

## РЕЦЕНЗИЯ

От проф. д-р Людмила Бориславова Иванова, дм  
Медицински факултет на СУ „Св. Климент Охридски“,  
Член на научното жури съгласно Заповед № 579 от 23.08.2023 на Ректора на  
Национална спортна академия „Васил Левски

на дисертационен труд на тема: **„ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ И СПОРТ -  
ИЗСЛЕДВАНЕ НА УЕЛНЕС КОМПЕТЕНТНОСТ В БЪЛГАРСКОТО УЧИЛИЩЕ „**  
за присъждане на научна степен „Доктор на науките“

на **ДАРИНКА ИЛИЕВА ИГНАТОВА, ДОКТОР**

Област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално  
направление 7.5. „Здравни грижи“

в Национална спортна академия „Васил Левски

Факултет обществено здраве, здравни грижи и туризъм, Катедра „Водни спортове“

### Процедура по защитата

Процедурата е проведена на основание на чл. 4 ал. 2 от Закона за развитие на академичния състав в Република България, чл 40 от ППЗРАСРБ, чл 27 от Правилника за придобиване на научан степен „доктор на науките“ и заемане на академични длъжности на НСА „Васил Левски“ и съобразна решение на Факултетния съвет на факултет „Обществено здраве, здравни грижи и туризъм „по Протокол № 7 от 23.07.2023.

### Биографични данни и професионално развитие

Даринка Игнатова завършва Национална Спортна Академия „Васил Левски“, София през 1990 г. със специалности „Физическо възпитание “ и квалификации „Треньор по синхронно плуване/ учител по физическо възпитание“.

След завършване на висшето си образование развива професионалните си умения като работи последователно като преподавател по физическа възпитание на деца и ръководител на курсове по аеробика, изправителна и рекреативна гимнастика ( Център за работа с деца, ТОА „Овча купел“-1990-2000 г), преподавател/треньор по плуване на деца от основно и средно образование (Ученическа спортна школа, София 2009-2011); треньор по плуване/старши учител на деца 1-4 клас (135.ОУ“Ян Амос Коменски”, София, 2013-2014 г). От 2014 до 2019 г. Р. Игнатова е последователно хоноруван преподавател по стретчинг йога в СУ

“Св. Климент Охридски”- ДИУУ, катедра “Хуманитарно образование” (2014 – 2015), а след успешна защита на докторска дисертация г. през 2018 г. е назначена за редовен асистент, по Методика на обучението по ФВС, 2015 – 2019 СУ „Св. Климент Охридски“- ДИУУ, катедра „Хуманитарно образование“. От 2019 г. до настоящия момент е главен асистент в същата катедра на СУ. Дисертационният труд на Д. Игнатова защитен през 2018 год. в СУ „Св. Кл. Охридски“ е на тема “Педагогическа технология за превенция на гръбначните изкривявания при 5-6 годишни деца в условията на детска градина“.

Наред с професионалната си квалификация Д.Игнатова развива своя административен и управленски капацитет. От 2005 – 2010 г. е Административен Директор, в ВЕВ Груп, София като отговаря за управление на работния процес, менажиране на бизнес операции и контрол над договорните отношения с клиенти.

Д. Игнатова притежава педагогически умения и компетентности за работа с деца в областта на физическото образование и спорта и създаване на спортно-педагогически програми за утвърждаване на здравословен начин на живот. Тя притежава сертификат за владеење на английски език, ниво C1 от ИЧС, СУ, „Св. Кл. Охридски“. Владее английски, руски и италиански езици.

### **Дисертационен труд- актуалност, структура и съдържание**

Представеният за рецензиране дисертационен труд на тема „Здравословен начин на живот и спорт - изследване на уелнес компетентност в българското училище“ е разработен на 263 страници, съдържа 114 таблици, 92 фигури, 12 графики, 17 диаграми, 2 схеми и 5 приложения. Библиографията съдържа 118 източника от които 54 на кирилица и 64 на латиница, като повечето от тях са от последните десет години, което е позволило на автора да извърши сериозен литературен анализ на съвременното състояние на проблема. Представен е списък от пет публикации от които първата е дисертационния труд за ОНС „доктор“, а останалите са в нерефериранни научни издания и една глава от колективна монография. Има 19 цитирания.

Темата на дисертационния труд е особено актуална в научно-приложен аспект поради нарастващите проблеми свързани със здравето и физическия капацитет на децата и подрастващите у нас. Пандемията от детско затлъстяване вследствие на хипокинезия, нездравословен модел на хранене и стрес представлява сериозен здравен и социален проблем. В България всяко трето дете в училищна възраст е със свръхтегло и затлъстяване. Според най-нови проучвания 12 % от момчетата и 16% от момчетата в първи клас са с различна степен на затлъстяване, вкл. високостепенно. Затлъстяването в детската възраст значително

увеличава риска от затлъстяване и свързаните с него заболявания като хипертония, сърдечносъдови болести, тип-2-диабет и някои видове рак в зряла възраст. Именно тези проблеми правят представеният дисертационен труд особено значим. В него се поставя акцент върху профилактика на социалнозначимите заболявания чрез изграждане от най-ранна възраст на култура на здравословен начин на живот и спорт, което надхвърля целта на физическото възпитание на децата в училище и има за цел формиране на устойчиво поведение за постигане на дълготрайно физическо и психично здраве. Темата на дисертационния труд намира приложение в ключова компетентност № 9 от Закона за предучилищното и училищното образование: умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт.

Цел на дисертационния труд е да изследва динамиката на двигателния капацитет в предучилищен и начален етап на обучение 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.

Дисертантът определя като обект на изследване състоянието и динамиката на педагогическия процес за постигане на култура за здравословен начин на живот (Wellness) в българското училище чрез предмета физическо възпитание и спорт (ФВС).

Адекватно на поставената цел дисертантът оптимизира теоретико-методичните основи на дисциплината физическо възпитание и спорт като обобщава съществуващите добри практики свързани с уелнес културата в училище, изследва спецификата на обучението и определя закономерностите и предпоставките за повишаване на педагогическия капацитет в процеса на формиране на уелнес култура. Въведените иновативни авторски методики, образователни тестове и приложения за уелнес компетентност обогатяват учебната дисциплина ФВС.

За доказване на ефективността на обогатената концепция за ФВС в училище е проследено двигателното и функционално развитие, двигателна активност и нервно-психическа реактивност на деца от 6 – 10 години от двата пола и са констатирани положителни ефекти от приложените авторски методики. Извършени са повече от 1500 тестови изследвания като са използвани 67 индикатора за измерване на психофункционална динамика. За определяне на динамиката на двигателния капацитет са изследвани самостоятелно и в колектив 584 ученици от столични училища и детски градини. Определяне на състоянието и развитието на педагогическия процес за Култура за здравословен начин на живот (Wellness) е извършено чрез оценка на възрастово-половата динамика, ефективност от

приложени авторски методики, повишаване функционалнодвигателен капацитет и двигателна активност. Приложена е и Европейска система за контрол и оценка – Eurofit за установяване ефекта от внедрена иновативна методика пряко свързана със специализираната апликацията Blaze-Pod Trainer. Степента на ефективност на иновативните практически експерименти е оценена чрез адекватни статистически анализи.

Дисертационният труд е структуриран в съответствие на поставената цел и задачи - въведение и четири глави. Допълнително са представени пет приложения с детайлно описание на проведените експериментални модели с теоретико-методична и научно-приложна насоченост.

**Въведението** включва формулиране на актуалността на проблема, целите на разработката и начините за постигане на по-висока физическа активност сред децата и траен интерес към изграждане на здравословен начин на живот и спорт (Wellness) в българското училище в сферата на Уелбийнг (Wellbeing). В него личи компетентността на докторанта и всестранно познаване на разглежданите проблеми.

В **първа глава** след задълбочен преглед на актуални литературни източници е представена съвременната постановка на проблема, разгледани са отделните елементи на здравословния начин на живот, ползите от двигателната активност и е проследена динамиката на глобалните индекси за уелбийнг и щастие и тенденциите за формиране на Култура за здравословен начин на живот (Wellness). Особено актуален е холистичния подход към здравето и социалната значимост на профилактиката и връзката спорт-уелнес-академична успеваемост. Засегнати са аспекти на профилака на гръбначните изкривявания. Поставена е концептуалната основа на заложените в дисертацията изследванията.

Във **втора глава** са представени методите и организацията на обща и специализирана методология на докторския труд, целта, обектът и предметът, задачите на дисертацията, област на изследване, етапи и експерименти и е формулирана работната хипотеза. Особено достойнство на разработката е, че тя представлява първи опит у нас за изграждане още от детска възраст на култура за здравословен начин на живот (Wellness) в българската образователна система, проследявайки двигателния потенциал на децата и учениците чрез прилагане на иновативни методики и технологични модели. Училището е институция, която трябва да обучава, възпитава и формира трайно здравословно поведение у подрастващите. Този процес трябва да се институционализира и да започне още в

предучилищния и начален училищен етап на основната образователна степен за да се изгради осъзнато и трайно отношение към здравето и поведение за укрепването му.

**Трета глава** има съществен дял в цялостната дисертационна разработка, тъй като представя анализ на резултатите от научно-приложни и методични аспекти на двигателния потенциал и обобщава личния опит за управлението на обучение в предучилищен и начален училищен етап. Установените проблеми за липса на интегрирани учебни програми за подобряване на начина на живот изискват създаване на модели насочени към подобряване на здравното благосъстояние на ученика.

Подробният анализ на проведените изследвания за оценка на прилаганите модели чрез усъвършенстване на двигателния потенциал доказва ефективността на специализирания инструментариум за функционален контрол, мониторинг и оценка в образователната система за управление на обучение за изграждане на уелнес култура в българското училище.

В **глава четвърта** са включени заключение, изводи, препоръки и приносите на дисертационния труд. Анализът на резултатите е основание за формулиране на научните изводи и приносите.

В представения труд докторантът систематизира и обобщава опита от практиката за обучение в култура за здравословен начин на живот (Wellness) в училище, като аргументирано идентифицира стратегии, области, активности и критерии за оценка на ефективността от предлаганите конкретни дейности в тази насока. Изследвани са факторите, възпрепятстващи или улесняващи приложението на училищни указания за устойчиво развитие, здравословен начин на живот чрез двигателна активност и са приложени модели, технологии и програми за повишаване на ефективността на педагогическия процес и превръщане на обучението по ФВС в по-мощен инструмент за изграждане на култура на здравословен начин на живот.

### **Научно-теоретични и научно практически приноси и практически препоръки**

Дисертационният труд притежава съществени теоретични и научно-приложни приноси за общественото здраве за интегриране на концепцията уелнес култура в образователната система.

**Теоретичните приноси** включват надграждане на концепцията за видовете подсистеми за управление в процеса на образование насочен към постигане на здравословен начин на живот (Wellness) в българското училище с нови авторски методики и специализирани апликации; разработен и внедрен е български модел за предучилищен и начален етап на основна образователна степен, изграден на

придобит от докторанта опит; анализирана е системата за Култура за здравословен начин на живот (Wellness), като социална структура и за първи път са дефинирани образователни нива в управление на тази система адаптирана за специфичните нужди на обучение в българското училище, съобразно опита на докторанта.

**Научно-приложните приноси** могат да бъдат разгледани в аспект на усъвършенстване на съществуващите и създаване на нови методики за обучение в здравославен начин на живот и спорт в българското училище. Въвеждането на образователни нива в педагогическата практика позволяват прогнозиране и обективизиране на ключова компетентност обучение на здравословен начин на живот и спорт (Wellness). За първи път в България за уелнес обучение са разработени инструменти за обективно оценяване на двигателния капацитет и е предложена точкова система за оценка на специализираната методика за здравословен начин на живот и спорт (Wellness). Обучението по предмет ФВС е обогатено с нова авторска методика, която усъвършенства и разширява възможността за постигане на здравословен начин на живот съобразно изискванията на Закона като е използван изследователския и преподавателски опит на автора в областта на обучение на учителите. Авторските програми са внедрени в извънкласни форми на обучение, което допринася за увеличаване на общата двигателна активност на учениците и създава траен интерес към двигателна култура. Проведените изследвания доказват ефективност на иновативна технология за развитие на ловкост и подобряване двигателен капацитет чрез авторски комплекс свързан с апликацията Blaze-Pod Trainer.

Дисертационният труд има значим научноприложен характер с крайна цел усъвършенстване на учебната практика за разширяване и оптимизиране на обучението по физкултура в училище и утвърждаване на Култура за здравословен начин на живот (Wellness). Приложена е иновативна авторска методика от йога-практики, иновативна гръбначно-изправителна технология и методика свързана със системата Blaze-Pod Trainer като ефективността е доказана с прилагане на статистически анализи.

Особена ценност на разработката представляват препоръките за практиката: въвеждане на нов подход за управление на учебната дисциплина ФВС в училище чрез здравно-педагогическо въздействие за постигане на уелнес компетентност; внедряване на иновативни образователни и функционално-моторни нива, позволяващи прогнозиране на двигателен потенциал на ученици в предучилищен и начален етап на основната образователна степен; предоставяне на възможност за проследяване на двигателното развитие по пол на деца 6-10 години, абстрахирайки

се от онтогенетичното развитие на база на изследването за възрастова динамика и детерминиране на взаимовръзка между някои основни индикатори за двигателно и функционално развитие, двигателна активност и нервнопсихическа реактивност на деца – 6-10 годишна възраст.

Предимство на разработката е и прилагането на Европейска система и осъществяване на бенчмаркинг анализ с действащата у нас образователна система - съпоставка на ефективност при изследване на уелнес компетентност в българското училище с идентифициране пропуските в учебните програми, установяване въздействия и функционална годност, съчетани с приложение на Здравословен начин на живот и спорт.

Дисертационният труд завършва с ясно формулирани извода и препоръки за практиката изведени от проведените изследвания и получените резултати. Разработката е оригинален авторски труд на докторанта. Авторефератът напълно съответства на структурата и съдържанието на дисертацията.

### **Заклучение**

Представеният от д-р Даринка Илиева Игнатова дисертационен труд за присъждане на научната степен “доктор на науките” в професионално направление 7.5. “Здравни грижи” отговаря на изискванията на ЗРАСРБ, на Правилника за прилагане на Закона на съответния Правилник за придобиване на научна степен „ доктор на науките“ и заемане на академични длъжности на НСА :Васил Левски“ поради което давам положително заключение.

Дисертацията не дублира разработки на други автори и няма установено наличие за плагиатство. Вземайки предвид всичко гореизложено и в качеството си на рецензент и член на научното жури, убедено предлагам на членовете на уважаемото научно жури да гласуват положително да се присъди научната степен “доктор на науките” в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.5. Здравни грижи.на Даринка Илиева Игнатова.

Рецензент

София 7.08.2023.

Проф. д-р Людмила Иванова, дм

## REVIEW

By Prof. Ludmila Borislavova Ivanova, MD

Department of Neurology, Psychiatry, Physiotherapy and Rehabilitation, Preventive Medicine, and Public Health, Faculty of Medicine, Sofia University of St. Kliment Ohridski", Member of the scientific jury according to Order No. 579 of 23.08.2023 of the Rector of the National Sports Academy "Vassil Levsky"

Regarding the dissertation review on the topic: “ **Healthy Lifestyle and Sports – Wellness Competence Research in the Bulgarian Schools**”, for the awarding of the educational and scientific degree "Doctor of Science"

to **Darinka Ilieva Ignatova, Doctor**

Field of Higher Education 7. "Healthcare and Sport", Professional Direction 7.4. Public Health, National Sports Academy "Vasil Levski", Faculty of Public Health, Healthcare and Tourism, Department of Water Sports

### **Defense Procedure**

The procedure was carried out on the basis of Art. 4 para 2 of the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, Article 40 of the Regulations for the Implementation of the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, Article 27 of the Regulations on the Acquisition of the Doctor of Science Degree and the Occupancy of Academic Posts of the National Academy of Sciences "Vasil Levski" and in accordance with the decision of the Faculty Council of the Faculty "Public Health, Healthcare, and Tourism" under a Protocol No. 7 of 23.07.2023

### **Educational and professional development of the candidate**

D. Ignatova graduated from the National Sports Academy in Sofia in 1990 with a degree in "Physical Education" and qualifications as "Synchronized Swimming Coach/Physical Education Teacher".

After graduating from university, she has practiced as a physical education teacher of children and a trainer in aerobics, corrective gymnastics, and therapeutic recreational gymnastics (Center for Work with children, TOA "Ovcha Kupele"-1990-2000), swimming teacher/trainer of children (Student Sports School, Sofia 2009-2011); swimming trainer/senior teacher of children 1-4th grade (135. school "Jan Amos Komenski", Sofia, 2013-2014). D. Ignatova defended a Ph.D. thesis titled "Pedagogical approach to the prevention of spinal distortions of children 5-6 years old in kindergarten" in 2018 at the



University of "St. Kl. Ohridski". Dr Ignatova developed administrative and managerial skills along with her professional qualification. From 2005 to 2010, she served as an Administrative Director at VEV Group, Sofia, responsible for managing the work process, and business operations, and controlling contractual relations with clients.

D. Ignatova has pedagogical skills and competencies in the field of physical education and sports and developing sports-educational programs to promote a healthy lifestyle for children and adolescents. She holds a certificate of English language proficiency, level C1 from SU, "St. Kl. Ohridski". He speaks English, Russian and Italian languages.

### **Dissertation main characteristics, relevance, structure, and content**

The dissertation "Healthy Lifestyle and Sport - a study of wellness competence in the Bulgarian School" presented for review includes 263 pages, 114 tables, 92 figures, 12 graphs, 17 diagrams and 2 diagrams and 5 appendices. There are 118 references included, 54 of them are in Cyrillic and 64 in Latin, most of them are from the last ten years, which allowed the author to carry out deep insight into the problem. A list of five publications related to the dissertation is presented, the first of which is the PhD dissertation, and the rest are in scientific journals and one of all is a chapter of a collective monograph. There are 19 citations included.

The subject of the dissertation is of particular relevance due to the growing concerns about the health and physical capacity of children and adolescents in our country. The obesity epidemic of children due to hypokinesia, unhealthy eating patterns and stress is a serious health and social problem. In Bulgaria, one in three school-aged children is overweight or obese. According to the latest surveys, 12% of first-grade girls and 16% of boys are obese, incl. high grades obesity. Childhood obesity significantly increases the risk of obesity-related diseases such as hypertension, cardiovascular disease, type-2 diabetes and certain cancers in adulthood. This problem makes the presented dissertation of particular significance. It stresses the prevention of non-communicable diseases by building from an early age a culture of a healthy lifestyle and sports, which goes beyond the purpose of physical school education of children and aims at developing sustainable attitudes to achieve long-lasting physical and mental health. The topic of the dissertation is applied in key competence No. 9 of the Preschool and School Education Act: skills to support sustainable development and for a healthy lifestyle and sports.

The aim of the dissertation work is to investigate the dynamics of motor capacity in preschool and elementary education to analyze the status of the legislative requirement for Healthy Lifestyle and Sports (Wellness) in the Bulgarian school through the implementation of innovative methods and applications for wellness competence.

The candidate defines as an object of research the state and dynamics of the teaching process to achieve a culture for a healthy lifestyle (Wellness) in the Bulgarian school through the subject of physical education and sports.

Relevant to the goal, the dissertation optimizes the theoretical-methodical foundations of physical education and sports by summarizing the existing good practices related to the wellness culture in school, examining the specifics of the training and determining the regularities and prerequisites for increasing the pedagogical capacity in the process of forming a wellness culture. The author introduces innovative methods, educational tests, and applications for wellness competence that enrich the curriculum of physical education and sports with the aim of a long-lasting health effect.

To prove the effectiveness of the extended concept of physical education and sports at school, the motor and functional development, motor activity, and neuro-psychic reactivity, of children of both sexes, aged 6 -10 years are tracked and some positive effects of the applied author's methods were established. More than 1,500 tests were conducted using 67 indicators for measuring the psychofunctional dynamics of children. In order to determine the dynamics of motor capacity, 584 students from schools and kindergartens in Sofia were examined individually and as a group. Assessment of the status and development of the pedagogical process for Culture for a healthy lifestyle (Wellness) was carried out by evaluating the age-sex dynamics, the effectiveness of applied author's methods, and increasing functional motor capacity and motor activity. A European control and assessment system - Eurofit - has also been applied to establish the effect of an implemented innovative methodology directly related to the specialized Blaze-Pod Trainer application. The degree of effectiveness of the innovative practical experiments has been evaluated through adequate statistical analyses.

The dissertation has a structure relevant to the set goal and tasks - an introduction and four chapters. In addition, five appendices are presented with a detailed description of the conducted experiments focused on theoretical-methodical and applied concepts.

The introduction includes a comprehensive presentation of the relevance of the problem, the goals of the development and ways to achieve higher physical activity among children and sustainable interest in a healthy lifestyle and sports (Wellness) in the Bulgarian school in the field of well-being. It shows the competence of the doctoral candidate and a comprehensive understanding of the problems.

In **the first chapter**, based on a thorough review of current literature, the modern formulation of the problem is presented, the individual elements of a healthy lifestyle, the benefits of physical activity, and the dynamics of the global well-being and happiness

indices and the trends for the building of a Culture of Health are examined. The holistic approach to health and the social significance of prevention and the connection between sports-wellness-academic achievements are especially relevant. Aspects of the spinal curvature profile are affected. The conceptual basis of the studies included in the dissertation has been laid in this chapter.

The second chapter presents the methods and organization of the general and specialized methodology of the doctoral work, the aim, the object, and the subject, the tasks of the dissertation, the research area, stages and experiments, and the working hypothesis.

The **third chapter** has a significant share in the overall dissertation development, as it presents an analysis of the results of applied and methodical aspects of the motor potential and summarizes the personal experience of the candidate in managing teaching approaches in preschool and primary school grades. The identified problem is a lack of integrated curricula to improve the lifestyle that requires the development and introduction of models aimed at improving the health and well-being of the student. The detailed analysis of the studies carried out to evaluate the applied models by improving the motor potential proves the effectiveness of a specialized toolkit for functional control, monitoring and evaluation in the educational system for learning management to build a wellness culture in the Bulgarian school.

**Chapter four** presents the conclusions, recommendations and contributions of the dissertation. The analysis of the results is the basis for formulating the scientific conclusions and contributions

In the presented study, the candidate summarizes the experience of the training practice applicable in a culture for a healthy lifestyle (Wellness) in school, identifying adequate strategies, areas, activities, and criteria for evaluating the effectiveness of the specific action offered in this direction. The factors hindering or facilitating the application of school guidelines for sustainable development, a healthy lifestyle through physical activity have been investigated, and models, technologies and programs have been applied to increase the effectiveness of the pedagogical process and turn physical education and sports into a larger-scale tool to build a culture of a healthy lifestyle.

### **Theoretical, Practical, Methodological, Contributions and Recommendations**

The dissertation has significant scientific theoretical and applied contributions to public health for the integration of the concept of wellness culture in the educational program.

The theoretical contributions include upgrading the concept of management in the education process aimed at achieving a healthy lifestyle (Wellness) in the Bulgarian school with new author's methods and specialized applications; the Bulgarian model for the pre-

schools and the initial stage for the basic educational degree was developed and implemented, based on authors experience; it is analyzed a systematic approach for the introduction of a Culture for a healthy lifestyle (Wellness), and for the first time, the definition of system management of education is adapted for the specific needs of studying at a Bulgarian school.

The scientific-applied contributions are in the direction of improving the existing ones and creating new methods for training in a healthy lifestyle and sports in the Bulgarian school. The introduction of educational levels in the pedagogical practice allows for the prediction and objectification of key competence training in a healthy lifestyle and sports (Wellness).. For the first time in Bulgaria, tools for an objective evaluation of motor capacity have been developed for wellness training and a scoring system for evaluating the specialized methodology for a healthy lifestyle and sports (Wellness) has been proposed. The training in the school physical education is supplemented with a new author's methodology, which improves and expands the possibility of achieving a healthy lifestyle by the requirements of the Law, using the author's experience in the field of teacher's education and training. The author's programs are implemented in extracurricular forms of education, which contributes to increasing the general motor activity of students and creates a lasting interest in motor culture. The conducted research proves the effectiveness of innovative technology for developing agility and improving motor capacity through a proprietary complex connected to the Blaze-Pod Trainer application..

The dissertation has a substantial scientific applied character with the ultimate goal of improving the educational practice to expand and optimize physical education training at school and to establish a Culture for a healthy lifestyle (Wellness). An innovative author's methodology of yoga practices, innovative spine-corrective technology and a methodology related to the Blaze-Pod Trainer system are applied, and the effectiveness is proven by applying properly selected statistical analyzes.

Practical recommendations of the dissertation are of particular value: introducing a new approach to managing the curriculum of physical activity and sports in school education through health-pedagogical impact to achieve wellness competence; implementation of innovative educational and functional-motor levels, allowing prediction of the motor potential of students in preschool and primary stage of the basic educational level.

Possibility of tracking the motor development by gender of children 6-10 years, eliminating the ontogenetic development based on the research on age dynamics and determining the relationship between some basic indicators of motor and functional development, motor activity and neuropsychic reactivity of children aged 6-10 year are suggested.

Application of a European system and implementation of a benchmarking analysis with the current educational system in our country - comparison of effectiveness, in the study of wellness competence in the Bulgarian school, with the identification of gaps in the curricula, the establishment of impacts and functional fitness, combined with the application of a Healthy lifestyle and sport are of substation benefit.

The dissertation ends with clearly formulated conclusions and recommendations for practice derived from the research conducted and the results obtained. The dissertation is the original author's work of the candidate. The abstract fully corresponds to the structure and content of the dissertation

The dissertation presented by Dr. Darinka Ilieva Ignatova for awarding the scientific degree "Doctor of Sciences" in professional field 7.5. "Healthcare" meets the requirements of the Law on the Development of Academic Staff in the Republic of Bulgaria, the Regulations for the Implementation of the Law and the relevant Regulations for the acquisition of the scientific degree "Doctor of Sciences" and the occupation of academic positions at the National Academy of Sciences: Vasil Levski" due to which I give a positive conclusion..

The dissertation does not duplicate the work of other authors and there is no plagiarism. Taking into account all of the above and in my capacity as a reviewer and member of the scientific jury, I strongly suggest to the members of the respected scientific jury to vote positively to award the scientific degree "Doctor of Science" in the field of higher education 7 Health care and sports, professional direction 7.5. Public Health of Darinka Ilieva Ignatova

Reviewer:

Sofia, 7.08.2023

Prof. Ludmila Ivanova, MD, PhD