



гл. ас. Ирина Димитрова Петкова - Нешева, доктор

Участие в конкурс за заемане на
академичната длъжност **„ДОЦЕНТ“**
в област на висшето образование **7. „Здравеопазване и спорт“**,
по професионално направление **7.6 „Спорт“**,
специалност **„Гимнастика“**

28.01.2016

катедрено заседание за разглеждане на представената документация

09.02.2016

заседание на ФС на ФКТСА

12.02.2016

заседание на АС при НСА „В. Левски“

01.04.2016

ДВ бр. 26, с 1, 60-61

2016

РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ТРУДОВЕ НА ГЛ. АС. ИРИНА НЕШЕВА, ДОКТОР ОТ УЧАСТИЯ В НАУЧНИ ФОРУМИ



1. **Нешева, И.** кн. **Мажоретни спортове. МОНОГРАФИЯ. I част.** Изд. Авангард Прима, С., 2016, ISBN 978-619-160-592-7

Стремежът към високи европейски стандарти за повишаване имиджа на съответното висше, средно или начално учебно заведение е характерен за творческата дейност на специалиста в частност педагога, треньора или хореографа. Практиката в учебния процес е доказала своята позиция, но от съществено значение е и теорията, без която не може.

От нашите предварителни литературни проучвания и от многогодишния ни практически опит установихме, че няма подробни и пълни специализирани издания по въпросите за обучение и преподаване на мажоретните спортове.

Тази разработка предлага обобщен очерк на възникването, развитието и популяризирането на мажоретните спортове. Тя предлага трансфер на добри европейски практики и наш собствен методически опит, насочени към образователно-квалификационните степени „Бакалавър“ и „Магистър“, към работещи в практиката инструктори, специалисти по хореография и клубни треньори по мажоретни спортове. Книгата е фокусирана върху нашите, европейски и световни практики.

Монографията е структурирана в три глави, всяка от която има своята специфика. Посочена е етапизацията на спортно-състезателната дейност на мажоретните спортове. Проследена е историческата динамика, динамиката и спортния резултат на Европейските първенства по мажоретни спортове. Представено е класирането в отделните дисциплини, социалната значимост на мажоретството. Изложени са исторически факти, етапи на развитие, правилознание, състезателни резултати от различните състезателни категории на мажоретните спортове в Европейски първенства и е направен първи опит за систематизиране на специализирана терминология. Анализирана е връзката на мажоретните спортове с хоризонталните европейски политики за равнопоставеност между половете и социална интеграция на младото поколение.

Експертното ни очакване е да се интегрират преносимите умения, изисквани от Европейската квалификационна рамка за максимален брой качествени и квалифицирани специалисти в областта на Гимнастиката и в частност на мажоретните спортове.

УЧЕБНИ ПОМАГАЛА, УЧЕБНИЦИ, КНИГИ



2. Андонов, К., Добрева, Цв., М. Минева, Б. Димитрова, Ст. Илиева, Г. Сергиев, Д. Добрев, Н. Танкушева, И. Нешева. Практическо ръководство по основна гимнастика за I к., УФ, ТФ, КТ, Изд. БИНС., С., 2002, ISBN 954-8017-01-6

Методико-практическото ръководство за I курс е първото учебно помагало, издадено през 2002 година и е предназначено за студентите от I курс, всички факултети – Учителски, Треньорски и Кинезитерапия. Обемният материал е съобразен и тематично е разпределен в 14 теми (28 уч. часа), като в 8-то и 14-то занимание се провежда текущ контрол по преподадения материал за знанията и уменията на студентите. Към всяко занимание са предвидени въпроси относно темата за самостоятелна самоподготовка.



3. Добрева, Цв., М. Минева, Б. Димитрова, Ст. Илиева, Г. Сергиев, Д. Добрев, Н. Танкушева, И. Нешева. Практическо ръководство по основна гимнастика за I к., УФ, ТФ, КТ, Изд. Бонид инс., С., 2004, ISBN 954-8017-01-6
(публикуван в народната библиотека)

Методико-практическото ръководство, преработено през 2004 година е издание предназначено за студентите от I курс – всички форми на обучение със коригиран, систематизиран, богато илюстриран обемен материал в направления – строева подготовка, фигурни придвижвания, комплекси от общоразвиващи се упражнения (КОРУ) и техните специфични принципи и изисквания. Включени са минимални музикални познания, както и приложни упражнения използвани в игри, и в общата физическа подготовка. След всяка тема, студентите имат възможността да попълват въпроси, като самостоятелни задачи.



- 4. Андонов, К., Цв. Добрева, М. Минева, Б. Димитрова, Ст. Илиева, Н. Танкушева, И. Нешева. Практическо ръководство по гимнастика (жени) за I курс УФ, II семестър, Изд. НСА прес, С., 2003, ISBN 954-718-104-1 (публикувана в народната библиотека)**

Методико-практическото ръководство е адаптирано и публикувано само за Учителски факултет, тъй като студентите приключват основната гимнастика в I семестър на I курс, а изучаваният обемен материал за II семестър обхваща упражнения изцяло от спортната гимнастика от женския многобой. Изучават се акробатични упражнения на земна гимнастика и греда, както и гимнастически упражнения във връзка (движения, преходи и скокове). На уреда смесена успоредка се изучават висови, динамични упражнения и видове отскоци. На уреда прескок (коза и кон) се изучават и изпълняват различни по сложност прескоци.



- 5. Андонов, К., Цв. Добрева, М. Минева, Б. Димитрова, Ст. Илиева, Н. Танкушева, И. Нешева. Практическо ръководство по гимнастика (жени) за II курс УФ, III и IV семестър, Изд. НСА прес, С., 2003, ISBN 954-718-105-X (публикувана в народната библиотека)**

Методико-практическото ръководство обхваща обемен материал за Учителски факултет, II курс, III и IV семестър по спортната гимнастика – жени. Той е свързан с теоретични познания за спецификата на уредите, изучаваните видове упражнения по анатомичен, пространствен и структурен характер (движения, пози и акробатични упражнения), терминология, методика на обучение, ключови думи, самостоятелни задачи и изисквания към студентите. Богатият снимков материал улеснява усвояването на теорията и специфичната гимнастическа терминология.



6. Андонов, К., Цв. Добрева, М. Минева, Б. Димитрова, Ст. Илиева, Н. Танкушева, И. Нешева. Практическо ръководство по гимнастика (жени) за II курс ТФ, Изд. Бolid инс полиграфия, С., 2003, ISBN 954-8017-04-0

Методико-практическото ръководство подготвено само за ТФ, включва тематично разпределение на обемния материал по теми за III и IV семестър, свързани с изучаваните упражнения по уреди и съчетания в женския многобой. За проверка на практическите им умения и теоретични познания се осъществява самоподготовка, чрез самостоятелни задачи и текущ контрол в осмото и четиринадесето занимание. Регламентирано са описани изпитните изисквания на катедра „Гимнастика“. Обхванати са теми свързани с теоретични познания, техниката на изпълнение на новите упражнения и методиката на тяхното изучаване. Описани и онагледени на места са всички упражнения от които се изискват знания и умения за специфичните методи на преподаване „пазене и помощ“.



7. Добрева, Цв., М. Минева, Ст. Илиева, Н. Танкушева, И. Нешева, М. Търничкова. Учебни програми и изпитни изисквания по гимнастика. Изд. НСА прес, С., 2004 – учебно пособие

Учебно пособие за студентите от I до III курс, УФ, ТФ, КТ, ЗО, ДО, ИП, т.е. всички форми на обучение включва – основна гимнастика, спортна гимнастика и методика на преподаване на гимнастиката. Отражена е учебната програма за жени от I до VI семестър и специфичните изпитни изисквания за студентите (теория и практика в това число участията им в състезания „Празник на гимнастиката“). Тематичният план по основна гимнастика обхваща строевите, общоразвиващите (ОРУ), приложните упражнения и комплексите от ОРУ. Тематичният план по спортна гимнастика включва изучаваните упражнения на уредите – земя, греда, прескок и смесена успоредка. Тематичният план за V и VI семестър се характеризира с методика на преподаване на упражненията от основната и спортна гимнастика, части на уроци и цели примерни уроци, застъпени в програмата на училищното физическо възпитание.



8. Андонов, К., М. Минева, Б. Димитрова, Ст. Илиева, Н. Танкушева, И. Нешева, Практическо ръководство по гимнастика (жени) за II курс ТФ, Изд. Болид инс полиграфия, С., 2010 ISBN 978-954-394-036-3 - преработено издание

Методико-практическото ръководство подготвено за ТФ – II курс жени. Включва тематично разпределение на обемния материал по теми за III и IV семестър, свързани с изучаваните упражнения по уреди и съчетания. Обхванати са теми свързани с теоретични познания, техниката на изпълнение на упражненията и методика на разучаване на новите упражнения. Описани и онагледени са почти всички упражнения. Представени са специфичните методи на преподаване „пазене и помощ“, чийто изисквания са за знания и умения на студентите.



9. Андонов, К., М. Минева, Б. Димитрова, Ст. Илиева, Н. Танкушева, И. Нешева, М. Петрова. Практическо ръководство по гимнастика (жени) за II курс ТФ + CD, Изд. Болид инс полиграфия, С., 2014, ISBN 978-954-394-149-0 - преработено и допълнено издание

Методико-практическото ръководство подготвено за ТФ – II курс жени за III и IV семестър. Включва 14 теми, свързани с изучаваните упражнения по уреди и цели съчетания, два текущи контроли (в 8-то и 14-то занимание). Богат набор от илюстриран снимков материал. Представени са специфичните методи на преподаване „пазене и помощ“, чийто изисквания са за знания и умения на студентите, както и тестови задачи за самоподготовка. Към ръководството е добавен видеоматериал в CD, разработен по теми на съответните уреди в женския многобой.



10. Нешева, И. кн. Изследователски импакт чрез научни доклади в международни форуми. Изд. „Авангард Прима“, С., 2016, ISBN 978-619-160-593-4 – (I-ва част)

Предложеният труд съдържа актуални тематики имащи научна стойност, а някои са и със социална значимост. В книгата са представени част от научните изследвания (research) на автора, насочени към младите научни изследователи, бакалаври, магистри и специалисти на НСА „В. Левски“, чрез цялостно изложение на нейни научни доклади, презентации и публикации в няколко направления:

- Гимнастика;
- Гимнастическа за бебето;
- Гимнастика за бременни жени.

**ДОКЛАДИ, СТАТИИ И ПУБЛИКАЦИИ В СПЕЦИАЛИЗИРАНИ НАУЧНИ
ИЗДАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЯ**

• **Гимнастика и ФВС**

11. Нешева-Петкова, И. Проучване върху активността в избора за участието на студентите от СУ "Св. Кл. Охридски" в обучението им по спорт. С., *Спорт & Наука*, 1, 1999, с. 87-92, ISSN 1310-3393

Докладът третира проблемите свързани с избора, участието и обучението на студентите от Софийски Университет „Св. Кл. Охридски“ по видове спорт. Съвременните тенденции налагат включването на по-нови форми на обучение и разширяване на обема от средства, които използват различните видове спорт. Студентите от по-горните курсове участват по желание, а I и II курс избирателно посещават предлаганите спортни дисциплини. Използваният анкетен метод е приложен на 300 студента от различни курсове, факултети и специалности. Анализът показва, че малък процент от тях проявяват спортна активност извън университета, някои не успяват да запишат навреме желаня спорт и са принудени друг да практикуват, според анкетираните. Студентите изказват мнение, че едно занимание в седмицата е крайно недостатъчно и предлагат да е 3 пъти седмично. Свободно избираемата спортна дисциплина е предпочитана форма, чийто оценяване може да не е задължително според тях, а изборът им е насочен към модерните спортове (тенис, аеробика, плуване и т.н).

12. Нешева, И., Цв. Добрева, Д. Добрев, Ст. Илиева. Анкетно проучване за степента на ефективност на методичната литература за оптимизиране на учебния процес по гимнастика, *Спорт & Наука*, изв. бр. 1, 2006 с.51-57, ISSN 1310-3393

В доклада се разглеждат проблемите свързани с повишилите се изисквания към студентите и недостатъчната литература по гимнастика в библиотеката на НСА „В. Левски“ в периода 1999 - 2002 година. Целта на изследването е да се проучи степента на методико-теоретична подготовка на студентите по гимнастика и качеството на учебния процес във връзка с наличната методична литература, както и да се потърсят пътища за неговото оптимизиране. За усъвършенстването на учебния процес на студентите от НСА по предмета „Гимнастика“ през периода 2002-2003 се разработиха учебни-методически ръководства за всички курсове и факултети в няколко направления: теоретични познания, методическа последователност на обучение на упражненията и самостоятелни задачи. Получените резултати и изводи за практиката са констативни, но с периодичното актуализиране на методичната литература и прилагането на иновативни подходи, ще зависи успехът на всеки студент от Национална спортна академия.

13. Nesheva I., A. Batoeva, A „group individual” method in motor abilities training about Speed and endurance (I част) VI ISC - SSA, Sofia 17-19 may 2012, с.282-285, НСА, електронен вариант, ISSN 1310-3393

The process of education always reflects a set of social needs dictated by the objective conditions of life. Enrichment of motor culture provides a positive contribution to the motor skills and habits of human labor related activities. Improvement of motor abilities and skills such as speed, force, endurance, flexibility, steady state etc. is a guarantee not only for successful performance in sports competitions but also in practicing a broad range of professions later in life. The purpose of the experimental work is to improve the motor abilities of students in eleventh grade by means of gymnastics exercises complexes for general development. These were applied during the preparatory part of the class work as well as through individualized work in small groups on motor skills according to their abilities – “group individualization” at the end of physical education and sport classes. The analysis of the results of the experiment allows for presenting the obtained information by the relevant indicators. In conclusions regulatory requirements determined by the Ministry of Education, Youth and Science (50 m. running) are higher than the abilities of our students. The applied method of working in small groups through “group individualization” results in improved abilities (speed, speed endurance) even applied for 36 school hours (one school term). The “group individualization” is likely to motivate students for better teamwork and they become much more active and responsible for their physical education tasks.

Процесът на образованието винаги отразява набор от социални потребности, продиктувани от обективните условия на живот. Обогащане на двигателната култура осигурява положителен принос към моторните умения и навици на човешките дейности, свързани с труда. Подобряване на моторни способности и умения, като скорост, сила, издръжливост, гъвкавост, стабилно състояние и т.н. е гаранция не само за успешно представяне в спортни състезания, но и в практикуване на широк спектър от професии късно в живота. Целта на експерименталната работа е да се подобри двигателните способности на учениците в единадесети клас с помощта на гимнастически упражнения и комплекси за общото развитие. Те са били прилагани по време на подготвителната част на работата на класа, както и чрез индивидуална работа в малки групи на двигателни умения в зависимост от техните способности - "групова индивидуализация" в часовете по физическо възпитание и спорт (ФВС). Анализът на резултатите от експеримента дава възможност за представяне на информацията, получена от съответните показатели. В заключение изискванията, определени от Министерството на образованието, младежта и науката (50 м. бягане) са по-високи от възможностите на нашите ученици. Приложеният метод на работа "групова индивидуализация" в малки групи е резултатен (подобрява се скоростта, скоростната издръжливост), дори в продължение един учебен срок. Този методът е информативен и вероятно учениците се мотивират за по-добра работа в екип, стават много по-активни и отговорни към задачите по спорт в часовете по физическо възпитание.

- 14. Нешева, И., А. Батоева, Методът „групова индивидуализация“ при работа за двигателните качества – гъвкавост и равновесна устойчивост (II част), Научна конференция на катедра „Гимнастика“ – 31 май 2013, Спорт & Наука, изв. бр.2/2013, с. 126-132, ISSN 1310-3393**

Докладът третира проблемите, свързани с физическото възпитание в училищата. Целта на разработката е да се изследва ефективността от прилагането на „групова индивидуализация“ при работа за качествата – равновесна устойчивост и гъвкавост в часовете по физкултура при 17-18 годишни ученици от „ПГМЕЕ“ гр. Бургас. Предложени са методически експериментални програми за развитие на двете качества, чрез нагледни стилизирани схеми. Използван е диференцираният подход. Резултатите от емпиричното изследване показват, че работата в малки групи води до подобряване на изследваните качества, дори за един учебен срок. Методът „групова индивидуализация“ с основание мотивира учениците за по-добра „работа в екип“ и те са много по активни и отговорни към задачите по физическа подготовка в часовете по ФВС. Може да се постигне добра ефективност, когато учениците се селектират, групират и работят целенасочено, системно и като са разпределени по степен на възможности.

- **Фитнес гимнастически дисциплини и други**

- 15. Нешева, И. Мотиви за занимания с аеробика в свободното време. 7 НК Личност, мотивация, спорт, НСА, 20 април 2001, сп. „Личност, мотивация и спорт“. 2002, с.74-77, ISSN 1312-0166**

В доклада са засегнати въпроси свързани с мотивацията на занимаващи се с аеробика от различни спортни клубове в свободното време, каквато е и целта. Използван е анкетният метод с 8 въпроса. С оглед по-голяма яснота анализът на резултатите са представени в пет информативни фигури. Мотивите, аеробиката да е сред най-предпочитаните средства сред жените за спортуване в свободното време са комплексни (здраве, подобряване функционалните възможности, на физическите качества, на психо-емоционалното състояние, оформяне на добра фигура и т.н). Силното положително отношение на занимаващите личи ясно в желанието им за увеличаване броя на заниманията (3 и повече пъти). Мотивацията им намира израз в препоръките за подобряване качеството на заниманията, включването на креативен подход и модерен музикален съпровод.

- 16. Нешева, И. Мястото на аеробиката, каланетиката и стречинга в семейството на гимнастиката. Научна конференция с международно участие, НСА, май, 2002, *Сб. Спорт, общество, образование*. НСА ПРЕС, Том 8, С., 2003, с.709-714, ISBN 954-718-954-718-1079-6**

Докладът предоставя информация за мястото на аеробиката, каланетиката и стречинга в класификационната структура на гимнастическото семейство. Тълкувани са понятията „фитнес гимнастически дисциплини“, „аеробика“, „каланетика“ и „стречинг“. Направен е анализ на досега съществуващата класификация на дисциплините по видове гимнастика. Изложена е характеристиката на средства на масовата аеробика. Изследването доказва, че визираните по-горе фитнес гимнастически дисциплини намират място в директорията – гимнастика със специална насоченост в класификационната структура на видовете гимнастика. Препоръчва се използването на понятия, които имат терминологична стойност.

- 17. Минева, М., И. Нешева, *Степ-аеробиката като фитнес дисциплина, сб. "Физическо възпитание и спорт между два века"* В. Търново, 2000, с. 252-254, ISBN 954-775-004-6**

Докладът третира проблемите свързани с аеробните упражнения от „Степ-аеробиката“, които укрепват сърдечно-съдовата и дихателна система и са част от модерните фитнес гимнастически дисциплини. Разработката има за цел представяне потребността от този вид двигателна активност, като забавно средство натоварващо най-вече долните крайници, чрез платформа т.н. уред – степ. Разкрита е дозировката и продължителността на заниманията, вариращите размери за височина на платформата, както и темпото на музикалния съпровод, което е информативно относно интензивността на заниманията – от ниска към средна. Степ-аеробиката е предизвикателна, приятна и безопасна тренировъчна програма, както за жени, така и за мъже.

18. Saprovalaki, E., M. Mineva, I. Nesheva, M. Tarnichkova, Comparative study of pulse frequency between fitness sports, *Journal of sports science*, Komotini, Greece, 2001, p.220, ISSN 1106-655X

The article presents a comparative analysis of the dynamics of the cardiac frequency between different fitness sports. By pulse testers are recorded during the execution of gymnastic fitness exercise programs and program whose values were analyzed by SPSS. The results are normative and prove that the pulse rate (HR) has the highest value at the time of exercise - aerobic, making it the most dynamic sport from other disciplines.

В статията е представен сравнителен анализ на динамиката на сърдечната честотата между различните видове фитнес спортове. Чрез пулс тестери са направени записи по време на изпълнение на фитнес гимнастически двигателни програми, чийто стойности са анализирани с програмата SPSS. Получените резултати са нормативни и доказват, че пулсовата честота (HR) има най-висока стойност по време на занимание с аеробика, която я прави най-динамичния спорт от останалите дисциплини.

19. Mihail Georgiev, Yuliya Mutafova, Dimitrina Fenerova, Irina Nesheva. Psychosomatic Status of the Academic Community at National Sports Academy "Vassil Levski"- Sofia, V International Congress People, Sport and Health, Saint-Peterburg, Russia, 21-23 april 2011, *Proceedings материалы*, с. 368-369, ISBN 978-5-91021-002-2

This study is aimed at detecting the mental and physical condition of the teaching staff at the NSA "V. Levski ". Disclosure of psychosomatic status of the respondents used a complex methodology containing six subscales aimed at assessing the nature of psychosomatic status symptoms: depression; autonomic hyperexcitability; gastrointestinal complaints; neurological complaints; cardiovascular complaints; psychic discomfort. From symptom characterized psychosomatic status with the strong markedness are depressive symptoms, followed by cardiovascular. With high values is psychic discomfort with the highest values of the metrics are characterized assistants, followed by associate professors and thirdly – professors.

Настоящото изследване е насочено към разкриване на психическото и физическото състояние на преподавателския състав в НСА „В. Левски“. За разкриване на психо-соматичния статус на изследваните лица е използвана комплексна методика съдържаща шест субскали, насочени към оценка на характерната за психо-соматичния статус симптоматика: депресивни състояния; вегетативна свръх възбудимост; гастроентерологични оплаквания; неврологични оплаквания; сърдечносъдови оплаквания; психичен дискомфорт. Диференцираният анализ на резултатите от изследването, по фактора професионален статус, показва, че с най-високи стойности на измерените показатели се характеризират асистентите, следвани от доцентите и на трето място – професорите. В заключение считаме, че са необходими неотложни промени в организацията и нормативните изисквания, регламентиращи дейността на субектите с различен академичен статус. Необходими са и целенасочени дейности по посока на овладяване на ефективни стратегии и повишаване на уменията на преподавателите за справяне със стрес.

- **Иновативна „Програма за бременни жени“**

20. Нешева, И., Анкетно проучване за отношението и практическото участие в занимания с физически упражнения и спорт по време на бременност, С., *Спорт & Наука*, изв. бр. 2, 2007, с.38-45, ISSN 1310-3393

Докладът представя необходимостта от здравословно спортуване на жени с нормална бременност. Засегнати са въпросите свързани с отношението и практическото участие на бременни жени в занимания с физически упражнения и спорт и активността им в свободното време. Анализът на резултатите показват, че над 80% от анкетираните жени имат позитивно отношение към спортни занимания, но редовно занимаващите се са само 28%. Според тях най-полезна е адаптираната гимнастика във връзка с подготовката на майките за по-леко раждане, тонус и общо укрепване на организма. В заключение считаме, че е необходима повече образователна и рекламна дейност, както и иновативни подходи за включване на бременни жени в специализирани двигателни програми през всичките периоди от бременността с препоръка от акушер-гинеколог.

21. Нешева, И., Гимнастика за жени с нормална бременност – част от интердисциплинарен научен проект на НСА, първа международна конференция – *sports and wellness*, НСА, България - 7-8.04.2011 г. – *Спорт & Наука*, Изв. брой 1/2012, с.129-134, ISSN 1310-3393

Публикацията визира интердисциплинарен научен проект, свързан с гимнастика, психопрофилактика и функционален контрол при бременни жени. Предложената Програма е от особено значение по отношение на здравия и социален статус. Определя се мястото на гимнастиката за бременни в съществуваща класификационна схема. Установява се какъв е възрастовия показател и се разкрива предимството на един от модулите – Гимнастика за жени с нормална бременност. Подобни занимания са предмет на научни изследвания и имат здравно-профилактична цел. Предложен е програмен модел, който има плавен, адаптиран, оригинален и неповторим характер от програмната работа и може да се прилага от I до IX месец през бременността. Най-подходящ е вторият триместър за активна двигателна дейност. Програмата предлага средства не само за тазовото дъно (кегел упражнения), дихателни техники, както и упражнения за превенция на болката в гърба и кръста, съпътстващи бременната жена.

22. Pavlova E., I. Nesheva. Organization model for project work with PhD and ungraduate students. International Scientific Conference “Anthropological and theanthropological aspects of physical activities from the Constantine the Great to nowadays”, Niš, 31.08. - 02.09.2011, Conference proceedings, *Зборник радова* Niš 2012, p.491-494, ISBN 978-86-87249-43-1

The report presents work with PhD and ungraduate students. The aim is to create and probe model of pedagogical work on scientific project with PhD and undergraduate students well-skilled for their future profession. First step was to motivate the team members explaining the meaning of project and its issue. Then the theme of scientific project “Influence of gymnastics in women with normal pregnancy” has been argued as really an actual, perspective problem with health and social aspect. Under the guidance of project director the specific requirements and specialists from different departments were determined. This interdisciplinary project work was structured into three united divisions: physical activity-gymnastics, psycho prevention and functional control. During the pilot stage through various advertising forms, including web site the contingent was involved in the gymnastics program after individual information for each pregnant woman and given informed written consent. The next step was to present our program before the students and invite them to take part in the project. The student volunteers became members of scientific circle. They have been trained to do experiments - part of the project study. Using such approach for organization model the basic stage of the project work starts successfully.

Докладът представя работа по проекти с докторанти и специализанти. Целта е да се създаде модел на педагогическата работа по научен проект с PhD и студенти добре квалифицирани за бъдещата им професия. Първата стъпка е да се мотивират членовете на екипа, обясняващи смисъла на проекта и неговото издаване. Темата на научен проект "Влияние на гимнастиката при жени с нормална бременност" е актуална, като се твърди че, тя е перспективна в социален аспект и има ползи за здравето на бременните жени. Под ръководството на ръководителя на проекта бяха определени специфичните изисквания и специалистите от различни отдели. Тази интердисциплинарна работа по проект е структурирана в три направления: физическа активност-гимнастика, психо превенция и функционален контрол. По време на пилотния етап се приложиха различни рекламни форми, включително уеб сайт за формиране на контингент, участнички в програмата за гимнастика след получаването на индивидуална информация за всяка бременна жена и информирано писмено съгласие. Следващата стъпка беше да се представи нашата програма пред студентите, да ги поканим да участват в проекта, които доброволно станаха и членове на научния проект. Те се обучаваха и активно участваха в експеримента. Използването на такъв подход за организация е успешен модел, който стартира в основния етап от работата по проекта.

23. Пантелеева Д., И. Нешева, Двигателно развитие на бебето – второ шестмесечие.” Научна конференция на катедра „Гимнастика” – 27 май 2011, Спорт & Наука, изв. бр. 2/2012, с.75-78, ISSN 1310-3393

Докладът разглежда актуална тематика свързана с пълноценното двигателно развитие на бебето, което налага информираност, компетентност и изисква едногодишно практическо обучение за прилагане на техники, движения и упражнения за всички мускулни групи с активното участие на родителите. Целта на изследването е да се представи съществуваща кинезитерапевтична програма и нейното прилагане при бебета от 6-я до 12 месец за усъвършенстване на втората сигнална система. Приложен е индивидуален подход за развиване на психомоторни и физически качества, чрез гимнастически упражнения. Използваните средства в Програмата са масаж, рефлексни движения и рефлексни упражнения и такива с приложен характер. Правилното двигателно развитие от ранно детство, създава двигателна култура, трайни навици у подрастващото дете за системно спортуване и игри и го предпазва от гръбначни изкривявания, наднормено тегло и стресови състояния в юношеска възраст.

24. Нешева И. Теоретичен анализ на психологическите особености и въздействия при бременност. *Спорт & Наука*, 3/2014, с 123-127, ISSN 1310-3393

Статията разглежда проблем, свързан с психо-социалната адаптация на предродовия период при бременни жени и я се оценява, като много важна в хода на бременността, която позволява намеса за превенция по отношение на благосъстоянието на майката и детето. Направен е анализ на 25 чужди автора по темата, които предлагат теоретични модели и извеждат резултати от направени техни само клинични изследвания. Няма сведения да са приложени практико-методически въздействия. Може да се направи опит за изследвания в естествени условия. Изтъкнати са някои психопрофилактични методи на въздействие, чрез беседи, онагледяване, дискусии в група или индивидуално. В заключение, всички автори изказват мнението, че основен биологичен стимулатор за повишаване на психо-физическата дееспособност на жената са физическите упражнения, прилагани системно през цялата ѝ бременност.

25. Нешева И. ПРОГРАМА „Гимнастика с Психопрофилактика за жени с нормална бременност“. *Спорт & Наука*, 3/2014, с 134-142, ISSN 1310- 3393

Докладът представя иновативна Програма „Гимнастика с психопрофилактика и функционален контрол за жени с нормална бременност“. Моделът включва два модула – „Гимнастика“ и „Психопрофилактика“ в едно 90 минутно занимание. Целта на изследването е да докаже социалната значимост от създаването на специализирана двигателна програма при бременни. Изложени са: структурата на заниманието и съдържанието в детайли, и по двата модула. Представен е богат снимков материал, който изразява детайлно всички части на заниманието (условно 4). Комплексите от упражнения в първия модул включват упражнения за тазовото дъно, за регулиране на кръвното налягане, намаляване на болката при контракции, упражнения за сила на горни и долни крайници, стречинг упражнения и дихателни техники. Във втория модул се прилагат набор от психо въздействащи методи – релаксация, автогенен тренинг, визуализация, цветови, аудио и видео въздействия. Това прави Програмата актуална, достъпна, изключително приятна и полезна за информираните бременни жени, които са не само интелигентни, но и съзнателно мотивирани за включване в подобни двигателни практики.

- 26. Нешева, И. Клиничен статус и обща характеристика на жени с нормална бременност, включени в Програма „Гимнастика с Психопрофилактика” в НСА. XI-та конференция с международно участие 7-8 ноември 2014. Уизд „Св. Кл. Охридски” *Сборник „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта”, 2014, с. 314-320, ISSN 1314-2275***

Направен е анализ на клиничния статус на сто бременни жени въз основа на техни клинични изследвания и медицински контрол. Изработен е картон с идентификационен номер за всяка бременна жена, към който се прикрепят – препоръка за двигателна активност от акушер-гинеколог и декларация за информирано съгласие. Анализирани са медицинските заведения от които идват бременните. Създадената система за събиране и обработване на информация за клиничния статус и общата характеристика на бременните жени е надеждна база за утвърждаване на стандарти за регламентирано включване в програми за физическа активност при нормална бременност.

- 27. Nesheva I., Mihail Georgiev, Dimitrina Fenerova. Psychological tests in the Program "Gymnastics with Psychoprophylaxis for women with normal pregnancy". Международен конгрес 9th FIEP European Congress and 7th International Scientific Congress "SSA", NSA "Vassil Levski", Sofia, Bulgaria, 9-12 oct. 2014, *електронен вариант. Book of abstracts, oral session, sports psychology – PSY, 2014, p. 40, ISSN 1310-3393***

The report addresses the problem connected with "stress of pregnancy" and hormone production during which the woman. Recommended to start implementing preventive psychophysical methods in order to counteract the pain and fear of the unknown impending birth. The aim of the paper is to trace the effect of applying the combined Program "Gymnastics with Psychoprophylaxis ", and the main task is to reveal the influence of the psychological methods. To determine the indicators applied the following psychological tests: 1) Scale Spilbarger STAY-Y-I for evaluation of situational and personal anxiety; 2) Colour Test Löscher; 3) Test - Values Survey of Rokeach. In conclusion, we can say that in all stages of pregnancy, gymnastics exercises with psychoprophylaxis improve not only physical but also emotional, mental and psychological state as a whole. In all stages of pregnancy gymnastics with psychoprophylaxis improves not only physical but also emotional, mental and psychological state as a whole.

Докладът третира проблемите свързани със "стрес на бременността" и активиране на хормоналния баланс на жената. Препоръчва се през бременността да се започне с прилагането на превантивни психофизиологични методи, за да се противодейства на болката и страха от неизвестното предстоящо раждане. Целта на статията е да се проследи ефектът от прилагането на комбинирана Програма "Гимнастика с психопрофилактика", а основната задача е да се разкрие влиянието на прилаганите психологически методи. За определяне на показателите се прилагат следните психологически тестове: 1) Скала на Спилбъргър STAY-YI за оценка на ситуационна и личностна тревожност; 2) Цветови тест на Льошер; 3) Тест на Рокич – проучване на ценностите. Направеният в доклада анализ позволява да се формулира следното заключение. Може да се каже, че във всички етапи на бременността, гимнастическите упражнения с психовъздействията подобряват не само физическото, но като цяло емоционалното, умственото и психическото състояние на бременната жена.

Реферирана база данни

28. Nesheva I., Benefits of physical activity and the development of the program "gymnastics with psychoprophylaxis for women with normal pregnancy". Research in Kinesiology(RIK), International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences, Macedonia, 2015, UDC 796, Vol. 43, № 2, p.210-214, ISSN 1857-7679, индекс фактор

The report addresses the problem of the work is related to contemporary and social problems. It includes morphological and physiological characteristics of the female organism, the changes in the static, blood circulation, respiration, body temperature, locomotor and psychological characteristics both at rest and during physical activity. Developed and successfully implemented originally developed PROGRAMS for gymnastics in women with normal pregnancy, combined with psychoprophylaxis methods of impact and major functional performance. Affected are the benefits, contraindications and recommendations for physical activity during pregnancy. Research on such scientific issues would help to clarify the peculiar adaptation of pregnant women to gymnastic loading through changes in some major sports and educational, physiological and psychological indicators. The base obtained from experimental research results imply serious social and practical benefits as an aspect of comprehensive care for the pregnant woman.

Разработката третира проблемите свързани с проблематика не само актуална, но и социално значима. Включва морфологични и физиологични особености на женския организъм, промените в статиката, кръвообращението, дишането, телесната температура, в опорно-двигателния апарат и психологическите особености, както при покой така и при двигателна активност. Разработена е и успешно се реализира оригинално креативна ПРОГРАМА за гимнастика при жени с нормална бременност, комбинирана с психопрофилактични методи на въздействие и контрол на основни функционални показатели. Засегнати са ползите, противопоказанията и препоръките за физическа активност при бременност. Получената база данни от експерименталните научни изследвания са информативни и получените резултати предполагат сериозни социално-приложни ползи, като аспект от комплексните грижи за бременната жена.

- **Мажоретни спортове**

29. Нешева, И., М. Гатева. Модерни мажоретни спортове BATON

TWIRLING. С., *Спорт & Наука*, изв. бр. 3, 2008, с.10-13 ISSN 1310-3393

Публикацията представя същността на един модерен спорт, нов за България, т.н. „Батон туърлинг“, близък до художествената гимнастика. През 80-те години са регистрирани участия на „туърлър“ в Европейски (ЕП), Световни (СП), Държавни първенства (ДП) и турнири. За наши български състезатели е регистрирано мъжко участие през 2006 г. и женско през 2007 г. в ЕП. Проследено е историческото развитие, дадени са определения, направена е характеристика на уреда „батон“, обобщени са данни свързани с действащите федерации и е направен опит за намиране на място на BATON TWIRLING в класификацията на модерните мажоретни спортове.

30. Нешева, И. Модерни мажоретни спортове МУЗИКАЛНО-РИТМИЧНА ГИМНАСТИКА (мажоретки), С., Спорт & Наука, изв. бр. 3, 2008, с.141-144 ISSN 1310-3393

Докладът третира проблеми, свързани с организирането на мажоретни състави към НСА, които ежегодно се допълват или подновяват, както и внедряването на свободно избираема дисциплина (СИД – МРГ мажоретки) в учебните планове на студентите към катедра „Гимнастика“ при Национална спортна академия „В. Левски“. В исторически план е представен произхода на мажоретството като цяло. Направен е опит за даване определение на термините „мажоретство“, „спортно мажоретство“, „мажоретки“, „чиирлийдъри“, „клакъори“ и „брейк-тайм мажоретки“. Определено е мястото на „Музикално-ритмичната гимнастика“ в класификационната структура на модерните мажоретни спортове. Направена е характеристика на уреда „помпон“ и са установени три големи структурни групи: 1) Парадни мажоретки; 2) Танцувални мажоретки; 3) Спортно-акробатични мажоретки.

Всички тези направления са насочени към областта на висшето образование 7. „Здравеопазване и спорт“, професионалното направление 7.6 „Спорт“, специалност „Гимнастика“, както към образователните степени „Бакалавър“ и „Магистър“ в НСА „В. Левски“.

Irina Nesheva, PhD

*National Sports Academy "Vasil Levski", "Gymnastics" department, Sofia, Bulgaria, Ch. Prof. Ph.D. Studentski grad, 1700, Sofia – Bulgaria,
E-mail: iranesheva2005@abv.bg
www.nsa-nesheva.com*