

## **СТАНОВИЩЕ**

**на дисертация за придобиване на образователна и научна степен  
„Доктор”**

**Професионално направление:** 1.3. Педагогика на обучението по...

**Докторска програма:** „Физическо възпитание в образователната система“

**Катедра:** „Гимнастика“

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

**Автор на дисертацията:** Мария Николаева Дичева

**Научен ръководител:** проф. д-р Бонка Димитрова

**Написал становище:** проф. д-р Димитър Георгиев Давидов

**Данни за докторанта.** Мария Дичева е родена през 1986 година.

Завършва бакалавърска степен „Начална педагогика с английски език“ в ПУ „Паисий Хилендарски“. Притежава дипломи за още две магистърски програми - „Бизнес комуникации и връзки с обществеността“ от същият университет и „Спорт, фитнес и здраве“ от НСА „Васил Левски“.

Има специализация по йога в Индия, удостоверена с международни сертификати от „Yoga Alliance International“. Изучавала е: йога, класическа йога, аюрведа, ашанга йога и др. Това спомага да се изяви като компетентен специалист в тази област.

Професионалният ѝ стаж включва:

- начален учител и класен ръководител на деца от 1 до 4 клас;
- йога инструктор като свободно упражняваща професия;
- преподаване на детска йога и йога за възрастни;
- начален учител в 53 ОУ „Николай Хрелков“ гр. София;

**Данни за докторантурата.** В периода 2019 - 2021 г., Мария Дичева е докторант в редовна форма на обучение в катедра „Гимнастика“ в НСА.

На заседание на катедра „Гимнастика“ през месец март 2022 г. дисертационният ѝ труд е представен за обсъждане и Катедреният съвет взема решение да бъде разкрита процедура по защитата му.

При реализирането на дисертацията са спазени всички законови изисквания и процедури и не са установени допуснати нарушения.

**Данни за дисертацията и автореферата.** Дисертационният труд е структуриран в четири глави, ползвана литература и приложения в общ обем от 166 страници. Онагледен е с 14 таблици и 61 фигури.

Библиографската справка включва 174 литературни източника, от които 146 на кирилица, 24 на латиница и 3 интернет сайта.

В първата глава от дисертацията са дадени исторически данни за развитието на системата йога и е разкрита същността ѝ. Представени са данни за първите стъпки на популяризиране на йога в България.

В подточка 1.2 е разяснена същността на детска йога в училищната ни система, значението ѝ за доброто здравословното развитие на подрастващите, както и превантивната ѝ функция за различни гръбначни изкривявания. Интерес представлява представената оздравителна програма по Хатха йога.

В логическа последователност авторката разяснява психо-физическото развитие на децата в предучилищна и начална степен на обучение в образователната ни система. Прави характеристика на детската йога в тази възраст и посочва тенденции в развитието ѝ. Тук авторката умело демонстрира и анализира специфичната информация и показва задълбочени познания по изследвания проблем.

На базата на теоретичните основи в първа глава, изразявайки съвсем ясно насоката на научното изследване, е изведена и работната хипотеза.

Втора глава има стандартна структура, като високо оценявам предложеният от докторантката научен инструментариум за изследване по избрания проблем. Правилно са определени целта и задачите на изследването и коректно са посочени обекта и предмета. Използваната методика е комплексна, адекватно подбрана и обхваща напълно всички теоретико-практически страни на научното изследване. Реализирането на задачите на изследването включва едногодишен период, в който хронологично е осъществена голяма теоретико-практическа дейност.

Оценявам високо онагледяването със снимковия материал в тази глава.

С най-висока научна и приложна стойност определям Трета глава. Макар и в малък обем - разработена е в обем от 37 страници, в нея се проследяват промените настъпили в изследваните показатели на децата в

следствие на проведената специализираната подготовка с различните техники по йога.

Направен е вариационен и сравнителен анализ на данните получени чрез тестовите измервания. Съществено са подобрили всички показатели характеризиращи качествата гъвкавост и равновесие, което е в резултат на проведения експеримент.

В четвърта глава са изведени пет основни извода и три препоръки за практиката на базата на анализиранияте статистически данни, от експерименталното въздействие. Те отразяват успешното решаване на задачите и постигане целта на изследването, като безспорно потвърждават истинността на формулираната научна хипотеза.

Представеният автореферат е разработен съобразно изискванията и напълно отразява съдържанието на дисертационния труд, в него са включени всички основни елементи на разработката.

**Научни приноси.** На базата на проучените и анализирани съвременни научни литературни източници е представена цялостната концепция за приложението на детска йога в предучилищна и начална степен на обучение в училище.

Създадена, подробно описана и експериментирана е Програма за детска йога, която е в завършен вид и може да се внедри в практиката. Оригиналността на научната разработка произтича именно от същността на тази програма.

**Публикации и участие в научни форуми.** Докторантката е представила три самостоятелни публикации от участието в три научни конференции. Заглавията на публикациите са свързани с темата на дисертацията. Те разкриват задълбочените познания и компетентност на автора в научната област, в която е дисертацията.

#### **Забележки и препоръки:**

➤ Забелязва се разминаване в темата на дисертационния труд („Педагогика на обучението по детска йога в предучилищен и начален етап“), съответно и в представения автореферата с темата, която фигурира в Ректорската заповед („Педагогика на обучението по детска йога в предучилищна и начална възраст“ - Ректорска заповед № ЗП - 452 от 21.04.2022). Вероятно това несъответствие се дължи на техническа грешка. Препоръчвам на докторантката да извърши съответните корекции в началната страница на дисертацията и на автореферата.

➤ Препоръчвам на докторантката този дисертационен труд да е основа за написването на учебно помагало по детска йога, което да е в помощ на учителите по физическо възпитание и всички, които се интересуват от тази популярна система.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Дисертационният труд на тема **„Педагогика на обучението по детска йога в предучилищна и начална възраст“** съдържа оригинални научни приноси, като резултат от изследванията на докторанта и напълно отговаря на изискванията за подобен вид разработки. Това ми дава основание и убеденост за положителна оценка.

Предлагам на уважаемото жури да бъде присъдена на **Мария Николаева Дичева** образователната и научна степен „Доктор“ в Научна област: 1. Педагогически науки; Професионално направление: 1.3. Педагогика на обучение по...

20.05.2022 г.

Написал становище:.....  
/проф. д-р Д. Давидов/

## **OPINION**

### **Of dissertation for granting academic position “PhD”**

**Professional Field:** 1.3 Pedagogy of teaching of...

**PhD Program:** Physical Education in the Educational System

**Department:** Gymnastics

**Dissertation:** "Pedagogy of teaching children's yoga in preschool and primary school age"

**Author of the dissertation:** Maria Nikolaeva Dicheva

**Scientific supervisor:** Prof. Bonka Dimitrova, PhD

**Opinion:** Prof. Dimitar Georgiev Davidov, PhD

### **Biographic Data about the Candidate**

Maria Dicheva was born in 1986. She graduated “Initial Pedagogy with English Language” – bachelor degree in “Paisii Hilendarski University of Plovdiv”. She possessed diplomas for two more master's programs - "Business Communications and Public Relations" from the same University and "Sports, Fitness and Health" from National Sports Academy "Vasil Levski".

She specializes in yoga in India, certified by Yoga Alliance International. She studied: yoga, classical yoga, Ayurveda, Ashtanga yoga and others. This helps to prove herself as a competent specialist in this field.

Her professional experience includes:

- primary teacher and class teacher of children from 1st to 4th grade;
- yoga instructor as a freelancer;
- teaching children's yoga and yoga for adults;
- primary teacher at “Nikolay Hrelkov” 53th Primary School, Sofia;

### **About the doctoral studies:**

In the period 2019 - 2021, Maria Dicheva is a doctoral student in full-time education at the Department of Gymnastics at the National Sports Academy. At a meeting of the Department of Gymnastics in March 2022, her dissertation was presented for discussion and the Department Council decided to open a procedure for its defense.

During the realization of the dissertation all legal requirements and procedures have been observed and no violations have been found.

### **Data for the dissertation and the autor's abstract:**

The dissertation is structured in four chapters, used literature and applications in a total volume of 166 pages. It is illustrated with 14 tables and 61 figures. The bibliographic reference includes 174 literature sources, of which 146 in Cyrillic, 24 in Latin and 3 Internet sites.

The first chapter of the dissertation provides historical data on the development of the yoga system and reveals its essence. Data on the first steps in promoting yoga in Bulgaria are presented. Section 1.2 explains the essence of children's yoga in our school system, its importance for the good health development of adolescents, as well as its preventive function for various spinal deformities. Of interest is the presented healing program in Hatha Yoga.

In a logical sequence, the author explains the psycho-physical development of children in preschool and primary education in our educational system. Describes children's yoga at this age and indicates trends in its development. Here the author skillfully demonstrates and analyzes specific information and shows in-depth knowledge of the researched problem.

On the basis of the theoretical foundations in the first chapter, expressing quite clearly the direction of scientific research, the working hypothesis is defined.

The second chapter has a standard structure, and I highly appreciate the scientific tools proposed by the doctoral student for research on the selected problem. The purpose and tasks of the research are correctly defined and the object and the subject are correctly indicated. The methodology used is complex, adequately selected and fully covers all theoretical and practical aspects of scientific research.

The realization of the tasks of the research includes a one-year period in which chronologically a lot of theoretical and practical activity has been carried out. I appreciate the illustration with the photo material in this chapter.

With the highest scientific and applied value I determine the Third Chapter. Although in a small volume - it is developed in a volume of 37 pages, it traces the changes that have occurred in the studied indicators of children as a result of specialized training with various yoga techniques.

A variational and comparative analysis of the data obtained through the test measurements was made. All indicators characterizing the qualities of flexibility and balance, which is a result of the conducted experiment, have been significantly improved.

The fourth chapter presents five main conclusions and three recommendations for practice based on the analyzed statistics from the experimental impact. They reflect the successful solution of the tasks and the achievement of the goal of the research, indisputably confirming the truth of the formulated scientific hypothesis.

The presented author's abstract is developed in accordance with the requirements and fully reflects the content of the dissertation, it includes all the main elements of the development.

#### **Scientific contributions:**

Based on the studied and analyzed modern scientific literature sources, the overall concept for the application of children's yoga in preschool and primary school is presented. A Children's Yoga Program has been created, described in detail and experimented, which is in a complete form and can be implemented in practice. The originality of the scientific development stems from the essence of this program.

#### **Publications and participation in scientific forums:**

The doctoral student has presented three independent publications from the participation in three scientific conferences. The titles of the publications are related to the topic of the dissertation. They reveal the in-depth knowledge and competence of the author in the scientific field in which the dissertation is.

#### **Notes and recommendations:**

- There is a discrepancy in the topic of the dissertation ("Pedagogy of teaching children's yoga in preschool and primary school stage"), respectively in the presentation of the author's abstract with the topic, which appears in the Rector's Order ("Pedagogy of children's yoga in preschool and primary school age")- Rector's Order № PA - 452 of

21.04.2022). This discrepancy is probably due to a technical error. I recommend the doctoral student to make the appropriate corrections on the home page of the dissertation and the author's abstract.

- I recommend to the doctoral student that this dissertation be the basis for writing a textbook on children's yoga, which will help teachers of Physical Education and everyone who is interested in this popular system.

### **CONCLUSION:**

The dissertation on "Pedagogy of teaching children's yoga in preschool and primary school age" contains original scientific contributions as a result of doctoral research and fully meets the requirements for this type of development. This gives me reason and conviction for a positive assessment.

I propose to the esteemed jury to award Maria Nikolaeva Dicheva the educational and scientific degree "PhD" in the Scientific field: 1. Pedagogical sciences; Professional field: 1.3. Pedagogy of teaching in...

20.05.2022 г.

Prof. Dimitar Georgiev Davidov, PhD:.....