

РЕЦЕНЗИЯ

**на дисертационен труд за придобиване на образователната
и научна степен „доктор“ в област на висшето образование**

**1. Педагогически науки, професионално направление
1.3. Педагогика на обучението по..., докторска програма
„Физическото възпитание в образователната система“
в НСА „Васил Левски“**

**Тема: „Педагогика на обучението по детска йога в предучилищна и
начална възраст“**

Автор: Мария Николаева Дичева

Научен ръководител: проф. Бонка Михайлова Димитрова, доктор

Рецензент: проф. Елена Илиева Николова, доктор

Общо представяне на процедурата и докторанта

Според личната информация, докторантът Мария Николаева Дичева е родена на 09.01.1986 г. Висшето си образование завършва през 2007 г. в ПУ „Паисий Хилендарски“, гр. Пловдив – бакалавърска степен „Начална педагогика с английски език“. В същото висше училище, през 2009 г. Дичева завършва първата си магистратура в програма „Бизнес комуникации и връзки с обществеността“. От 2015 г. Мария Дичева се обучава в НСА „Васил Левски“ в магистърска програма „Спорт, фитнес и здраве“ и през 2017 г. приключва втората си магистратура.

Познавателните интереси и потребност от знания по проблемите на йога отвеждат Дичева в Индия. Там двукратно се обучава в специализирано училище с общ хорариум от 700 часа за инструктор по йога. Участва активно в йога походи и ритрийти в различна природна среда, осъществявайки така наречения приключенски туризъм.

Мария Дичева е педагог с 8-годишен стаж. Професионалната си дейност реализира в три софийски училища, като учител в началния етап на основната образователна степен, както следва от 2013 г. до 2015 г. в ЧОУ „Св. Климент Охридски“, от 2015 г. до 2017 г. в 33 ОУ „Санкт Петербург“ и до 2021 г. в 53 ОУ „Николай Хрелков“. Същевременно от 09.2014 г. е йога инструктор на свободна практика.

През 2019 г. Мария Николаева Дичева е зачислена за докторант, редовна форма със звено организиращо обучението: катедра „Гимнастика“. На 21.04.2022 г. е отчислена с право на защита.

Представените материали по защитата са в съответствие с изискванията и включват необходимите документи съобразно ЗВО, ЗРАС в Р България и Правилника за придобиване на О.Н.С. „доктор“ в НСА „В. Левски“.

В резултат на обучението, самообучението и професионалната дейност Мария Дичева е придобила специализирани научни знания и конкретни професионални умения и компетенции, които прилага в научно изследователската си дейност, значително подпомогната от ползването на английски и немски език.

Актуалност на тематиката

Теоретичните, методико-практическите и приложните основи на физическото възпитание, като научна и учебна дисциплина, освен всички други знания, включват общи, специални и специализирани знания за средствата, методите и формите на многообразната двигателна дейност на човека и нейното ефективно прилагане от ранна възраст до дълбока старост.

От своя страна средствата на физическото възпитание се определят като съзнателни, педагогически осмислени движения, действия и двигателна дейност, които са насочени към решаване на конкретна задача при предварително поставена цел.

Защо насочваме вниманието си към средствата на физическото възпитание? Защото основното средство на физическото възпитание са физическите упражнения и специфичните видове двигателна дейност: игрова, гимнастическа, туристическа и спортна. В този смисъл разнообразяването на средствата на физическото възпитание е от голямо значение при доказано благоприятно въздействие върху човека във всички възрасти. Този процес има подчертано актуален характер.

Извършеният от докторанта Дичева теоретичен анализ на множество литературни източници показва, че иманентна част от йога практиките са физическите упражнения, които със своята конкретна биомеханична структура на движения и пози имат и конкретно въздействие. Насочеността на дисертационния труд е въвеждането на така наречената детска йога в практиката, т.е. обогатяването и разнообразяването на контингента физически упражнения, използвани в детска възраст.

Актуалността на разработения проблем е свързана с практиката и има научноприложен характер. Прави чест на научния ръководител и докторанта за избора на темата и съответната тематика, която коректно е насочена към:

- Проучване върху появата и развитието на йога от древността до наши дни, в т.ч. и на детската йога.
- Установяване на различните стилове йога, йога практиките и въздействието им върху човека и възможностите за прилагането им в различно възраст.
- Изучаване на характерните особености на физическото развитие, двигателните качества, координационните способности и нервно-психическа реактивност на деца от предучилищна и начална училищна възраст, като предпоставка за обучение по детска йога.
- Разработването на учебна програма за обучение по детска йога.

Характеристика и оценка на дисертационния труд

Дисертационният труд е в обем от 169 страници. Изложението е структурирано в логическа последователност съобразно изискванията за представяне на научноизследователски разработки. След подходящия увод следват четири глави, списък на използваните 203 литературни източници, от които 173 на кирилица, 25 на латиница, 5 интернат източника и 3 приложения.

Първа глава е озаглавена I., „Литературен обзор и постановка на проблема“. Съдържанието е диференцирано в четири подглави.

В I.1. „Йога – история и същност“ с обем от 67 страници, докторантът, въз основа на задълбочен ретроспективен анализ с исторически характер, проследява историческото развитие на йога в две направления, които взаимно се преплитат в изложението. Едното направление разглежда появата и развитието на практикуването на йога. По литературни данни корените на йога тръгват от Индия, и се практикува в целия свят – по-добре позната е от старите цивилизации от преди повече от 5 хиляди години. Древни индийски текстове сочат, че йога е пренесена от Северозападна Индия от преселващи се индоевропейски племена през II хил. пр.н.е. В България историческото развитие на йога е проследено по установено от други факти и данни, които авторката цитира. През проявения интерес на военното коменданство в София към книгата „Философия на йогата“ и съдействието му за отпечатването ѝ през 1010 г., спорадичните школи, курсове, лекции, резултати от научни изследвания и активиране на социума към занимания с йога, се стига до създаване на федерация по йога, в т.ч. до нейното институционализиране и обучение в някои висши училища в България. Второто

направление е свързано с опит за изясняване същността на йога. Според докторанта, думата йога означава „единение и свързвам“ с уточнението, че се отнася „за връзката на човека с природата и със своето вътрешно АЗ“. Същевременно Дичева твърди, че с различните си разновидности йога винаги е целяла достигане на мир, спокойствие и хармония между вътрешния и външния свят у човека като каузата е „в помощ на обществото“.

Открояването на Хат(х)а йога от останалите стилове е оправдано. Именно този стил, възприет като класически, по литературни данни, след съответно адаптиране е най-подходящ за обучение в предучилищна и начална училищна възраст. Оставям без коментар становището от 2002 г. на цитиран от Дичева автор, който твърди, че практикуването на йога цели балансиране на двете енергии, които живеят у човека – мъжка и женска.

В I.2. „Детска йога практика“, литературното проучване дава основание на докторанта да изведе проблемите, които характеризират начина на живот и да обобщи негативните последици върху здравето на децата. Причините, които Мария Дичева посочва за, цитирам – „рязкото влошаване на здравословното състояние“ на децата от изследваната възраст са: дефицит на физическата активност, неблагоприятни условия на околната среда, стрес и социални сътресения.

Описан е и негативният отговор: увеличен процент на неприсъствени дни в училище поради вирусни и хронични заболявания – диабет, наднормено тегло, гръбначни заболявания. Подробно са разгледани проблемите, свързани с гръбначните изкривявания и произтичащите от тях отрицателни въздействия върху дихателните, двигателните и нервно-психическите функции на децата.

Базирайки се на това тревожно състояние Мария Дичева предлага здравословната практика Хат(х)а йога, която е насочена към развитието на физическите, умствените и интелектуалните качества на човека, повишава защитните свойства на имунната система, спомага за развитието на дихателната система, подобряването на психофизическите процеси и предотвратяването на нарушения на опорно-двигателния апарат. Некоректно и неточно е твърдението, че, цитирам, – „... няма програми за профилактика на позата в процеса на провеждане на часове по физическо възпитание. Тъй като във всички методи, разработени в тази посока, проблемът се решава чрез използването на различни допълнителни форми на физическото възпитание на децата“. Вероятно така описаното твърдение се дължи на непознаването по същество на методите, средствата и формите на физическото възпитание, както и изискванията за планирането и използването на физически упражнения с изправителен характер в урочната дейност. Възможно е да се дължи и на превода. Може би, тук е мястото

да се отбележи, че рецензирайки дисертационния труд, установяваме не малък брой терминологични и понятийни грешки, както и неточности в изложението.

В процеса на изясняването на детска йога практиката, авторката представя предимствата на системата от упражнения на индийския учител Махешвари Наиза за работа с деца в предучилищна и начална училищна възраст, изведени от различни автори в края на 90-те години.

Представени са 9 раздела, от които се състои оздравителната програма с включените в тях упражнения, тяхното предназначение и някои положителни ефекти от практикуването им. Подробно са описани средствата: виняса, асани пранаяма, упражнения за релаксация и психофизически упражнения, определени от различни автори и от докторанта като подходящи за деца от предучилищна и ученици от начална училищна възраст. Особено внимание е отделено на психофизическото обучение, чиито основи остават недоизяснени. Не можем да се съгласим с определението, че „психофизическото обучение е метод за самовъздействие върху тялото чрез регулиране на“ (стр. 20), както и с констатацията, че в България „децата нямат достатъчно добре организирано и системно психофизическо въздействие за разлика от държави като Русия, Канада, Германия и Дания“.

В края на този част на литературния обзор докторантът завършва с две важни констатации. Те са изведени от наши и чужди автори. Първата констатация е, че йога практиката има положително влияние за развитието на психическото и физическото състояние на децата. Втората констатация произтича от първата, а именно че възможността за използването на практиката Хат(х)а йога във физическото възпитание в изследваната възраст изисква научна обосновка на фона на съвременното разбиране за физическото възпитание.

В I.2.1. „Общи основи на обучението по детска йога“, Мария Дичева продължава да посочва гледните точки на различни автори по отношение на положителното въздействие на детската йога, които в повечето случаи имат описателен характер.

Според мнението на различните автори, Дичева извежда някои умения, които трябва да притежават учителите по йога. Акцентира върху учебния час, като сложен процес на взаимозависимост между учителя (като управляваща) и учениците (като управляема система) и съвкупност от различни по характер и обем компоненти. Тук навярно става дума не за учебен час, а за урок или занимание, а така наречените компоненти са от висш порядък. Те могат да бъдат отнесени, характеризирайки не учебен час или урок, а към целта и задачите на

обучението по йога. Представяйки методите на урока по йога, Дичева се спира подробно на задачите.

Методите, комплексите от упражнения както за отделните части на тялото, така и за развиване на физическите качества, координационните способности и способностите за релаксация. Цитира осъществен положителен пренос на знания от йога в обучение по езици.

В I.3. „Психо-физическото развитие в предучилищна и начална възраст”, докторантът насочва вниманието към безспорно положителното влияние на двигателната активност върху здравословното състояние на децата от изследваната възраст. Споделя изказаните становища от цитираните автори, които определят двигателната активност като стимулатор за комплексно въздействие върху личността на детето в условията на социализация и биологична потребност в процеса на растеж. Авторката систематизирано описва особеностите в онтогенетичното развитие на децата от предпубертетния възрастов период и ги извежда като предпоставка за усвояване на нови двигателни умения, целенасочена работа за развиване на двигателни качества и координационни способности в зависимост от онтогенетичната им сензитивност.

Оценяваме положително опита на авторката да изведе, от физиологична гледна точка, някои от особеностите на реакция при физическа активност (с. 44). Добре обосновано е твърдението, че периодът, който обхваща предучилищната и началната училищна възраст е подчертано благоприятен както за овладяване на нови двигателни структура, така и за комплексното повишаване равнището на двигателните качества. Ефективното осъществяване на тези две взаимосвързани и обусловени страни в единен процес би довело до положителен ефект, върху способности като равновесна устойчивост, способност за регулиране на мускулното усилие, способност за ориентация в пространството и времето и други. Ефективното осъществяване зависи от методически правилния и целесъобразен подбор на методите и средствата в отделните страни на учебния процес. В този смисъл смятаме за неправилно определянето на обучението като „функционално” и препоръката: съдържанието на функционалното обучение да включва формирането на множество функционални способности.

Приключвайки тази част от литературния обзор Мария Дичева отново коментира здравословното състояние на децата. По литературни данни споделя тревожни факти – силно изразена функционална нестабилност, наличие на лордоза, „криловидна лопатка”, силно изразена гръдна кифоза и лумбална лордоза с увеличаване на ъгъла на наклона на таза, изравняване на гръдния кош и изпъкване на корема. Тези признаци в ранна възраст се считат за физиологични, но в процеса на растеж се превръщат в патология. При висок процент от децата

се наблюдава хипермобилен синдром в резултат на функционална слабост на ставния апарат и наличие на плоскостъпие. Изброявайки най-често срещаните отклонения в здравословното състояние на съвременните деца, авторката посочва, че отклоненията са в двигателната и отделителната системи.

За изнесените тревожни данни, а именно че 50% от децата са с функционални отклонение, а 35% с хронични, е справедливо да отбележим, че са въз основа на изследвания от чужди автори. Няма яснота дали тези данни се отнасят и за нашите българските деца.

В I.4. „Обща характеристика и тенденции в развитие на детската йога в предучилищна и начална училищна възраст”, докторантът аргументирано представя доказаната необходимост от движения в усилията да се преодоляват негативните последици от въздействието на различни външни фактори и да се минимизират проявите на стрес и агресия – неконтролируем и експресивен гняв и завишени нива на вербален и невербален тормоз.

Мария Дичева споделя твърденията на цитираните автори, че йога с нейните средства за физическо и духовно развитие биха помогнали за правилното формиране на личността още от детска възраст. Обсъжда изводите от научни изследвания, които представя в подкрепа на своята теза, а именно че редовните йога практики понижават агресията. Практикуващите йога, възприемайки нейната философия, създават у себе си мироглед, основан на доброта и толерантност, с водещо начало ненасилие, наречено ахимса. При тях се наблюдава подобряване на устойчивостта на вниманието и повишаване успеваемостта в училище.

В тази част от литературния обзор докторантът Дичева извежда три от петте разклонения в класическата Хат(х)а йога, като най-подходящи за обучение при деца.

Според авторката много литературни източници доказват превантивния и оздравителния ефект на посочените най-подходящи средства: асани, техники за дишане и техники за релаксация. Изведени са три основни групи променливи, като се препоръчва да се имат предвид: възможните изходни състояния на практикуващите, предполагаемите резултати и наличните използвани програми. Ценни са цитиранията, от различни наръчници, методически указания за детска йога, които са валидни за обучението като процес на взаимодействие във възрастов аспект. Дичева откроява трудностите, свързани с обема и начина на усвояване на асани в обучението по детска йога и определя тези трудности като предпоставка за научно търсене на ефективни методи и средства на обучение. Неоправдано се използва час по йога, вместо урок.

В I.4.1. „Особености на нетрадиционните средства при физическото възпитание на деца в предучилищна и начална училищна възраст” докторантът споделя становището на експерти, че нови и нетрадиционни видове физическа активност е възможно да имат водеща роля при решаването на проблема за физическото развитие и здравето на децата и юношите. Сравнителният анализ на различните чуждестранни програми по физическо възпитание и използваните нетрадиционни средства, към които се причислява и Хат(х)а йога, дават основание на авторката да обобщи, че класическата йога има положително въздействие върху децата.

Разглеждайки тенденциите в развитието на йога, авторката установява, че практическият процес се нуждае от нови научнообосновани методики на обучение и подготовка.

Доизяснявайки постановката на проблема (с. 66), докторантът предполага, че разработването и прилагането в практиката на нова методика на изпреварващо програмирано обучение, с включване на асани, пранаяма и релаксация, ще доведе до търсения ефект от преподаването на йога, без да се променя обема на овладяваните асани, а само свързването им в отделни комбинации.

Научното проучване, доброто познаване на проблема и подобрите насоки на изследователския процес, позволяват на Дичева да формулира работната хипотеза, а именно: „прилагането на отделни двигателни действия, техники за дишане и релаксации от класическата йога в часовете по физическо възпитание и спорт биха повлияли положително при ученици от начална и предучилищна възраст (с. 67)

Втора глава е озаглавена „Цел, задачи, организация и методика на изследването”. Изложението е представено в четири подглави с обем 32 страници. Целта и задачите (6 на броя) са поставени ясно и точно. Обектът и предметът са определени коректно. Контингентът изследвани лица обхваща 104 родители на възраст между 25 и 45 години и 170 ученици. Организацията на изследването е в три етапа с обща продължителност 2 години – от октомври 2019 г. до декември 2021 г.

Всеки етап поотделно е представен много прецизно. Етапите са обективизирани чрез конкретни задачи със съдържателен или времеви порядък. За планирания преобразуващ педагогически експеримент, предвид пандемичната обстановка, се е наложило изготвяне на нова методика, адаптирана за преподаване и в онлайн среда. Използваният методически инструментариум е описан в съответствие с логиката на научното изследване. Изборът на методите на изследването коректно обслужва поставените цел, задачи и работна хипотеза.

Избраната комплексна методика на изследване, подходящо подбраните математико-статистически методи за обработка и количествен анализ на експериментално получените данни, както и цялостната логика и последователност на извършената експериментална работа позволяват да се получат отговори на поставените въпроси и задачи от Мария Дичева в дисертационния труд.

Трета глава „Анализ на резултатите” е в обем 36 страници. Направен е обстоен и последователен анализ на експерименталния материал. Трудът е онагледен много добре, което спомага за лесното възприемане както на количествените данни, така и на физическите упражнения от йога. Подробният анализ на констативния експеримент, проведен чрез педагогическо наблюдение и анкетно проучване, дават възможност на докторанта да определи възрастовия диапазон на изследваните лица, включени в преобразувания педагогически експеримент и за адекватен подбор на средствата от огромния брой 250 възможни упражнения. Извършеният сравнителен анализ с висока степен на достоверност доказва заложеното в работната хипотеза твърдение.

Резултатите от проведеното експертно оценяване на концентрацията, социалните взаимоотношения, степен на усвояване на знанията и емоционалният фон потвърждават положителния ефект на приложените йога упражнения по конкретна програма и методика в урочната работа по физическо възпитание в училище с деца от началния етап на основната образователна степен.

В същата глава (с. 132) III.5. Анализ на предложените програми и тяхното приложение в образователната система авторката конкретизира възможностите за прилагане на асани от йога в подготвителната или в заключителна част на даден урок в зависимост от темата и задачите, като ги диференцира по сложност и препоръчва да се прилагат от учители, преминали курс по йога.

В четвърта глава „Изводи и препоръки” Дичева представя 5 извода и 3 препоръки. Както изводите, така и препоръките произтичат от експериментално доказаните резултати, получени от проведеното научно изследване. Изводите са формулирани ясно и са представени систематизирано, съобразно използваните методи на изследването. Проведеното научно изследване включва тригодишен период. Чрез анкетно проучване е установено отношението към включването на йога в заниманията по физическо възпитание и спорт. Положителното отношение превалява при лица, упражнявали йога практики. Чрез педагогическо наблюдение се обективизира целесъобразността на подбора на йога упражненията: асани и възрастовия период от 7 до 9 години за целенасочени занимания по йога.

Разработени и апробирани в практиката са варианти на уроци с учебно съдържание, което включва специфични упражнения от Хат(х)а йога и междупредметни връзки с други учебни дисциплини.

Изготвено е тематично поурочно разпределение на учебно съдържание по детска йога за четириседмичен период (с. 137) и учебно съдържание за една учебна година – 32 учебни седмици по 2 часа седмично или за 64 урока (приложение 3). Подробно е описано съдържанието на 4 урока за присъствено обучение, диференцирано в отделните части: подготвително, основна и заключителна част, като четвъртият урок е посочен за подходящ и при дистанционна форма на обучение.

Приноси за науката и практиката

Актуалността на разработения проблем и получените резултати от проведеното изследване аргументират следните приноси:

- Обогаляване и разнообразяване на средствата на физическото възпитание чрез йога, като специфичен вид двигателна дейност, определяме за принос с подчертан теоретико-практически характер.
- Систематизираното учебно съдържание по детска йога приемаме за принос с практико-приложен характер.

Авторефератът на дисертационния труд в обем 40 страници коректно отразява проведеното научно изследване, получените резултати и авторската справка за публикациите на докторанта. Представени са три статии, на които Дичева е самостоятелен автор. Публикациите са по проблемите на дисертационния труд.

Към авторката има два въпроса:

1. Моля, разкрийте смисъла и съдържанието на документите, които регламентират учебната дейност на средното образование в Р България.
2. Съществува ли разлика между учебна програма и методика на обучение и между учебен час и урок по...? Ако съществуват разлики моля опишете ги.

Заключение

Разработеният дисертационен труд на тема „Педагогика на обучението по детска йога в предучилищна и начална възраст“ показват, че докторантът притежава задълбочени теоретични знания в избраната научна област и съответните умения и компетенции за самостоятелно провеждане на научно изследване, което има приноси с теоретичен, практически и приложен характер.

Дисертационният труд отговаря на изискванията на Закона за развитие на академичния състав в Република България (ЗРАСРБ), Правилника за прилагане на ЗРАСРБ и съответния правилник на НСА „Васил Левски“. В съответствие с изложеното давам своя положителен вот за присъждане на образователната и научна степен „доктор“ в област на висше образование 1. Педагогически науки, професионално направление 1.3. Педагогика на обучение по физическо възпитание на Мария Николаева Дичева.

Рецензент:.....

проф. Елена Николова, доктор

21.05.2022 г.

София

REVIEW

**of doctor's theses for acquiring "PhD" educational and scientific degree
in the field of higher education**

**1. Pedagogical science, professional direction 1.3. Pedagogy of education in
..., "Physical education in the educational system" PhD programme at
"Vasil Levski" National Academy of Sport**

**Theme: "Pedagogy of the education on Yoga for children in pre-school and
elementary education age"**

Author: Maria Nikolaeva Dicheva

Supervisor: Prof Bonka Mihailova Dimitrova, DSc

Reviewer: Prof Elena Ilieva Nikolova, DSc

General presentation of the procedure and the PhD student

According to personal information, PhD student Maria Nikolaeva Dicheva is born on January 9, 1986. She graduates from her higher education in 2007 at "Paisii Hilendarski" PU in the city of Plovdiv – Elementary pedagogy and English language Bachelor' degree. Dicheva graduates from her "Business communications and Public relations" Master's degree in 2009 at the same higher school. Maria Dicheva studies in the "Sport, fitness and health" Masters' programme at "Vasil Levski" National Academy of Sport since 2015 and graduates from her second Master's programme in 2017.

Her cognitive interests and need for knowledge on Yoga matters take Dicheva to India where she studies twice at a specific school for Yoga instructor having total 700 teaching hours. She actively participates in Yoga marches and retreats in various natural environments taking part in the so-called adventure tourism.

Maria Dicheva is a pedagogue with 8 years of service. Her professional activity is performed at three schools in the city of Sofia as a teacher in the elementary stage of the basic educational degree as follows: 2013-2015 – at "St.Kliment Ohridski" Private educational school; 2015-2017 – at "Sankt Peterburg" 33 Elementary school and at "Nikolai Hrelkov" 53 Elementary school till 2021. At the same time, she is Yoga instructor on private practice.

Maria Nikolaeva Dicheva is listed as PhD regular student at “Gymnastics” Department, organizing the education in 2019 and struck off the list on April 21, 2022 with right of defense.

The materials presented for the defense answer the requirements and cover the necessary documents according to the Higher education law and the Development of the academic staff in Republic of Bulgaria Law and the rules for acquiring the PhD educational and scientific degree at “Vasil Levski” National Academy of Sport.

Resulting from the education, self-education and professional activities, Maria Dicheva has acquired specific scientific knowledge and concrete professional skills and competences applied in her researching activities considerably helped by her knowledge in English and German languages.

Topicality of the theme

Theoretic, methodologic-practical and applied basis of the physical education as scientific and school discipline, additionally to all other knowledge, cover general, specific and specialized knowledge about the means, methods and forms of the varied motive activities of man and its effective application from early to old age.

Physical education means on their part are defined as conscious, pedagogically comprehended movements, acts and motive activities directed to the solution of a concrete task under purpose which is preliminary set up.

Why do we direct our attention to the physical education means? Because physical exercises and specific types of motive activities like games, gymnastics, tourism and sport are the basic means of the physical education. In that respect, diversification of the physical education means is of great importance as they affect favorably man during every age. That process is of topical nature.

Theoretical analysis of great number of literature sources made by Dicheva show that physical exercises are immanent part of Yoga practices which have concrete effect by their concrete bio-chemical structure of movements and poses. The doctor's theses are directed to the introduction of the so-called Yoga for children in the practice, i.e. enriching and varying the physical exercises contingent used in child's age.

The topicality of the problem developed is related to the practice and is of scientific-applied nature. The selection of the theme and the respective subject matter which is directed to the listed below does credit to the supervisor and the PhD student:

- Studying the appearance and development of Yoga from old times till today, including Yoga for children.
- Establishing the various Yoga styles, Yoga practices and their effect on man as well as the possibilities for their application in various age.
- Studying the character particularities of the physical development, motive qualities, coordination abilities and nerve-psychic reactivity of children from pre-school and elementary school age as prerequisite for teaching Yoga for children.
- Development of educational programme for teaching Yoga for children.

Characteristics and evaluation of the doctor's theses

The doctor's theses cover 169 pages. The presentation is structured in logical sequence according to the requirements for presenting scientific-research developments. Four chapters, list of 203 literature sources, out of which 173 in Cyrillic alphabet, 25 in Latin alphabet, 5 Internet sources and 3 annexes follow the appropriate introduction.

I. „Literature review and set up of the problem” is the title of the first chapter. The content is differentiated in four sub-chapters. I.1. “Yoga – history and essence” follows up the historical development of Yoga on the bases of deep retrospective analysis of history nature in two directions interweaving in the presentation. One of the directions refer to the appearance and practicing of Yoga. According to literature sources Yoga comes from India and is practiced all over the world – better known by old civilizations more than 5 thousand years ago. Ancient India texts point Yoga as transferred from North-West India by moving Indo-European tribes during the II millennium before AD. Yoga historic development in Bulgaria is followed up by other facts and data, quoted by the author. Going through the interest of the military headquarters in Sofia to the “Yoga philosophy” book and its assistance for publishing it in 1910, sporadic schools, courses, lections, scientific studies results and activation of the society to practicing Yoga, it comes to the creation of Yoga federation, incl. to its institutionalization and teaching Yoga in some higher schools in Bulgaria. The second direction is related to the trial of clearing up Yoga essence. According to the PhD student, the word Yoga means “unity and connect” with the clarification that it refers to the “connection of man with nature and his inner I”. At the same time Dicheva states that with its various kinds, Yoga has always aimed at

achieving peace, calmness and harmony between man's inner and outer world while the cause is "in the help of society".

Outlining Hat(h)a Yoga from the rest styles is justified. It is that style, accepted as classic according literature data, that is most suitable for teaching it in pre-school and elementary school age following respective adaptation. I am leaving without comments a view from the year 2002 of an author quoted by Dicheva that practicing Yoga is aimed at balancing two energies available in man – men's and woman's.

In 1.2. Yoga for children, the literature study provides reason for the PhD student to take to the front the problems characterizing the way of life and to generalize the negative consequences on the health of the children. The reasons, pointed out by Maria Dicheva for, I quote – "the sharp worsening the health status" of the children from the age under study are: deficit of physical activity, unfavorable environment, stress and social disorder.

The negative answer is described too: increased percentage of days off school due to virus and chronic diseases – diabetics, over-weight, spine diseases. Problems related to spine bending and the negative effects ensuing on respiratory, motive and neuro-psycho functions of the children are discussed in details.

Based on that troublesome state, Maria Dineva proposes the healthful practice of Hat(h)a Yoga, directed to the development of the physical, mental and intellectual qualities of man, increasing the defensive qualities of the immune system, supporting the development of the respiratory system, improving the psycho-physical processes and preventing the disturbances of the support and muscular apparatus. Incorrect and inaccurate is the statement that, I quote – "there are not programmes for the pose prophylactics during the physical education hours at school as in all methods developed in that respect, the problem is solved by using various additional forms of physical education of the children". The described statement is probably due to ignorance in essence of the methods, means and forms of the physical education, as well as the requirements for planning and using physical exercises of remedial nature during school physical education activity. It might be due to the translation too. Probably, here is the time to note that reviewing the doctor's theses, we establish a range of terminology and concept mistakes and inaccuracies in the report.

Within the process of clearing up the practice of Yoga for children, the author presents the advantages of the system of exercises of the Indian teacher Maheshvari

Naiza in his work with children from pre-school and elementary school age, taken to the front by various authors at the end of the 90-ies.

The convalescent programme and the ensuing exercises are presented in 9 sections; their purpose and some positive effects from practicing them are explained. The following means are described in details: vinjasa, asanas, pranajama, relaxation exercises and psycho-physical exercises, defined by various authors and by the PhD student as suitable for children from pre-school and elementary school age. Particular attention is paid to the psycho-physical education; its bases remain insufficiently explained. We cannot agree with the definition that the “psycho-physical education is a method of self-effect on the body by regulating ...”(page 20) , as well as with the statement that in Bulgaria “the children do not have sufficiently good organized and systematic psycho-physical impact than the children in countries like Russia, Canada, Germany and Denmark”.

At the end of that part of the literature review, the PhD student puts an end by two important statements. They are taken to the front by our and foreign authors. The first statement is that Yoga practice effects positively the development of the psychic and physical state of the children. The second statement ensue from the first, namely that the possibility of applying Hat(h)a Yoga in the physical education for the age under study requires scientific foundation at the background of the modern understanding of the physical education.

In I.2.1. General basis of Yoga for children education, Maria Dicheva continues to point out the standing points of various authors in relation to the positive effect of Yoga for children, which in most cases are of descriptive nature.

According to the point of view of the various authors, Dicheva points out some skills which Yoga teachers should possess. She emphasizes on the class period as a complicated process of interaction between the teacher (as managing) and the pupils (as managed system) and totality of various in nature and volume components. Probably here word goes not for a class period but for a lesson or studies while the so-called components are of high order. They can be referred to the purpose and tasks of Yoga education and not characterizing a class period or a lesson. Presenting the methods of the Yoga lesson, Dicheva states the tasks in details.

The methods, the sets of exercises both for the separate parts of the body and for developing the physical qualities, coordination and relaxation abilities. Quotes a positive transfer of knowledge from Yoga to teaching foreign languages.

In I.3. Psycho-physical development in pre-school and elementary school age, the PhD student directs the attention to the indisputably positive impact of the motive activities on the health status of the children from the age under study. Shares the points of view by the quoted authors who define the motive activity as stimulator for the overall impact on the personality of the child with in the conditions of socialization and biological need in the process of growth. The author systematically describes the particularities in the ontogenetic development of the children from the pre-puberty age period and defines them as a prerequisite for learning new motive skills, purposeful work for developing motive qualities and coordination abilities depending on their ontogenetic sensitivity.

We evaluate positively the trial of the author to take to the front, from physiological point of view, some of the particularities of the reaction upon physical activity (page 44). Well-reasoned is the statement that the period, covering the pre-school and elementary school age is particularly favorable both for mastering new motive structure and for the overall increase of the motive qualities level. The effective realization of these two inter-related and reasoned sides in a unified process would lead to positive effect on abilities like equilibrium stability, ability for regulating the muscle effort, ability for orientation in space and time, etc. The effective realization depends on the methodologically correct and expedient selection of the methods and means in the separate sides of the education process. In that respect we consider incorrect the definition of the education as “functional” and the recommendation: the contents of the functional education to cover the formation of a multitude of functional abilities.

Finishing that part of the literature review Maria Dicheva comments the health status of the children again. According to the literature data she shares troublesome facts – strongly expressed functional instability, availability of lordose, “wing-like shoulder blade”, strongly expressed chest kythose and lumbar lordose with increase of the inclination angle of the pelvis, levelling the chest and the protruded abdomen. These signs are considered physiological for the early age but within the process of growth are transformed into pathological ones. Hyper-mobile syndrome resulting from the functional weakness of the joints’ apparatus and flat feet are observed in high percentage of the children. Numbering the deviations, most often met in the health status of the children from today, the author points out that these deviations are in the motive and excretory systems.

It is fair to note that the troublesome data revealed, i.e. that 50% of the children have functional deviations and 35% - chronic, are based on foreign authors' studies. It is not clear whether these data refer to our Bulgarian children too.

In I.4. General characteristics and tendencies of Yoga for children development in pre-school and elementary school age, the PhD student presents the well-grounded necessity of movements in the effort to overcome the negative consequences from the effect of various outside factors and to minimize the manifestation of stress and aggression – uncontrolled anger and increased levels of verbal and non-verbal torment.

Maria Dicheva shares the statements of the quoted authors that Yoga with its means for physical and mental development could help the correct formation of the personality from early child age; discusses the conclusions from the scientific studies, presented in support of her theses, namely that regular Yoga practice decreases aggression. Those practicing Yoga, by accepting its philosophy, create an ideology for them based on goodness and tolerance with leading start of non-violence, called ahimsa; they improve their attention stability and increase their success at school.

In that part of the literature review PhD student Dicheva takes to the front three from five sections in the classic Hat(h)a Yoga as most suitable for teaching children.

According to the author, many literature sources prove the preventive and healthful effect of these most suitable means: asanas, breathing techniques and relaxation techniques. Three basic groups of variables to be taken in mind are pointed out: possible initial state of the practicing, presumed results and the available programmes used. Valuable are the quotations from various manuals, methodological instructions for Yoga for children valid for the education as a process of interaction in age aspect. Dicheva points out the difficulties related to the volume and way of learning the asanas when teaching Yoga for children and defines these difficulties as prerequisite for scientific search of effective methods and means of education. Unjustifiable is a Yoga session instead of a lesson.

In I.4.1. Particularities of the non-traditional means in the physical education of children in pre-school and elementary school age, the PhD student shares the statement of experts that it is possible new and non-traditional kinds of physical activity to have leading role for solving the problem of the physical development and health of the children and juniors. The comparative analysis of the various foreign physical education programmes and the non-traditional means used, to which Hat(h)a Yoga belongs too, provide reason for the author to generalize that classic Yoga impacts children positively.

Considering the tendencies in Yoga development, the author establishes that the practical side needs new scientifically reasoned methodologies of education and preparation.

Making the problem set up clear (page 66), the PhD student presumes that the development and application in practice of new methodology of overtaking programmed education, covering asanas, pranajama and relaxation, will lead to the searched effect from Yoga teaching without changing the volume of the asanas learnt but will connect them in separate combinations only.

The scientific study, the good knowledge of the problem and the directions selected in the researching process, allow Dicheva to formulate a working hypothesis, i.e.: “the application of separate motive activities, breathing techniques and relaxation from classic Yoga during the physical education and sport classes would impact positively the pupils from the elementary and pre-school age” (page 67).

The second chapter is named “Purpose, tasks, organization and methodology of the study”. The text is presented in four sub-chapters of 32 pages. The purpose and the tasks (6 in number) are set up clearly and exactly. The object and the subject are defined correctly. The contingent of persons under study lists 104 parents between the age of 25 to 45 and 170 pupils. The organization of the study covers three stages with total length of 2 years – from October 2019 till December 2021.

Each stage is presented very precisely. The stages are objectivized through concrete tasks of meaningful or time order. Because of the pandemic situation, new methodology had to be developed, adapted for teaching it on line in view of the planned transforming experiment. The methodological instruments used are described according to the scientific study logic. The choice of the study methods correctly serves the purpose, tasks and working hypothesis set up.

The choice of the complex methodology of the study, of the appropriate mathematic-statistic procession methods and the quantitative analysis of the experimentally data, as well as the overall logic and sequence of the experimental work done allow to get answers of the questions and tasks set up by Maria Dicheva in her doctor’s theses.

The third chapter – “Analysis of the results” covers 36 pages. Thorough and consistent analysis is made of the experimental material. The paper is illustrated very well, helping the easy acceptance both of the quantitative data and the Yoga physical

exercises. The detailed analysis of the attesting experiment, realized by pedagogical observation and inquiry study, provide possibility for the PhD student to define the age diapason of the persons under study, taking part in the transforming pedagogical experiment and for adequate selection of the means out of the 250 numerous number of possible exercises. The comparative analysis with high degree of reliability proves the statement set up in the working hypothesis.

The results of the expert evaluation of the concentration, the social interactions, learning degree and emotional background confirm the positive effect of the Yoga exercises according to the concrete programme and methodology applied during the physical education lessons at school with children from the elementary stage of the basic education degree.

In the same chapter (page 132) III.5 Analysis of the programmes offered and their application in the education system, the author is concrete for the possibilities of applying Yoga asanas either during the preparatory or final part of the lesson depending on the theme and tasks, while differentiating them in complexity and recommending that they are taught by teachers having passed Yoga courses.

Dicheva presents 5 conclusions and 3 recommendations in the fourth chapter “Conclusions and recommendations”. Both the conclusions and recommendations ensue from the experimentally proved results of the scientific study. The conclusions are formulated clearly and presented systematically according to the methods applied in the research work, which covers a period of three years. The attitude towards entering Yoga into the physical education and sport activities is established by an inquiry. Positive attitude prevails in people having practiced Yoga. Expedience of Yoga exercises selection is objectivized through pedagogical observation: asanas and age period from 7 to 9 years for purposeful practice of Yoga.

Lesson variants of educational contents covering specific Hat(h)a Yoga exercises and inter-subject connections with other school disciplines are developed and probated in practice.

Developed is distribution in themes for each lesson of the teaching contents related to Yoga for children for a period of four weeks (page 137) and teaching contents for a school year – 32 weeks, 2 times per week or 64 lessons (annex 3). The contents of 4 lessons for regular education is described in details, differentiated for the separate

parts: preparatory, basic and final part; the fourth lesson is pointed out as appropriate for a distance form of education too. дистанционна форма на обучение.

Contributions to science and practice

The topicality of the developed problem and the results from the study back up arguments for the following contributions:

- The enrichment and diversification of the physical education means by Yoga as specific kind of motive activity is defined as contribution of underlined theoretical-practical nature.
- The systemized lesson contents related to Yoga for children is accepted as contribution of practical-applied nature.

The abstract of the doctor's theses in 40 pages correctly presents the scientific study, the results and the author's notes on the publications of the PhD student. Dicheva is the only author of the three articles that are presented. The publications refer to the problems of the doctor's theses.

There are two questions to the author:

1. Reveal the meaning and contents of the documents, regulating the teaching activities of the secondary education in Republic of Bulgaria, please.
2. Is there a difference between educational programme and methodology of education and between teaching hour and a lesson in ...? If there are differences, please describe them.

Conclusion

The doctor's theses on the theme "Pedagogy of the education on Yoga for children in pre-school and elementary education age" shows PhD student's thorough theoretical knowledge in the selected scientific field and the respective skills and competences to carry out independent scientific research having contributions of theoretical, practical and applied nature.

The doctor's theses answer the requirements of the Development of the academic staff in Republic of Bulgaria Law and the respective rules of "Vasil Levski" National Academy of Sport. According to the written hereinabove I give my positive vote for conferring the "PhD" educational and scientific degree in the higher education field 1. Pedagogical science, professional direction 1.3 Pedagogy of physical education teaching to Maria Nikolaeva Dicheva.

Reviewer:

Prof Elena Nikolova, DSc

May 21, 2022

Sofia