

## СТАНОВИЩЕ

*От проф. Галина Стамова Чанева, дм*

Член на научно жури – Заповед № 3П-579/23. 06. 2023г.  
от Ректора на НСА „Васил Левски“ - София

Относно: защита на Дисертационен труд за присъждане на ОНС „ДОКТОР НА НАУКИТЕ“, Област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, Професионално направление 7.5. Здравни грижи в 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“**

Разработеният от Даринка Игнатова, доктор Дисертационен труд разглежда актуалните проблеми за влиянието на спорта и двигателната активност в детска възраст, за превенция на редица заболявания и отклонения в развитието на децата, както и изграждане на култура за здравословен начин на живот по време на предучилищното и училищното образование в страната. Последните законодателни промени в образователната система извеждат физическата култура и спорта като приоритет и по този начин се гарантира повишаване на качеството на здравните грижи за децата от различните възрастови групи.

Дисертационният труд е в обем от 264 страници, структуриран е в четири глави: първа глава – постановка на проблема; втора глава – методи и организация; трета глава – анализ на резултатите; четвърта глава – заключение, изводи, препоръки и приноси. Получените данни и резултати от проведеното изследване са нагледно представени на: 114 таблици; 92 фигури; 12 графики; 17 диаграми; 2 схеми и 5 приложения. Използваната научна литература включва 118 заглавия, от които 54 са на кирилица и 64 - на латиница.

В първа глава на дисертационния труд са описани теоретико-методологичните аспекти на проблема, като са разгледани спецификата на индикаторите за Уелбийнг и Щастие, социалната значимост на Уелбийнг индекса на държавите и възможностите за приложение на смарт технологиите в тази сфера. Авторката представя тенденциите за формиране на култура за здравословен начин на живот и спорт в българското училище. Анализирани са водещи документи и стратегии на световни и европейски институции, както и българското законодателство в областта на физическата култура.

Във втора глава е представена и общата и специализирана методология на дисертационния труд. Формулираните цел, задачи и работна хипотеза напълно кореспондират на избраната от авторката тема. Целта е конкретно насочена към изследване на двигателния капацитет на деца и ученици в предучилищен и начален етап и внедряване на иновативни методи за уелнес компетентност. За постигане на целта са определени 4 задачи, които посочват насоките на изследователската дейност. В проучването са включени общо 584 деца и ученици от столични детски градини и училища на възраст от 5 до 10 години.

Използвана е разнообразна и богата методология за събиране и анализиране на данните. Методите ключват:

- Теоретично моделиране – аналитично моделиране – обобщаване на експертна оценка
- Бенчмаркинг – сравнителен анализ
- Педагогически експеримент и тестови изследвания – осъществени са общо 1570 теста и са изследвани 67 индикатора - двигателни, антропометрични, физиометрични, двигателни активности, нервно-психологични реактивности, технически тензометрични и др.
- Математико-статистически методи – вариационен анализ, сравнителен анализ, корелационен анализ

Описани са обстойно етапите и периодите на проведеното изследване по учебни години. Приложени са авторски методики за повишаване на двигателната активност на деца и ученици, като изследването е проведено по Европейска програма за контрол и оценка Eurofit.

За обучението по Здравословен начин на живот и спорт ( Wellness) е разработена авторска методика, която включва: методи за въздействие – двигателно, функционално, психо-моторно; методи за социална значимост; методи за измерване и установяване на функционалното състояние; поставяне на обективна крайна оценка.

В трета глава са представени събраните данни от изследователската дейност и са задълбочено анализирани при ясно дефиниране на използваната терминология и научен стил за съответната област.

Представено е обобщение на опита от обучението по физическа култура и спорт в предучилищен и начален училищен етап, както и разработени модели за управление на ефективността на програмите за подобряване на здравето.

Направен е задълбочен статистически анализ на ефективността на специализирания инструментариум за функционален контрол и оценка в образователната система. Проведено е измерване на скоростно-силови и координационни показатели. Извършена е корелация между различните показатели и са посочени съществени направления за развитие на физическата подготовка и двигателна култура в училищна среда.

Чрез използване на възможностите на бенчмаркинга са анализирани положителните страни на Европейската система Eurofit и недостатъците на действащата система в страната. Представен е анализ на методическите и технологичните ресурси за обучение и образование на кадри, които приоритетно да се развиват в разпространението на култура за здравословен начин на живот( Wellness) .

На основата на събраната научна литература и данни са анализирани възможностите за въвеждане на учебни програми свързани със здравословния начин на живот при използване на богатия ресурс от

методи и средства. Разработени са модели за обучение, чрез които да се гарантира повишаване на културата на децата и учениците за здравословен начин на живот.

Изводите на дисертационния труд са аналитично и синтетично изведени от проведените проучвания, експерименти и изследвания. Установява се положителна тенденция за утвърждаване на здравословния начин на живот в българското училище. Посочват се конкретни насоки за въвеждане на европейски стандарти на основата на оценка на двигателното развитие, нервно-психическата реактивност и емоционалната устойчивост при деца от 7 до 10 годишна възраст.

Препоръките са насочени към въздействие за постигане на здравословен начин на живот и спорт в училище чрез използване на иновативни методики, както и проследяване на основни индикатори за двигателно и функционално развитие на децата и учениците.

Приносите на разработения от Даринка Игнатова, доктор дисертационен труд имат теоретичен и практико-приложен характер. Трябва да се подчертае съществения принос, а именно – разработената авторска методика за нуждите на учебната дисциплина Физическо възпитание и спорт за постигане на Здравословен начин на живот (Wellness). Постигнато е подобряване при използването на дигиталните ресурси в учебния процес, чрез авторски комплекс свързан с апликацията Blaze-Pod Trainer. Темата на дисертационния труд намира приложение в ключова компетентност №9 от Закона за предучилищното и училищното образование ( 2016г.)

Авторефератът на разработения дисертационен труд отразява основното съдържание и включва съществените данни, анализи и изводи от проведените задълбочени изследвания по отношение на прилагането на иновативни методики за формиране на здравословен начин на живот в българското училище. Посочени са три публикации по темата на дисертационния труд, публикувани в нереферирани списания с научно рецензиране и една глава от колективна монография.

Даринка Илиева Игнатова, доктор завършва Националната Спортна Академия – гр. София през 1990 година със специалности: спортен

педагог/треньор и преподавател по Физическо възпитание и спорт. През 2018 година получава ОНС „Доктор” в СУ „Св. Климент Охридски”, като защитава докторска дисертация на тема: „Педагогически техники за превенция на гръбначните изкривявания при 5-6 годишни деца в условия на детска градина.

### **Заключение**

Разработеният от Даринка Илиева Игнатова, доктор дисертационен труд на тема: „Здравословен начин на живот и спорт – изследване на уелнес компететност в българското училище”, поставя акцент върху социалната значимост на Уелнес културата и ролята на образователната система за изграждане на здравословен начин на живот при децата и учениците чрез въвеждане на иновативни методики на обучение. Дисертационният труд отговаря на всички изисквания на Правилника за придобиване на научна степен „доктор на науките” и за заемане на академични длъжности в НСА „Васил Левски”.

Основавайки се на изготвеното становище, давам своята положителна оценка и препоръчвам на членовете на Научното жури да вземат решение за присъждане на ОНС „Доктор на науките” в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт в Професионално направление 7.5. Здравни грижи към Катедра „Водни спортове” на Национална спортна академия „Васил Левски” на Даринка Илиева Игнатова, доктор.

16.08.2023

Изготвил становището:

Проф. Г. Чанева, дм

## **OPINION**

***By Prof. Galina Stamova Tchaneva, PhD***

Member of the Scientific Jury - Order No. ZP-579/23. 06. 2023

by the Rector of National Sports Academy "Vasil Levski" - Sofia

Regarding: Defense of a Dissertation work for awarding the scientific degree "Doctor of Sciences", Higher Education Department 7. Health and Sports, Professional direction 7.5. Health care at the Water Sports Department of the Vasil Levski National Sports Academy "Vasil Levski"

Author: **Darinka Ilieva Ignatova, Ph.D.**

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

The dissertation work developed by Darinka Ignatova, PhD examines the current problems of the influence of sports and motor activity in childhood, for the prevention of a number of diseases and deviations in the development of children, as well as building a culture for a healthy lifestyle during the preschool and school years education in the country. Recent legislative changes in the education system have made physical culture and sports a priority, thus ensuring an increase in the quality of health care for children of different age groups.

The dissertation is in a volume of 264 pages, structured in four chapters: first chapter - statement of the problem; second chapter – methods and organization; third chapter – analysis of the results; fourth chapter - conclusion, recommendations and contributions. The obtained data and results of the conducted research are presented in: 114 tables; 92 figures; 12 graphs; 17 diagrams; 2 schemes and 5 applications. The used scientific literature includes 118 sources, of which 54 are in Cyrillic and 64 - in Latin.

The first chapter of the dissertation describes the theoretical and methodological aspects of the problem, examining the specifics of the Wellbeing and Happiness indicators, the social significance of the Wellbeing Index of the countries and the possibilities of applying smart technologies in this field. The author presents the trends for the formation of a culture for a healthy lifestyle and sports in the Bulgarian school. Leading documents and strategies of world and European institutions, as well as Bulgarian legislation in the field of physical culture, have been analyzed.

In the second chapter, the general and specialized methodology of the dissertation is presented. The formulated goal, tasks and working hypothesis fully correspond to the topic chosen by the author. The goal is specifically aimed at researching the motor capacity of children and students in preschool and elementary school and implementing innovative methods for wellness competence. To achieve this goal, 4 tasks have been defined, which indicate the directions of the research activity. A total of 584 children and students from kindergartens and schools aged 5 to 10 years were included in the study.

A diverse and rich methodology was used to collect and analyze the data. Methods include:

- Theoretical modeling – analytical modeling – summarization of expert assessment
- Benchmarking – comparative analysis
- Pedagogical experiment and test studies - a total of 1570 tests were carried out and 67 indicators were studied - motor, anthropometric, physiometric, motor activities, neuro-psychological reactivity, technical tensometric, etc.
- Mathematical and statistical methods – variation analysis, comparative analysis, correlation analysis.

The stages and periods of the conducted research by school years are described in detail. Author's methods were applied to increase the motor activity of children and students, and the study was conducted according to the European Program for Control and Evaluation Eurofit.

An author's methodology has been developed for the training in Healthy Lifestyle and Sport (Wellness), which includes: impact methods - motor, functional, psycho-motor; social relevance methods; methods for measuring and establishing functional status; setting an objective final grade.

In the third chapter, the collected data from the research activity are presented and deeply analyzed with a clear definition of the used terminology and scientific style for the relevant field.

A summary of the experience of teaching physical culture and sports in preschool and primary school is presented, as well as developed models for managing the effectiveness of programs to improve health.

A deep statistical analysis of the effectiveness of the specialized toolkit for functional control and assessment in the educational system was made. Speed, strength and coordination indicators were measured. A correlation was made between the various indicators and essential directions for the development of physical training and movement culture in a school environment were indicated.

By using the possibilities of benchmarking, the positive aspects of the European Eurofit system and the deficiency of the current system in the country have been analyzed. An analysis of the methodological and technological resources for training and education of personnel, which should be developed as a priority in spreading a culture for a healthy lifestyle (Wellness), is presented.

On the basis of the collected scientific literature and data, the possibilities of introducing educational programs related to a healthy lifestyle using the rich resource of methods and means have been analyzed. Training models have been developed to ensure raising the culture of children and students for a healthy lifestyle.

The conclusions of the dissertation work are analytically and synthetically derived from the conducted studies, experiments and research. A positive trend is established to promote a healthy lifestyle in the Bulgarian school. Specific guidelines are indicated for the introduction of European standards



based on the assessment of motor development, neuro-psycho reactivity and emotional stability for children from 7 to 10 years of age.

The recommendations are aimed at impacting the achievement of a healthy lifestyle and sports at school through the use of innovative methods, as well as monitoring the main indicators of motor and functional development of children and students.

The contributions of the dissertation work developed by Darinka Ignatova, PhD, have a theoretical and practical-applied character. It is necessary to emphasize the essential contribution, namely - the author's methodology developed for the needs of the study discipline Physical Education and Sports to achieve a Healthy Lifestyle (Wellness). An improvement in the use of digital resources in the educational process has been achieved through an author's complex connected to the Blaze-Pod Trainer application. The topic of the dissertation is applied in key competence No. 9 of the Preschool and School Education Act (2016)

The abstract of the developed dissertation reflects the main content and includes the essential data, analyzes and conclusions from the conducted in-depth research regarding the application of innovative methods for the formation of a healthy lifestyle in the Bulgarian school. Three publications on the topic of the dissertation published in non-refereed reviewed journals and one chapter of a collective monography are indicated.

Darinka Ilieva Ignatova, PhD, graduated from the National Sports Academy - Sofia in 1990 with specialties: sports pedagogue/coach and teacher of Physical Education and Sports. In 2018, she received the doctorate degree at the University of St. Kliment Ohridski", defending a doctoral dissertation on the topic: "Pedagogical techniques for the prevention of spinal curvature in 5-6 year old children in kindergarten conditions.

### **Conclusion**

The dissertation work developed by Darinka Ilieva Ignatova, PhD, on the topic: "Healthy lifestyle and sport - wellness competence research in the Bulgarian school", emphasizes the social significance of the Wellness culture and the role of the educational system in building a healthy lifestyle for

children and students by introducing innovative teaching methods. The dissertation meets all the requirements of the Regulations for obtaining the scientific degree "Doctor of Sciences" and for holding academic positions at the National Sports Academy "Vasil Levski".

Based on the prepared opinion, I give my positive assessment and recommend to the members of the Scientific Jury to make a decision to award the scientific degree "Doctor of Sciences" in the field of higher education 7. Health care and sports in the Professional direction 7.5. Health care at the Water Sports Department of the National Sports Academy of Darinka Ilieva Ignatova, doctor.

16.08.2023

Prepared the opinion:

Prof. G. Tchaneva, PhD