в продължение на 2 часа, шест дни в седмицата. Schroth метод бе прилаган за 1 час в началото на тренировката по време на обучението сутрин, 6 пъти седмично за период от четири седмици. Общият брой на процедурите е 24.

Приложената физиотерапевтична методика подобрява стойката при 30% от изследваните лица и намалява броя на комбинираните гръбначни деформации. Прилагане на метод Schroth се препоръчва да продължи за по-дълъг период от време, за да се постигнат повече добри резултати, свързани с намаляване на лошата поза. Системното практикуване на метода от гимнастички в ранна възраст ще доведе до предотвратяване развитието на мускулен дисбаланс и изграждане на добър постурален контрол.

**Ключови думи:**художествена гимнастика Shroth метод, деформации, стойка

**61. Lyubenova D., Dimitrova A., Gencheva N., Grigorova K., Possibilities for influence of kinesitherapy over the motor deficit in patients with diabetic polyneuropathy; Trakia Journal of Sciences, Vol.6 ,Number 2 Supl.2, 2008; 76-79 ISSN 1312-1723**

**Целта** на проучването е да се оцени ефекта от изготвена от нас кинезитерапевтична програма върху моторния дефицит при пациенти с диабетна полиневропатия. Изследвани бяха 124 пациента, разделени в две групи. Експерименталната група включваше 90 пациента, а контролната 34. Всички пациенти преминаха през 10 дневен лечебен период с включена кинезитерапия. Експерименталната група изпълняваше предписаната от нас КТ програма и в края на периода всички пациенти подобриха двигателната функция на долни крайници, стабилизираха равновесието и повишиха скоростта на ходене. Контролната група демонстрира незначителни промени. Включените в КТ комплекс упражнения свързани с еластично съпротивление, постизометрична релаксация, проприоцептивно нервно–мускулно улесняване, упражнения за координация и равновесие с и без визуален контрол, са подходящи за подобряване на моторния контрол при пациентите с диабетна полиневропатия.

**Ключови думи:** мускулна сила, равновесие, координация, моторен дефицит, диабетна полиневропатия

**62. Червенкова Л., Людмилова И., Генчева Н., Ангелчева М., Психична устойчивост при състезатели по спортна стрелба с физически увреждания, участващи в краткосрочна спортно-тренировъчна и лечебна програма; Сборник научни доклади „Научно-приложни изследвания във физическото възпитание и спорта”, НСА, 2015; 46-50; ISBN 978-954-718-426-8**

Всички спортисти изпитват дистрес в спорта, защото трябва постоянно да се справят с широк спектър от затруднения и стресиращи ситуации, за да постигнат и поддържат високи резултати. **Цел** на изследването е да се проследи психологичната устойчивост на състезатели по спортна стрелба, участвали в научен проект на НСА. Контингентът включваше 7 състезатели по спортна стрелба с разнообразни физически увреждания. Изследваните са на средна възраст 38,5 г. Всички лица бяха изследвани с подходящи кинезитерапевтични тестове и бе определена индивидуална програма по кинезитерапия и тренировъчна програма по стрелба. Непосредствено преди и след интервенцията бе приложен следния инструментариум на нашето изследване - тестове за личностна и ситуативна тревожност на Спилбърг, тест за възприет стрес (PSS) и тест за егo – резилиентност (ER 89). Резултатите показват значимо редуциране на личностната тревожност, незначителни промени на егорезилиентността им, което показва, че проведеният курс с лечебна и спортна тренировка не е достатъчен за значимо подобряване на личностната адаптация и емоционалното функциониране. Очевидно е необходим е доста по-дълъг период на третиране, за да се получат значими промени. Оценяваме като положителен резултата свързан с липсата на повишаване на нивото на възприетия стрес, независимо че няма статистическа значимост на разликите.



**Ключови думи:** спортна стрелба, тревожност, възприет стрес, физически увреждания, лечебно–спортна тренировка

**63.Червенкова Л., Людмилова И, Генчева, Н. Ангелчева М. Проследяване на някои личностни характеристики при състезатели по спортна стрелба с физически увреждания, участващи в краткосрочна спортно-тренировъчна и лечебна програма; Сборник научни доклади „Научно-приложни изследвания във физическото възпитание и спорта”, НСА, 2015; 51-59; ISBN 978-954-718-426-8**

От психологията на личността е известно, че всеки човеек притежава индивидуални личностни характеристики. Те са в основата на обяснението на човешкото поведение и са важно условие за успех във всяка професия. Спортът за хора с увреждания е поле за изява на редица личностни качества. **Целта** на изследването е да се проследят общата самооценка, АЗ–ефективност, диспозиционен оптимизъм и надежда като личностна характеристика при състезатели по спортна стрелба, участвали в научен проект на НСА. Бяха проследени личностните характеристики на 8 състезатели - жени и 5 мъже, на средна възраст 37, 5 год. Инструментариум на изследването бе теста за обща самооценка на М. Розенберг (1965)(по Джонев 1996), скала за обща АЗ- ефективност (българска версия на Стамова 1993), психометрични характеристики на скалата от Желязкова – Койнова(2007); тест за изследване на оптимизма като диспозиция, адаптиран от Желязкова – Койнова (2007) и скала за изследване на надеждата като личностна характеристика (българска адаптация от Желязкова – Койнова, Червенкова и Славчева).

Приложената краткосрочна спортно-тренировъчна и лечебна програма не промени статистически значимо изследваните от нас личностни характеристики. Има обаче силна тенденция за повишаването им, особено на надеждата, която е свързана с учебна и жизнена удовлетвореност, по висока креативност и социална компетентност. Считаме, че едно по–продължително въздействие може да промени в положителна насока изследваните личностни характеристики, които по естеството си са по- стабилни. Повишаване на общата самооценка, АЗ–ефективността и оптимизма при спортистите с увреждания, са важни фактори за тяхната реализация не само в спорта, но и в живота.

**Ключови думи:** стрелци, физически увреждания, самооценка, аз–ефективност, надежда, оптимизъм

**64.Chervenкова L. Gencheva N. Lyudmilova I. Effect of short-term training and treatment program on anxiety, ego-resilience and affect in sports shooters with disabilities; Medicina Sportiva, Romanian Sports Medicine Journal, Vol. XI, No. 4 / 2015 ;ISSN 1841-0162**

**Целта** на това проучване е да се оцени ефекта на краткосрочна програма за обучение и лечение върху тревожността, его-устойчивост и афекта при състезатели по спортна стрелба с различни увреждания. Методи: Общо 8 стрелци с увреждания - 3 мъже и 5 жени, на възраст от 24-48 участваха в експеримента. Изследването се проведе в рамките на научно–изследователски проект на територията на НСА „В.Левски”. Всички участници се включиха в проучване, като експериментална група, като попълниха подготвени въпросници в началото

и в края на изследвания период. Лечебната програма включваше различни занимания по кинезитерапия с цел засилване на водещата в спорта мускулатура, подобряване на координацията и равновесието. Изследваните лица имаха и всекидневни тренировки по стрелба. Анализът на резултатите показва статистически значимо намаляване само на тревожността като личностна черта и негативните емоции. При останалите измервани показатели: ситуативната тревожност, его-устойчивост и положителни емоции няма статистически значими промени. Тази информация може да насочи треньорите в търсене на подходи за подобряването им.

**Ключови думи:** стрелци, увреждания, тревожност, его-устойчивост, емоция