

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ  
„СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”  
ОHRIDSKI”



SOFIA UNIVERSITY  
“ST. KLIMENT

FACULTY OF MEDICINE

Page | 1

МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ

ул. „Козяк” № 1  
1407, София, БЪЛГАРИЯ

1, Koziak Str.  
1407, Sofia, BULGARIA

До Председателя  
на Научното жури, назначено  
от Ректора на НСА „Васил Левски“  
със заповед № ЗП-579/23. 06. 2023

г.

## СТ А Н О В И Щ Е

От доц. д-р Искра Димитрова Такева, дм

Научно направление „Физикална и рехабилитационна медицина“

Началник отделение по Физикална и рехабилитационна медицина в МБАЛ „Лозенец“  
ЕОД, София

Ръководител Катедра „Неврология, психиатрия, физиотерапия и рехабилитация,  
превантивна медицина и обществено здраве“ при МФ на СУ „Св. Климент Охридски“,

На дисертационен труд за присъждане на ОНС „ДОКТОР НА НАУКИТЕ“,

Област на висше образование **7. Здравеопазване и спорт**

Професионално направление: **7.5. Здравни грижи**

Катедра „Водни спортове“ на Национална спортна академия „Васил Левски“

Автор: **Даринка Илиева Игнатова, доктор**

## **Тема: „ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ И СПОРТ - ИЗСЛЕДВАНЕ НА УЕЛНЕС КОМПЕТЕНТНОСТ В БЪЛГАРСКОТО УЧИЛИЩЕ“**

Page | 2

Представям становище като външен член на Научното жури, назначено със Заповед на Ректора на Национална спортна академия „Васил Левски“ № 3П-579 от 23. 06. 2023 г., основавано на изискванията на Закона за развитие на академичния състав в Република България и Правилника за неговото приложение в НСА „В. Левски“.

**Даринка Илиева Игнатова, доктор** е представила за процедурата по защитата всички необходими материали, документи и справки.

### **Актуалност на темата**

Хиподинамията в съвременното общество представлява голям проблем, като засяга и децата в училищна възраст. Съществува необходимост от прилагането на насоки и създаването на цялостна политика за здравословен начин на живот при децата. Настоящият труд изследва факторите, възпрепятстващи или улесняващи приложението на указания за двигателна активност в българското училище. Ангажира с това да предложи модели за обучение, които да бъдат адаптирани към условията на съвременните детски градини и към училищните програми. Това прави темата на дисертацията изключително актуална и социално-значима.

### **Структура на дисертационния труд**

Дисертационния труд е структуриран съгласно Правилника за приложение на ЗРАСРБ при НСА „В. Левски“. Текстът обхваща 264 страници. Материалът е онагледен със 114 таблици, 92 фигури, 12 графики /в приложения/, 17 диаграми и 2 схеми. Неразделна част от докторския труд са 5 приложения, представени в електронен формат. Литературните източници са 118, от които 54 на кирилица и 64 на латиница.

## Характеристика на съдържанието

Съществува логическа и смислена връзка между отделните части на дисертацията. Имам забележки по отношение на структурата на изреченията, което прави текста трудно разбираем. Намират се и пунктуационни и стилистични грешки, които е редно да бъдат коригирани.

Във въведението са представени мотивацията и актуалността на темата. Текстът на дисертационния труд е структуриран в четири глави.

В първа глава е изложена постановката на проблема, като са разгледани теоретико-методологичните аспекти за здравословен начин на живот и спорт чрез проследяване динамиката на глобалните индекси за уелбийнг и щастие, тенденциите за формиране на Култура за здравословен начин на живот (Wellness) и за превенция на гръбначните изкривявания. Поставена е концептуалната основа на изследванията в настоящата дисертация. Прави впечатление задълбоченото познаване от докторанта на законовите разпоредби и актуалните стандарти.

Формулирана е целта на дисертацията: да изследва динамиката на двигателния капацитет в предучилищен и начален етап за анализиране статуса на законодателното изискване за Здравословен начин на живот и спорт (Wellness) в българското училище чрез внедряване на иновативни методи и приложения за уелнес компетентност.

За постигане на набелязаната цел са поставени 4 специфични задачи от теорията, методиката и практиката на учебна дисциплина „Физическо възпитание и спорт“. Работната хипотеза е изградена на предположението, че прилагането на иновативни методи и подходи за подобряване на двигателния капацитет на учениците, комбинирано с приложения за уелнес компетентност, ще позволи персонализиране на педагогическия напредък в предучилищен и начален етап и ще гарантира култура за здравословен начин на живот и спорт (Wellness).

Методите и организацията на общата и специализираната методология на докторския труд, целта, обекта и предмета, хипотезата и задачите на дисертацията, предметно-обектната област на изследване са представени във втора глава.

Изследванията са осъществени за дълъг период от време – от 2011 г. до 2023 г., в четири етапа, което прави проекта мащабен. В анализа са включени общо 584 ученици от столични училища и детски градини, достатъчни за постигане на статистическа достоверност на резултатите.

Подробно са описани етапите, планирането и насочеността на експериментите.

В трета глава е предоставен подробен анализ на теоретичните данни и резултатите от експерименталните изследвания при прилагането на разработените модели за управление. Направен е анализ и на ефективността на програмите за подобряване здравето на подрастващите чрез усъвършенстване на двигателния потенциал, както и на специализирания инструментариум за функционален контрол и оценка в образователната система. Обобщен е опита от управлението на обучението в предучилищен и начален училищен етап.

В този труд се прави първи опит за установяване наличието на Култура за здравословен начин на живот (Wellness) в българското училище и на спецификата за управлението му. Проследява се двигателния потенциал на подрастващите посредством прилагане на иновативни методики и технологични модели. Получените резултати са обсъдени, като е направен бенч-марк анализ.

### **Приноси и значимост на разработката за науката и практиката**

В глава четвърта авторът прави заключение въз основа на анализа на резултатите. Изведени са четири извода. Дефинирани са общо 11 приноса. Докторантът очертава четири теоретични приноса. Като значими определям надградената с нови знания теоретична концепция за видовете подсистеми на управление в процеса на образование за постигане на здравословен начин на живот (Wellness) в българското училище, както и разработения за това български модел за предучилищен и начален етап на основна образователна степен.

Посочени са седем практико-приложните приноси. Те биха могли да бъдат сведени до четири, тъй като последните три представляват изводи, произтичащи от резултатите. Съществени са приносите свързани с разработването на инструменти

за обективно оценяване на двигателния капацитет и създаването на точкова система за оценка на здравословния начин на живот, както и предложените образователни нива за педагогическата практика в българското училище. Принос за практиката са и създадената нова авторска методика за нуждите на предмета ФВС в училище, както и внедрените в извънкласни форми на обучение програми.

Смятам, че приносите на научната разработка имат стойност за обогатяване на знанията, подобряване ефективността на обучението по ФВС и стимулиране на потребността от движение. Авторът е представил списък с 5 научни публикации свързани с дисертационния труд, книга в съавторство и 19 цитиранията, с което отговаря на минималните национални изисквания на ЗРАСРБ и Правилника за неговото приложение за присъждане на научната степен „доктор на науките“.

Дисертационният труд е представен с автореферат, който вярно пресъздава съдържанието на разработката.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Дисертацията на Даринка Илиева Игнатова третира актуален проблем в българското училище. По обем и структура отговаря на изискванията за научен труд за присъждане на образователна и научна степен „доктор на науките“. Съдържа теоретични обобщения и практически насоки, които съответстват на съвременните нужди. Научноизследователската дейност на кандидата отговаря на количествените критерии и съответства на качествените критерии на ЗРАСРБ, на Правилника за неговото приложение и на специфичните изисквания на Националната спортна академия „Васил Левски“ – София. Давам своята положителна оценка за проведените проувания, получените резултати и приноси и предлагам на уважаемите членове на Научното жури да присъдят образователната и научна степен „доктор на науките“ на Даринка Илиева Игнатова в професионално направление: 7.5. Здравни грижи.

гр. София, 03. 08. 2023 г.

Изготвил становището:  
(доц. д-р Искра Такева, дм)

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ  
„СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”  
ОHRIDSKI”



SOFIA UNIVERSITY  
“ST. KLIMENT

FACULTY OF MEDICINE

Page | 6

МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ

ул. „Козяк” № 1  
1407, София, БЪЛГАРИЯ

1, Koziak Str.  
1407, Sofia, BULGARIA

To the Chairman  
of the Scientific Jury appointed by  
the Rector of NSA "Vasil Levski"  
by order No. ZP-579/23. 06. 2023

## О P I N I O N

By Assoc. Prof. Dr. Iskra Dimitrova Takeva, PhD Scientific field "Physical and Rehabilitation Medicine" Head of the Department of Physical and Rehabilitation Medicine at MBAL "Lozenetz" EOOD, Sofia Head of the Department of Neurology, Psychiatry, Physiotherapy, Rehabilitation, Preventive Medicine, and Public Health at the Faculty of Medicine of Sofia University "St. Kliment Ohridski",

In a doctoral thesis for the award of the academic degree **"DOCTOR OF SCIENCES"**,

Field of higher education: **7. Health and Sports**,

Professional field: **7.5. Healthcare**,

Department of **"Aquatic Sports"** at the National Sports Academy "Vasil Levski",

Author: **Darinka Ilieva Ignatova, Doctor.**

Topic: **" HEALTHY LIFESTYLE AND SPORT - WELLNESS COMPETENCE  
RESEARCH IN THE BULGARIAN SCHOOL "**

I present my opinion as an external member of the Scientific Jury, appointed by Order of the Rector of the National Sports Academy "Vasil Levski," No. ZP-579 dated June 23, 2023. This opinion is based on the requirements of the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria and the Regulation for its Implementation at NSA "V. Levski."

Darina Ilieva Ignatova, Ph.D., has provided all the necessary materials, documents, and references for the defense procedure.

### **Relevance of the Topic**

Sedentary behaviour in modern society poses a significant problem, affecting children of school age as well. There is a need for the implementation of guidelines and the creation of a comprehensive policy for a healthy lifestyle among children. The current work explores the factors that hinder or facilitate the implementation of physical activity guidelines in Bulgarian schools. It aims to propose educational models that can be adapted to the conditions of contemporary childcare centres and school programs. This makes the topic of the dissertation highly relevant and socially significant.

### **Structure of the Dissertation**

The structure of the dissertation conforms to the Regulation for the Implementation of the Higher Attestation Commission's Requirements at NSA "V. Levski." The text spans 264 pages and is supplemented with 114 tables, 92 figures, 12 graphs (in the appendices), 17 diagrams, and 2 schemes. An integral part of the doctoral work comprises 5 appendices presented in electronic format. The literature sources total 118, with 54 in Cyrillic and 64 in Latin script.

**Content Description** There exists a logical and meaningful connection between the individual sections of the dissertation. I have observations regarding sentence structure, which renders the text less comprehensible. Additionally, there are punctuation and stylistic errors that should be rectified.

The introduction presents the motivation and relevance of the topic. The text of the dissertation is structured into four chapters.

In the first chapter, the problem statement is presented, examining the theoretical and methodological aspects of a healthy lifestyle and sports by tracking the dynamics of global well-being and happiness indices, the trends in forming a Culture of Healthy Living (Wellness), and the prevention of spinal deformities. The conceptual foundation of the research in this dissertation has been established. The doctoral candidate's profound understanding of legal provisions and current standards is noteworthy.

The aim of the dissertation is formulated: to explore the dynamics of motor capacity in the pre-school and primary stages to analyze the status of legislative requirements for Healthy Living and Sports (Wellness) in the Bulgarian school through the implementation of innovative methods and applications for wellness competence.

To achieve the defined goal, four specific tasks are set from the theory, methodology, and practice of the educational discipline "Physical Education and Sports." The working hypothesis is built on the assumption that the application of innovative methods and approaches to enhancing students' motor capacity, combined with wellness competence applications, will allow for the personalization of pedagogical progress in the pre-school and primary stages. This approach will ensure a culture of healthy living and sports (Wellness).

The methods and organization of the general and specialized methodology of the doctoral work, the aim, object, and subject, hypothesis and tasks of the dissertation, as well as the subject-object field of study, are presented in the second chapter.

The research has been carried out over a long period of time - from 2011 to 2023, in four stages, making the project extensive. A total of 584 students from schools and kindergartens in the capital city were included in the analysis, sufficient to achieve statistical significance of the results.

The stages, planning, and direction of the experiments are described in detail.



In the third chapter, a detailed analysis of the theoretical data and the results of experimental studies applying the developed management models is provided. An analysis of the effectiveness of programs for improving the health of adolescents through the enhancement of motor potential is conducted, along with a specialized toolkit for functional control and assessment in the educational system. The experience of educational management in the pre-school and primary school stages is summarized.

This work represents the first attempt to establish the presence of a Culture of Healthy Living (Wellness) in the Bulgarian school and its management specifics. The motor potential of adolescents is traced through the application of innovative methodologies and technological models. The obtained results are discussed, and a benchmark analysis is conducted.

### **Contributions and Significance of the Development for Science and Practice**

In the fourth chapter, the author draws conclusions based on the analysis of the results. Four conclusions are drawn, defining a total of 11 contributions. The doctoral candidate outlines four theoretical contributions. Notably, the enhanced theoretical framework for the types of management subsystems in the educational process for achieving a Culture of Healthy Living (Wellness) in the Bulgarian school, as well as the developed Bulgarian model for the pre-school and primary school stages of basic education, are identified as significant advancements.

Seven practical contributions are indicated, which could be consolidated into four, as the last three represent conclusions derived from the results. Essential contributions are related to the development of tools for objective assessment of motor capacity and the creation of a scoring system for assessing healthy lifestyle, along with proposed educational levels for pedagogical practice in the Bulgarian school. Additionally, the newly developed author's methodology for the subject of Physical Education in schools and the implementation of extracurricular training programs contribute to practical aspects.

I believe that the contributions of this scientific research hold value in enriching knowledge, enhancing the effectiveness of Physical Education instruction, and promoting the need for

physical activity. The author has presented a list of five scientific publications related to the dissertation work, co-authored a book, and received 19 citations, meeting the minimum national requirements of the Law on Academic Staff Development and the Regulation for its Application for the award of the academic degree of "Doctor of Sciences".

The dissertation work is presented with an abstract that faithfully reflects the content of the development.

## CONCLUSION

Darina Ilieva Ignatova's dissertation addresses a current issue in the Bulgarian school system. In terms of scope and structure, it meets the requirements for a scientific work to confer the educational and scientific degree of "Doctor of Sciences." It includes theoretical summaries and practical guidelines that correspond to contemporary needs. The candidate's research activity meets the quantitative and qualitative criteria of the Higher Attestation Commission, the Regulation for its implementation, and the specific requirements of the National Sports Academy "Vasil Levski" - Sofia. I express my positive assessment of the conducted research, the obtained results, and contributions, and I recommend to the esteemed members of the Academic Jury to confer the educational and scientific degree of "Doctor of Sciences" upon Darina Ilieva Ignatova in the professional field: 7.5. Healthcare.

Sofia city, 03. 08. 2023 r.

Reviewer:

(Assoc. Prof Iskra Takeva, PhD)