

РЕЗЮМЕТА

на научните трудове

на ст. преп. Мая Борисова Чипева, доктор

за участие в конкурс за заемане на академична длъжност "Доцент" в професионално направление 1.2 Педагогика, специалност „Теория на възпитанието и спортната тренировка“

обявен в сайта на ТУ – София на 19.03.2019 г. и в Д.В., брой 23 дата 19.03.2019 г.

I. Монографии, учебници, книги и статии:



- 1. Чипева, М. (2019). Приложение на беговата издръжливост за изграждане на физическата дееспособност, Монография**
Изд. Авангард Прима, София,
ISBN 978-619-239-141-6

Практиката в учебния процес е доказала своята позиция, но от съществено значение е и теорията, без която не може.

Идеята, която ни предизвика да напишем тази монография е развитието и усъвършенстването на беговата издръжливост в посока изграждане на фундамент от висока физическа работоспособност.

Монографията е структурирана в няколко раздела.

Принесите са насочи в детайлно разглеждане на методите и беговите упражнения за изграждането на издръжливостта, като основен фактор за физическа дееспособност.

Разработена е схема за натоварване при определена цикличност в отделните етапи на подготовката и възможност за определяне на индивидуалната скорост на бягане в тренировъчните занимания.

На основание на резултати от експериментално изследване е разработен и модел за контрол и оценка на физическата дееспособност посредством бегови и силови тестове за тази категория бегачи.

Безспорно в монографията може би съществуват спорни-дискусионни въпроси, които биха получили своите отговори от тези, които ще приложат в практиката нашите проучвания, резултати и твърдения.



2. Чипева, М. (2019). Аеробика. Монография.

Изд. Авангард Прима, София,

ISBN 978-954-718-558-6

Всеки има собствен поглед и собствено разбиране за заобикалящата го действителност. Когато в центъра на вниманието е аеробиката и аеробните упражнения, те се възприемат и оценяват по един начин от инструкторите, треньорите и спортните педагоги и по твърде различен от изследователите или пък от участниците в учебно-тренировъчния или спортносъстезателен процес. Ако в центъра на вниманието на спортните педагоги е методиката на обучение, техниката на изпълнение, плътността на заниманията, интензивността на натоварването и безопасността, то изследователите се насочват към подходите и методите, чрез които могат да установят, опишат и обяснят разнообразните въздействия от този вид специфична двигателна дейност върху физическите качества и физическото състояние на практикуващите аеробни упражнения, върху физиологичните процеси, промяната в здравния им статус и психичното благополучие.

Монографията е структурирана в три раздела

Целта на настоящата монография е да представи същността на аеробиката и ефектите от заниманията с нея, на базата на научни изследвания и доказателства. В нея е представена накратко историята на развитието и разпространението на аеробиката, както и видовото многообразие, което се оформя с течение на времето. В тази историческа ретроспекция по необходимост са отразени отделни факти и личностни особености от биографията на нейния създател. Специално внимание е отделено на ефектите от заниманията с аеробика върху здравето. Последната част е с практическа насоченост. В нея са описани основните параметри за организация и провеждане на обучението, упражнения включени в тренировъчните комплекси и някои методически изисквания при тяхното изпълнение. Разнообразните програми за аеробни

упражнения предлагат възможности както за тези, които имат опит и постижения в спортните занимания, така и за тези, при които училищното физическо възпитание е последният им спомен за двигателна активност. За всички тях аеробиката може да бъде вълнуващо приключение, чрез което да постигнат физическо и психично благополучие.

Книги:



1. Чипева, М. (2019) Канго джъмпс аеробика

Изд. Авангард Прима, София

ISBN: 978-619-239-131-7

От нашите предварителни литературни проучвания и от многогодишния ни практически опит установихме, че няма подробни и пълни специализирани литературни източници и ръководства по въпросите за обучение и преподаване по Канго-Джъмпс аеробиката. В тази книга е представен обобщен очерк на възникването, развитието, популяризирането и за цялостното натоварване на организма на занимаващите се. Този вид аеробика, има мощен физиологичен ефект, мотивира участниците към много и разнообразни движения под звуците на специално подбрана ритмична музика. В книгата правим подробно описание на Канго Джъмпс обувките, техниката на изпълняваните с тях упражнения, подготовката за заниманията и провеждане на цялостната тренировка. Канго Джъмпс аеробиката е първата в България книга и в бъдеще би могла да търпи развитие най-вече от техническа и методическа гледна точка. Надяваме се Канго Джъмпс аеробиката да става все по-популярна и атрактивна със своите многообразни ефекти за различните възрастови групи и нива на физическа подготвеност.

Мая Чипева

АЕРОБНО БЯГАНЕ



2. Чипева, М. (2018) Аеробно бягане
Изд. Авангард Прима, София,
ISBN 978-954-718-540-1

Съдържанието на настоящата книга е насочено към разкриване същността на аеробното бягане и въздействието му върху системите в човешкия организъм. Описани и онагледени са годишно – семестриално разпределен учебно-тренировъчен план-график на заниманията по лека атлетика за студенти. Включени са условия, организация и модели на заниманията за практикуване на аеробно бягане. Разгледани са подробно особеностите за практикуването с цел да се постигне аеробен ефект, който оказва многопосочко положително въздействие върху здравето. Представени са основните изисквания за обучение в аеробно бягане при студенти.

Статии:

1. Особености на двигателната активност и на отношението към спорта на студенти от Техническия университет в София. Спорт и наука,
ISSN: 1310-3393 бр. 3 2018.

Резюме:

В статията са представени експериментални резултати за количествените и качествени параметри на двигателната активност при студенти от Техническия университет в София и на отношението им към спорта. Обект на изследване са 122 студента – 86 жени и 36 мъже, на възраст между 17 и 22 години. Приложена е комплексна методика, която включва анкета, въпросник за ситуативна двигателна активност и въпросник за емоционално-познавателно отношение към спорта.

**2. Кросът в заниманията по спорт на студенти, Smart Innovations in
Recreative&Wellness Industry and Niche Tourism International
Scientific Journal – София, Балкански клъстер за здраве, уелнес и спа,
бр. 2, 2019 г., ISSN: 26003-4921**

Резюме:

Направен е опит да се проследи динамиката на скоростта и пулсовата честота в кросово бягане на 4 км. и да се установи физически комфорт в бягането при аеробно натоварване. Разкрити са зони на оптимално, изграждащо и възстановително ниво на подготовката в кросовото бягане. Дадени са препоръки за комплектуване на групите от студенти.

**3. Ефекти от възпитателните въздействия на семейството и училището
върху отношението към спорта на студенти. Чипева, М., Василева, К.
Спорт и наука, Бр. 6/2018, ISSN: 1310-3393**

Резюме:

Спортната активност е основен компонент в здравословния начин на живот при съвременните хора. Отношението към спорта в младежка възраст е резултат от възпитателните въздействия на семейството и училището през детството и юношеството.

Целта на настоящото изследване е да се установят особеностите във възпитателните въздействия при спортуващи и не спортуващи студенти. Резултатите показват наличие на по-силна подкрепа от семейството за занимания със спорт и по-силно въздействие на учителите по физическо възпитание за създаване на положително отношение към спорта при тези студенти, които спортуват редовно.

Цитирания:

в статия на И. Нешева

Нешева, И. (2018). Wellness спортни програми при бременни жени (част II). (Катедрена конференция 23.05.2018), Спорт & Наука, бр. 6 . С. с. 207-215 ISSN 1310-3393 - публикация

Цитирана е на стр. 208 абзац 3 ред 1-13. Цитираното е от монография на

Чипева, М. (2018) Аеробика. Монография. История, изследвания, обучение.

ISBN 978-954-718-558-6, С., с. 36, 39, 45-46

в статия на И. Нешева

Нешева, И. (2018). Wellness спортни програми при бременни жени (част II). (Катедрена конференция 23.05.2018), Спорт & Наука, бр. 6 . С. с. 207-215

ISSN 1310-3393 - публикация

Цитирана е на стр. 208 абзац 5 ред 1-5. Цитираното е от книга – Чипева, М. (2018) Аеробно бягане. С., Изд. НСА-ПРЕС, с.7, ISBN 978-954-718-540-1

Цитирания в Монография на:

Димитрова, Б. (2019). Интелигентни компетенции за Нишов туризъм - знания, интелектуални и практически умения. Монография. София, Изд. Авангард Прима, с. 1-115. ISBN: 978-619-239-148-5

Чипева, М. (2019). Канго джъмпс аеробика. Книга Изд. Авангард Прима, София, с. 34. ISBN 978-619-239-131-7.

Чипева, М. (2019а). Аеробика. Монография. Изд. Авангард Прима, София, с. 42 ISBN 978-954-718-558-6

Чипева, М. (2019б). Приложение на беговата издръжливост за изграждане на физическата дееспособност Монография. Изд. Авангард Прима, София, с.8. ISBN 978-619-239-141-6

Чипева, М. (2018) Аеробно бягане. Книга на база дисертационен труд. Изд. Авангард Прима, София, с.. 44. ISBN 978-954-718-540-1