

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд

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

за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“

в област на висшето образование: **1. Педагогика**

по професионално направление **1.3. Педагогика на обучението по.....**,
докторска програма „Физическо възпитание в образователната система“
на докторантката – редовна форма на обучение към катедра „Гимнастика“ –
НСА „Васил Левски“

Мария Николаева Дичева

Научен ръководител: **проф. Бонка Димитрова, доктор**

Данни за докторантката

Интереса на докторантката към проблема за прилагане на йога практиките в сферата на физическото възпитание и спорт не е случаен. М. Дичева завършва квалификационни степени („бакалавър“ и „магистър“) в ПУ „Паисий Хилендарски“ в гр. Пловдив – с придобити специалности „Педагог, начален учител и начален учител по английски език“ и „Магистър по бизнес комуникации и връзки“. Допълнително завършва магистърска програма „Спорт, фитнес, здраве“ в НСА „Васил Левски“.

От 2013 до 2021 г. работи като начален учител в три училища в София – ЧОУ „Св. Кл. Охридски“, 33 ОУ „Санкт Петербург“ и 53 ОУ „Николай Хрелков“.

През 2014 г. придобива международен сертификат “Yoga Alliance” - 200 ч., а през 2019 - “Yoga Alliance” - 500 ч., за инструктор по йога в Shiva Yoga reeth - Ришикеш, Индия, което ѝ дава възможност да преподава детска йога и йога за възрастни.

Професионалното и развитие логично продължава с разработването на настоящия дисертационен труд.

Данни за докторантурата

За срока на докторантурата М. Дичева е изпълнила планираните дейности по Индивидуалния си учебен план и е положила успешно включените в него

изпити. Успешно е защитила дисертационния си труд при вътрешното обсъждане пред колектива на катедрата.

По време на срока на докторантурата не са установени процедурни нарушения или пропуски.

Данни за дисертацията и автореферата

Темата на дисертационния труд на Мария Дичева е в унисон с научните изследвания в областта на Теорията и методиката на физическото възпитание, както и с изискванията на Правилника на НСА „Васил Левски“ за придобиване на научни степени и заемане на академични длъжности.

Разработката е опит да се обогати теорията и практиката на физическото възпитание и спорт в предучилищна и начална възраст на българското училище чрез въвеждане на оригинална програма за обучение по приложима детска йога.

Представения за рецензия дисертационен труд е в обем от 169 страници. Структурата е класическа и се състои от четири глави, ползвана литература и приложения. Дисертацията е добре онагледена с 14 таблици и 61 фигури., което позволява по-добро възприемане на представения материал.

Разработката притежава редица *достойнства*, които имат приносен характер:

- Извършено е сериозно теоретично проучване, на базата на 203 литературни източника (от които 173 на кирилица, 26 на латиница и 4 интернет сайта) относно историята и същността на едно от най-старите философски учения „Йога“, зародило се в Индия. Представено е развитието на това учение както по свет, така и у нас, в България, със своите първи последователи, школи, организирани курсове, с появата на Българска федерация по Йога до въвеждане на йога обучение на ниво Висше образование. Представени са предимствата на системата от упражнения на индийския учител Махешвара-Нанда за работа с деца в предучилищна и начална училищна възраст със средствата на „Хат(х)а“ йога: виняса, асани, пранаями, упражнения за релаксация и психо-физически упражнения. Разглеждайки учебния час по Йога, като сложен процес на взаимозависимост от управляващата и управляваната система (учител – ученик) с различни по характер и обем компоненти, авторката се спира на задачите, средствата, методите, дозираността, прилагане на комплекси от упражнения за различните части на тялото, за развиване на сила, гъвкавост,

координация, за релаксация и за корекция на позата. Докторантката представя твърдения, че предучилищната и начална възраст е благоприятния период за решаване на проблема за цялостното физическо развитие и укрепване на здравето на подрастващите, чрез включване на нови и нетрадиционни видове активност за масова физическа култура: „Хат(х)а“ йога, Уши и др.

- Разработена е адекватна методика на научното изследване, приложените методи позволяват на докторантката успешно да изпълни поставената цел и да реши задачите на изследването.

- Контингента на изследване е представителен – 274 лица, от които 104 родители (за анкетното проучване), 170 ученика на възраст от 5 до 10 години, включени в педагогическо наблюдение и педагогически експеримент.

- Разработена е оригинална педагогическа методика за развиване на гъвкавостта и равновесието със средствата на „Хат(х)а“ йога и е доказана нейната ефективност чрез коректен педагогически експеримент. Поради пандемичната обстановка са изготвени два вида занимания – за онлайн и присъствено обучение.

- При обработка на резултатите от изследването са използвани коректни математико-статистически методи (вариационен анализ, проверка на хипотези с помощта на сравнителния t-критерий на Стюдънт и на Уилкоксън и u-критерий на Ман-Уитни, както проверка за практическият размер на ефекта от проведения педагогически експеримент). Анализът на резултатите е на високо ниво и позволява да бъдат разкрити (в сравнителен план) средните нива и вариативност, както и значимостта на разликите на изследваните признаци – гъвкавост в раменни и тазобедрени стави, гръбначен стълб и равновесие. От сравнителния анализ в края на изследването се вижда, че по-добрите резултати в Експерименталната група се дължат на закономерно действащи фактори, в случая на приложената от докторантката методика.

- Предложена е Експертна оценка (доказано в полза на експерименталната група), която внася приносен момент към връзката на Йога-практиката и менталното и психо-емоционалното състояние на изследваните лица.

- Изготвена е програма за занимания по детска йога за една учебна година в часовете по ФВС от преподаватели без/със специализирано обучение по йога за присъствена и дистанционна форма на обучение.

Изводите и препоръките естествено произтичат от анализа на резултатите и са направени стегнато и ясно.

Дисертационният труд е написан на добър език и стил и е много добре онагледен. Проведените експерименти, тестирания, изследвания и анализи на получените резултати, логично водят докторантката до значимите и приносни моменти в нейния самостоятелен труд.

Авторефератът към дисертационния труд коректно отразява основните моменти и резултати от изследването. Като обем и структура той е направен според изискванията за подобен род разработки.

Публикации и участия в научни форуми

М. Дичева е представила достатъчен брой (3) самостоятелни разработени научни публикации, които са свързани с темата на дисертационния труд. Участвала е с научни доклади в различни научни форуми.

Заклучение

Считам, че извършена достатъчно по обем научно-изследователска работа. Дисертационният труд напълно отговарят 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“. Дисертационният труд показва, че докторантката Мария Николаева Дичева притежава задълбочени теоретични знания по избраната научна специалност и професионални умения за самостоятелно провеждане на научно изследване.

Всичко това ми дава основание, с убеденост да дам своя положителен вот за присъждането на **Мария Николаева Дичева** на образователната и научна степен „**доктор**“ в област на висшето образование 1. Педагогика, професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по, докторска програма „Физическо възпитание в образователната система“.

20.05.2022 г., София

Рецензент:
(доц. Н. Танкушева, доктор)

REVIEW

of a dissertation work
on the topic: **“Pedagogy of Yoga Education for Children at Pre-School and Primary School Age”**
for the educational and scientific degree **“*Doctor of Philosophy*”**
in higher education area: **1. Pedagogy**
professional field **1.3. Pedagogy of education in**, doctoral program **“*Physical education in the system of education*”** of the full-time doctoral student to the Department of Gymnastics at the National Sports Academy “Vasil Levski”, Sofia

Maria Nikolaeva Dicheva

Scientific Supervisor: ***Professor Bonka Dimitrova, Ph.D.***

Data about the doctoral student

The doctoral student’s interest in applying yoga practices in physical education and sport is not accidental. M. Dicheva graduated from Paisii Hilendarsk University of Plovdiv (with a Bachelor’s and a Master’s degree) with professional qualifications as “Pedagogue, Primary school teacher and Primary school English teacher” and a Master’s Degree in Business communication and business relations”. She also graduated the Master’s program “Sport, fitness and health” at the NSA “Vasil Levski”, Sofia.

From 2013 to 2021 she worked as a primary school teacher at three schools in Sofia – “St. Kl. Ohridski” Private Primary School, 33 Primary School “St. Petersburg” and 53 Primary School “Nikolay Hrelkov”.

In 2014 she received the international certificate “Yoga Alliance” (200 classes), and in 2019 - “Yoga Alliance” (500 classes), as yoga instructor in Shiva Yoga peeth - Rishikesh, India, allowing her to teach yoga to children and adults.

Her professional development logically continued with the development of the present dissertation work.

Data about the doctoral course of study

In the doctoral course of study M. Dicheva has completed all the activities included in her Individual education plan and has passed all the required examinations. She has defended successfully her dissertation thesis at the Internal discussion on the thesis with the department staff.

In the course of the doctoral study there have not been established any procedure violations.

Data about the dissertation work and the abstract

The topic of the dissertation work of Maria Dicheva is related to the scientific studies in the field of the theory and methods of physical education, according to the requirements of the Regulations of the NSA “Vasil Levski” for acquisition of scientific degrees and for taking academic positions.

The thesis work attempts to enrich the theory and practice of physical education and sport for pre-school and primary school age of the Bulgarian school system by introducing an original yoga education program for children. The dissertation thesis presented for review here has a volume of 169 pages. Its structure is classical, consisting of four chapters, bibliographic references and applications. The dissertation work is well illustrated with 14 tables and 61 figures, which help for better understanding of the presented material.

The dissertation thesis has a lot of *merits*, which are its scientific contributions:

- A serious research has been done, grounded on 203 literary sources (173 in the Cyrillic, 26 in the Latin alphabet and 4 internet sites) related to the history and the essence of one of the oldest philosophical teachings – Yoga, founded in India. Its development around the world and in Bulgaria is presented - the first followers, schools, organized courses, basic facts - from the establishment of the Bulgarian Yoga Federation to the introduction of yoga in higher education. The advantages of the system of exercise of the Indian instructor Maheshvara-Nanda are presented, for teaching children at pre-school and early school age by means of Hatha Yoga: vinyasa, asana, pranayama, relaxation exercises and psycho-physical exercises. Analyzing the yoga class as a complex form of interdependence between the controlling and the controlled system (master – student), with components of various types and size, the author focuses on the means, methods and frequency of application of the sets of exercises for different parts of the body, for the development of strength, flexibility and coordination, for relaxation and for posture correction. The doctoral student states that pre-school and early school age are the most appropriate period for resolving the problems of physical development and health improvement of the children, by introducing new unconventional forms of mass physical activity: Hatha Yoga, Ushi, etc.

- An adequate methodology of the research has been worked out, the applied methods allow the doctoral student to complete her objectives successfully and to resolve the tasks of the research.
- The contingent of research is impressive – 274 subjects, 104 of them - parents (for the survey), 170 pupils aged 5 to 10, are included in the pedagogical experiment and observation.
- An original pedagogical methodology has been created for the development of flexibility and balance using Hatha Yoga and its effectiveness has been proved by means of an appropriate pedagogical experiment. Due to the pandemic conditions, two types of activities have been created – for online and face-to face classes.
- Appropriate mathematical and statistical methods (variation analysis, checking the hypothesis with Student's and Wilcoxon's test and the Mann-Whitney U-test, as well as checking the effect of the organized pedagogical experiment) have been used for processing the results from the research. The analysis of the results is at a high level, allowing for average levels and variation to be revealed (in comparative terms), as well as, the significance in the differences of the studied indicators – balance and flexibility in the shoulder and hip joints, and in the vertebral column. The comparative analysis in the end of the research shows that the better results of the experimental group are due to logical factors, in this case – the methodology applied by the doctoral student.
- An expert evaluation is applied (definitely in favour of the experimental group), which is a contribution in the research on the positive influence of Yoga practice for the mental and psycho-emotional development of the subjects of the study.
- A program in yoga for children is created for one school year, to be included in the physical education and sport classes by teachers who have passed specialized yoga education and for teachers who are not yoga specialists. The program is adapted for online and face-to-face education.

The conclusions and recommendations are naturally based on the analysis of the results, and they have been presented clearly and concisely.

The dissertation work is written in good language and style, and very well visualized. The experiments, tests and research carried out, as well as, the analyses

of the acquired results, logically lead the doctoral student to significant scientific contributions, presented in her independent research work.

The Abstract to the dissertation work correctly presents the basic points and the results from the research. In terms of volume and structure, it is written according to the requirements for that kind of work.

Publications and participation in scientific forums

M. Dicheva has the necessary number (3) of independent scientific research publications, connected with the topic of the dissertation work. She has participated with reports in various scientific forums.

Conclusion

In my opinion, a considerable volume of research work has been completed. The dissertation work meets the requirements of the Law on Academic Staff Development in the Republic of Bulgaria (ЗЗПАССБ), the Regulations on the application of the Law on Academic Staff Development in the Republic of Bulgaria and the corresponding Regulations of the NSA “Vasil Levski”. The dissertation work shows that the doctoral student Maria Nikolaeva Dicheva has profound theoretical knowledge in the chosen scientific subject and professional skills to organize independent research work.

On these grounds, I would like to give with conviction my positive vote for awarding **Maria Nikolaeva Dicheva** the educational and scientific degree “Doctor of Philosophy” in the area of higher education 1. Pedagogy, professional field 1.3. Pedagogy of education in, doctoral program „Physical education in the system of education “.

20.05.2022, Sofia

Reviewer:

(Assoc. Professor N.Tankusheva, Ph.D)