

СТ А Н О В И Щ Е

от доц. Дияна Попова-Добрева, доктор

Катедра „Теория и методика на кинезитерапията“, Национална спортна
академия “В. Левски” – София

**Относно: Дисертационен труд за присъждане на научна
степен „Доктор на науките“ вПрофесионално направление**

7.5. Здравни грижи

на тема

**ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ И СПОРТ - ИЗСЛЕДВАНЕ НА УЕЛНЕС
КОМПЕТЕНТНОСТ ВБЪЛГАРСКОТО УЧИЛИЩЕ**

с автор Даринка Илиева Игнатова, доктор

Темата на дисертационни труд е актуална и насочва вниманието към необходимостта от възпитаване на Здравословен начин на живот и спорт (Wellness) култура още от най-ранна детска възраст.

Трудът се състои от 264 машинописни страници и е онагледен е с 114 таблици, 92 фигури, 12 графики, 17 диаграми и 2 схеми. Използвани са 118 литературни източника (54 на кирилица и 64 на латиница). Посочен е и списък на ползвани интернет източници.

Дисертационни труд е структуриран в четири глави: ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА; МЕТОДИ И ОРГАНИЗАЦИЯ; АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ; ЗАКЛЮЧЕНИЕ, ИЗВОДИ, ПРЕПОРЪКИ И ПРИНОСИ.

В първа глава ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА са включени: Динамика на глобалните индекси за уелбийнг и щастие; Тенденции за формиране на Култура за здравословен начин на живот (Wellness) и Актуални тенденции за превенция от заболявания, където са включени и законодателни промени свързани с физическата култура, както и актуални стандарти.

Във втора глава е представена методологията на дисертационния труд. Представената научно-изследователска цел е насочена към изследване на динамиката на двигателния капацитет в предучилищен и начален етап и внедряване на иновативни методи и приложения за уелнес компетентност.

Контингент на изследване са общо 584 ученици от столични училища и детски градини, като е осъществен огромния брой от общо 1570 тестови изследвания, проведени самостоятелно и в екип.

В трета глава е направено Обобщаване опита от управлението на обучение в предучилищен и начален училищен етап; Теоретично моделиране на двигателния потенциал за постигане на култура за здравословен начин на живот (Wellness) в българското училище и Индивидуални и колективни оценки за мониторинг на двигателния потенциал при постигане на култура на здравословен начин на живот (Wellness).

Четвърта глава е посветена на ЗАКЛЮЧЕНИЕ, ИЗВОДИ, ПРЕПОРЪКИ И ПРИНОСИ.

Интерес представляват, някои от специфичните изводи свързани с проведените експерименти, а именно:

- Установено е наличие на Здравословен начин на живот (Wellness) в училище.
- Двигателното развитие – 7/10 годишна възраст протича равномерно с постепенно нарастване средни стойности на антропометрични показатели. Между двата пола не се наблюдават значителни параметрични разлики. Нервно-психическа реактивност - регистрира се подобрене с възрастовото нарастване. Момчетата имат по-високи абсолютни стойности от момичетата при тестове за бързина и максимална честота на движения /тепинг тест/. Емоционална устойчивост (индикатор за целесъобразно натоварване) - общ прираст близък за двата пола.
- Констатирани са недостатъци по ДОС: Тестовата батерия има ограничения поради малък брой тестове; Изискват при изпълнение специално оборудване, продължително време; Липса на контрол върху някои двигателни качества; Не позволява директно сравняване на

резултатите по пол и възраст.

- Констатирани предимства на Eurofit: Тестовите са стандартизирани не изискват предварително разучаване, не отнемат много време за изпълнение, не затрудняват изпълняващия; Важат еднакво за двата пола, не е необходимо специално оборудване; Таблиците са удобни и позволяват сравняване на резултатите между всички възрасти и пол в училище, населени места, държави; Eurofit е съизмерим инструмент с критериите на ДОС в останалите учебни предмети; Резултатите за двигателна активност по Eurofit не се конфронтират с общия успех; Обща оценка за двигателна активност - много добра. Оценката по Eurofit е висока с една категория.
- Установената трайна и градивна тенденция в утвърждаване на Здравословен начин на живот и спорт (Wellness) в предучилищна и училищна среда е доказана за първи път в България, чрез детайлни дългогодишни измервания на двигателни индикатори, позволяващи анализ за диагностициране на специфични особености в развитие на двигателния потенциал при практикуващи регулярни двигателни занимания.

Заклучение. В заключение считам, че представения дисертационен труд на тема: **ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ И СПОРТ - ИЗСЛЕДВАНЕ НА УЕЛНЕС КОМПЕТЕНТНОСТ В БЪЛГАРСКОТО УЧИЛИЩЕ** отговаря на изискванията за такъв вид разработка и предлагам на Уважаемите членове на научното жури да гласуват положително за присъждане на научна степен “Доктор на науките” на **Даринка Илиева Игнатова, доктор**, професионално направление **7.5. Здравни грижи.**

16.08. 2023 г

Изготвил становището :

/Доц. Дияна Попова-Добрева, доктор/

OPINION

from Assoc. Prof. Diana Popova-Dobreva, PhD

Department "Theory and Methodology of Kinesitherapy",

National Sports Academy "V. Levski Sofia

about Dissertation work for the award of a scientific degree "Doctor of Sciences" in

Professional field 7.5. Health care

on topic

HEALTHY LIFESTYLE AND SPORTS - WELLNESS COMPETENCE RESEARCH IN THE BULGARIAN SCHOOL

with author Darinka Ilieva Ignatova, PhD

The topic of the dissertation work is current and directs attention to the need to educate a Healthy lifestyle and sport (Wellness) culture from an early age.

The paper consists of 264 typewritten pages and is illustrated with 114 tables, 92 figures, 12 graphs, 17 diagrams, and 2 schemes. 118 literary sources were used (54 in Cyrillic and 64 in Latin). A list of used Internet sources is also indicated.

Dissertation work is structured in four chapters: STATEMENT OF THE PROBLEM; METHODS AND ORGANIZATION; RESULTS ANALYSIS; CONCLUSION, RECOMMENDATIONS AND CONTRIBUTIONS.

In the first chapter STATEMENT OF THE PROBLEM are included: Dynamics of global indices of well-being and happiness; Trends for the formation of a culture for a healthy lifestyle (Wellness) and Current trends for the prevention of diseases, which include legislative changes related to physical culture, as well as current standards.

In the second chapter, the methodology of the dissertation work is presented. The presented research objective is aimed at studying the dynamics of motor capacity in preschool and elementary school and implementing innovative methods and applications for wellness competence.

The research contingent is a total of 584 students from metropolitan schools and kindergartens, and a huge number of a total of 1570 test studies, conducted independently and in a team, were carried out.

In the third chapter, a summary of the experience of the management of education in preschool and primary school stage is made; Theoretical modeling of the motor potential for achieving a culture of a healthy lifestyle (Wellness) in the Bulgarian school and Individual and collective evaluations for monitoring the motor potential for achieving a culture of a healthy lifestyle (Wellness)

The fourth chapter is devoted to CONCLUSION, RECOMMENDATIONS AND CONTRIBUTIONS.

Of interest are some of the specific conclusions related to the conducted experiments, namely:

- The presence of a Healthy Lifestyle (Wellness) in school has been established.
- Motor development - 7/10 years of age proceeds evenly with a gradual increase in average values of anthropometric indicators. No significant parametric differences were observed between the two sexes. Neuropsychic reactivity - an improvement is registered with increasing age. Boys have higher absolute values than girls in tests of speed and maximum frequency of movements /tapping test/. Emotional stability (indicator of appropriate workload) - general growth similar for both sexes.
- Deficiencies in State Education Standard were found: The test battery has limitations due to a small number of tests; They require special equipment and a long time to perform; Lack of control over some motor qualities; It does not allow direct comparison of results by gender and age.
- Recognized advantages of Eurofit: The tests are standardized, do not require prior learning, do not take much time to perform, do not make it difficult for the performer; They apply equally to both sexes, no special equipment is needed; The tables are convenient and allow comparing the results between all ages and genders in schools, settlements, countries; Eurofit is a comparable instrument with the State Education Standard criteria in other subjects; Eurofit motor activity scores do not

correlate with overall success; Overall rating for motor activity - very good. The Eurofit rating is one category higher.

- The established permanent and constructive trend in the establishment of a healthy lifestyle and sports (Wellness) in preschool and school environments has been proven for the first time in Bulgaria, through detailed long-term measurements of motor indicators, allowing analysis for the diagnosis of specific features in the development of the motor potential in regular exercisers.

In conclusion, I consider that the presented dissertation work on the topic: HEALTHY LIFESTYLE AND SPORTS - RESEARCH OF WELLNESS COMPETENCE IN THE BULGARIAN SCHOOL meets the requirements for this type of development and I suggest to the respected members of the scientific jury to vote positively for awarding the scientific degree "Doctor of Sciences" of Darinka Ilieva Ignatova, PhD, in Professional field 7.5. Health care.

August 16, 2023

Prepared the opinion:

/ Assoc. Diana Popova-Dobreva, PhD/