

РЕЦЕНЗИЯ

От проф. Бистра Георгиева Димитрова, дн

Преподавател в катедра "Водни спортове", Факултет Обществено здраве,
здравни грижи и туризъм, НСА „В. Левски“

Член на научното жури съгласно Заповед № 579 от 23.08.2023 на Ректора
на Национална спортна академия „Васил Левски

за 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“

1. Биографични щрихи за кандидата

Даринка Илиева Игнатова завършва Национална Спортна Академия „Васил Левски“ в специалност „Треньор по синхронно плуване/ учител по физическо възпитание“ през 1990 г. в гр. София. Тя е била част от разширения национален отбор по Артистично плуване. В практиката тя работи като преподавател по физическа възпитание на деца и ръководител на курсове по аеробика, изправителна и рекреативна гимнастика, преподавател/треньор по плуване на деца от основно и средно образование и треньор по плуване/старши учител на деца 1-4

клас (респективно в: Център за работа с деца, ТОА „Овча купел“-1990-2000г; Ученическа спортна школа, София 2009-2011; 135.ОУ“Ян Амос Коменски”, София, 2013-2014 г). След защита на докторска дисертация през 2018г 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. 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, бизнес операциите и контрола над договорните отношения с клиенти. Д. Игнатова притежава професионални компетенции за работа с различни възрастови групи в областта на физическата култура и спорта. Притежава дидактически опит за разработване на спортно педагогически и рекреативни програми за здравословен начин на живот. Владее английски, руски и италиански езици. Игнатова участва в различни национални и европейски проекти, като най-значим между тях е актуалния проект BG05M2OP001-1.001-0001 „Изграждане и развитие на Център за върхови постижения „Наследство БГ“.

2. Съобразност на процедурата

Чл. 4 ал. 2 от Закона за развитие на академичния състав в Република България, чл. 40 от ППЗРАСРБ, чл. 27 от Правилника на НСА „Васил Левски“ за придобиване на научна степен „доктор на науките“ и заемане на академични длъжности и съобразна решение на Факултетния съвет на факултет „Обществено здраве, здравни грижи и туризъм „по Протокол № 7 от 23.07.2023 дадоха основание за провеждане на настоящата процедурата, изцяло съобразена със законовите изисквания и регулации.

3. Актуалност на тематичната област и отношение на кандидата към нея

Дисертационният труд представен от Даринка Игнатова, доктор на тема: „Здравословен начин на живот и спорт - изследване на Уелнес компетентност в българското училище“ е представен в обем от 264 стандартни страници, съдържа 114 таблици, онагледен е с 92 фигури, 12 графики, 17 диаграми, 2 схеми и 5 приложения. Литературните източници са достатъчни за разработването на обективен обзор чрез цитирането на 118 специализирани източника, които са балансирани между латиница:64 и кирилица: 54 . Спазено е изискването на НАЦИД за посочването на автори с издания от последните десет-15 години. Авторката Игнатова демонстрира висока експертиза и разработва един целенасочен и задълбочен анализ за състоянието на този интердисциплинарен проблем. В отговор на минималните държавни изисквания в наукометрията за присъждане на научна степен „Доктор на науките“ са представени пет публикации в периодични издания, книга в съавторство с разделителен протокол и 19 цитирания, които надхвърлят изискуемия сбор от 100 точки. Впечатляващ е ниският процент на повторемост на текстове (под 3%) при проверката със специализиран софтуер, което гарантира авторската оригиналност на представения докторат.

Избраната тема е не само актуална и значима поради правата връзка на двигателния капацитет на децата и подрастващите с техния здравен статус. Темата на дисертационния труд е първи опит у нас да бъде даден отговор на последните промени в Закона за предучилищното и училищното образование. Като се има пред вид професионалната позиция на Игнатова в ДИУУ се гарантира, че иновативния подход при формулирането на експертен отговор на ключова компетентност No 9 от закона, а именно: придобиване на знания, интелектуални и практически умения в подкрепа

на устойчивото развитие, здравословен начин на живот и спорт – ще достигне до много широк кръг от заинтересовани специалисти. Посочените по-горе два индикатора демонстрират креативност и професионализъм при тълкуване стратегиите на образователната политика в България. Всяка подобна тема, особено когато тя е и първи опит е научен комплимент за институцията, в която тезата се обсъжда и защитава. Разработеният бенчмаркинг е по проект BG05M2OP001-1.001-0001 „Изграждане и развитие на Център за върхови постижения „Наследство БГ”, субсидиран по Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж”. Център за върхови постижения е най-високото научно стъпало в рамките на Европа, което приобщава този новаторски труд към европейското научно пространство. Научният апарат показва познания и съвестно, конструктивно отношение към написаното по темата. Дисертацията има и сериозна документална основа с разностранни по характер и насока източници, адекватно цитирани, водещи до надградена собствена концепция на дисертационния труд.

4. Оценка на представения дисертационен труд

Въведението включва синтезирано, аргументирано и професионално фокусиране върху важността на проблема за изграждане на здравословен начин на живот (Wellness) чрез двигателна активност и спорт в българското училище. От него проличава експертната компетентност на докторанта и детайлно познаване на разглежданите проблеми, основани върху цитирани публикации от последните десетина години.

В първа глава - постановка на проблема е представен задълбочен анализ на съвременни публикации, включително такива в реферирани и индексирани в световна база данни. Разгледани са спецификите на здравословния начин на живот, ползите от Рекреативната двигателна активност. Анализирана е динамиката на глобалните индекси в издания на ООН за Уелбийнг и

Щастие. Посочени са водещите индикатори за формиране на Култура за здравословен начин на живот (Wellness Lifestyle). Изведена е важността за холистичен подход при оценка на здравния статус и социален импакт на профилактиката чрез изграждане на култура за здравословен начин на живот в българското училище. Посочени са индикатори за профилактика на гръбначните изкривявания в ранна възраст. Изведена е концептуална същност на изследванията в дисертационния труд.

5. Оценка за методиката на изследването, излагането на материала, изводите и характеристика на приносите

Дисертационният труд в посочения по-горе обем и структура е логично изграден, отразява същността на възприетата интердисциплинарна методика. На лице е хармоничен баланс при разпределението на обема на отделните глави. Детайлно се очертават теоретико-методологичните аспекти на проблема и понятийния инструментариум на Уелнес културата. Тя е необходимо да бъде фокусирана и балансирано изградена върху рекреативните и двигателни основи, съобразно програмата на предмета „Физическо възпитание и спорт в училище“. Хармонично и подробно е съчетаването на приложението от иновативни авторски подходи още в предучилищна възраст. Дискутира се чрез представянето на конкретни резултати на базата на определени примери или казуси в различни български училища. Прави добро впечатление изследването на терен с различни методи, анализът на взаимоотношенията между индикаторите на методиките са целенасочени и изграждат взаимосвързаността и логично са надградени за доказване ефективността от авторските въздействия. Ясно дефинирани и доказани са практическите модели. Разработени са препоръки за възможните варианти за правилно приложение за гарантиране на ефективност на действието.

В глава втора са представени правилно и разбираемо са формулирани работна хипотеза, дефинирани са целта и задачи, обект и субект, предмет и организация на изследване. Лингвистично пояснени са специализираните термини и използваните съкращения. При предмет на изследване внимателно са селектирани индикатори, които обслужват целта и доказват предложената работната хипотеза. Формулировките на задачите са прецизни. Обектът и субектът имат впечатляваща бройка от над 500 изследвани ученика чрез 1500 тестови измервания по използвани 67 индикатора. По наша информация посочваме, че Игнатова е първи автор в България и на Балканите, който публикува материали в направление „Уелнес в училище“, което докторанта от скромност никъде не споменава. Този първи опит е продукт свързан с предметната област на иновативните подходи в проект Наследство БГ, където Игнатова е съавтор в издадена книга, както и е в права връзка с акредитираната докторска програма „Уелнес - промоция на здравето“.

Изведена е необходимостта от институционализиране за културата за здравословен начин на живот, както е важно нейното изграждане да започне още в предучилищния и начален училищен етап на основната образователна степен за да се изгради осъзнато и трайно поведение насочено към укрепване на здравето.

Глава трета е основния анализ на проведените изследвания в дисертационна разработка. Чрез разработения анализ на резултатите авторката разкрива научно-приложни и методологични специфики на двигателния потенциал и обобщава личния си опит като обучител на обучители, от където заключава относно Бенчмаркинг на под-системите за управление в обучението на предучилищен и начален училищен етап. Установените проблеми доказват срочна необходимост от прилагане на модели насочени към изграждане Уелнес културата на ученика, в отговор

на законовите изисквания. Разработен е анализ на изследванията за оценка ефективността на авторските модели за подобряване на здравето на децата чрез усъвършенстване на двигателния потенциал. Приложен е специализиран инструментариум за функционален мониторинг за оценка на педагогическия напредък и потенциала за изграждане на уелнес култура в българското училище.

6. Цялостна оценка на дисертационния труд

Цялостната оценка на дисертацията правим на основа значимостта и оригиналността на разработената тема, коректното отношение към конкретния материал и неговата досегашна разработка в научната литература у нас и по света (видно от съответния научен апарат и изложените тези). Привлечен е сериозен по обхват емпиричен доказателствен материал (вкл. и от самостоятелни проучвания, измервания „на терен“). Установихме синтезирано и коректно формулиране на теоретични и практически приноси, изводи и конкретни приноси с ефект относно издигане на познанието в конкретната научна област, която е Уелнес култура в българското училище. Изведени са нови закономерности чрез направените сравнения, обобщения, изводи и препоръки.

В анализираните направления дисертацията на Даринка Игнатова, доктор притежава конкретни постижения, които не са отлично систематизирани и са ясно анализирани. Темата е иновативна, значима и хармонично надградена съобразно поставената цел. Дисертацията има свой специфичен приносен характер и дава собствен теоретико-практически модел, които допринасят за цялостния новаторски стил на разработката. Дисертацията има съществени теоретични и научно-приложни приноси за процеса по изграждане на Уелнес култура чрез интегриране на концепцията за Уелнес стил на живот в образователната система на България.

7. Теоретични приноси

Представена е теоретична концепция за видовете подсистеми на управление в процеса на образование за постигане на здравословен начин на живот (Wellness) в българското училище и е надградена с нови авторски методики и специализирана апликация. Разработен и внедрен е авторски модел за предучилищен и начален етап на основна образователна степен, изграден върху придобит колективен когнитивен опит. За първи път са дефинирани образователни нива в управление на системата за постигане на Култура за здравословен начин на живот (Wellness). Направен е първи опит за анализ на системата за постигане на Култура за здравословен начин на живот (Wellness), като социална структура и са дефинирани нивата за управление.

За първи път в България са разработени инструменти за обективно оценяване на двигателния капацитет и е предложено обучение по Здравословен начин на живот и спорт (Wellness) чрез точкова система за оценка на специализираната методика. Авторските програми са внедрени в извън-класни форми на обучение, което стимулира общата двигателна активност на учениците и създава траен интерес към активен живот. Проведените изследвания доказват ефективност на иновативна технология за развитие на ловкост и подобряване двигателен капацитет чрез авторски комплекс свързан с апликацията Blaze-Pod Trainer.

8. Преценка на публикациите и приноса на докторантката (на базата на биографичните данни, списъка с публикациите и автореферата)

Представеният списък на публикациите показва, че тя има над изискванията за покритие на минималните държавни изисквания. Публикации по темата на дисертационния труд, които доказват равнището на нейните академични тези са 5 и едно участие в колективна книга, издадена по проект за изграждане на ЦВП „Наследство БГ“. Представени

са специалните акценти върху добре открити в доктората и в автореферата теоретични и практически приноси, свидетелстващи за способността на авторката за самооценка. Демонстриран е адекватен методологичен подход към темата на авторската методика и нейните предимства сравнено с предишни такива. Категорично е заявено авторско мнение чрез специфична дискусия по статистическата обработка на резултатите, от където се вземат решения за оформяне на конкретно заключение, точни и ясни изводи от изследването. Представен е правилно специално попълнен формуляр за авторство и балансиран автореферат, напълно отразяващ съдържанието на доктората. Авторефератът отговаря на всички изисквания за подобен вид научен Абстракт на дисертационен труд.

9. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рецензията аргументирано проследява дисертационният труд и по наше мнение установява, че съдържа формулиране на всички изискуеми научни и приложни резултати, които представят оригинален авторски принос в сферата на „Уелнес – промоция на здравето“. Паралелно отговаря на всички изисквания на Закона за развитие на академичния състав в Република България (ЗРАСРБ), Правилника за прилагане на ЗРАСРБ и съответния Правилник на придобиване на научната степен „Доктор на науките“ в НСА „В. Левски“. Представените материали и дисертационни резултати са прецизни, лично дело на Игнатова и съответстват напълно на специфичните изисквания и научни традиции в катедра „Водни спортове“. Дисертационният труд доказва професионалната подготовка и аналитична експертиза, натрупаните теоретични знания и професионални качества на Даринка Игнатова, доктор. Крайният резултат е безспорно научно постижение с достатъчно ясни научни определения и анализи.

В качеството си на рецензент и член на научното жури, убедено гласувам „ЗА“, като предлагам на останалите членове също да гласуват положително за присъждане на научната степен “доктор на науките” в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.5. Здравни грижи на Даринка Илиева Игнатова.

Към Даринка Игнатова, доктор отправям следните въпроси:

1. Какво ви мотивира при избора на тема на дисертационния труд?
2. Какви трудности срещнахте при реализирането на този мащабен проект?

03.08.2023 г.

София

Рецензент:

Проф. Бистра Димитрова, дн

Review

By Prof. Bistra Georgieva Dimitrova, D.Sc.

Lecturer in the Department of Aquatic Sports,
Faculty of Public Health, Health Care, and Tourism,
National Sports Academy "Vasil Levski"

Member of the Scientific Jury according to Decree № 579 dated August 23, 2023, by the
Rector of the National Sports Academy "Vasil Levski,"

Regarding the dissertation titled: **"A HEALTHY LIFESTYLE AND SPORT - WELLNESS
COMPETENCE RESEARCH IN THE BULGARIAN SCHOOL"**

For the award of the academic degree of "Doctor of Sciences" to

DARINKA ILIEVA IGNATOVA, PhD

Field of higher education 7. Health Care and Sport,

Professional field 7.5., Health Care" at the National Sports Academy "Vasil Levski"

1. Biographical highlights of the candidate

Darinka Ilieva Ignatova graduated from the National Sports Academy "Vasil Levski" with a major in "Synchronized Swimming Coach/Physical Education Teacher" in 1990 in Sofia. She was part of the expanded national team in Artistic Swimming. In practice, she works as a physical education teacher for children and leads courses in aerobics, corrective and recreational gymnastics, teaches/swims coach for children in primary and secondary education, and a swimming coach/senior teacher for children in grades 1-4 (respectively at: Children's Work Center, TOA "Ovcha kupel" - 1990-2000; Student Sports School, Sofia 2009-2011; 135th School "Jan Amos Comenius," Sofia, 2013-2014).

After defending her doctoral dissertation in 2018, she was appointed as an assistant professor in Methodology of Physical Education, 2015 – 2019 at Sofia University "St. Kliment Ohridski" - Department of Humanities Education. From 2019 to the present, she has been an associate professor in the same department at Sofia University. Alongside her professional qualifications, D. Ignatova has developed her administrative and managerial capacity. From 2005 to 2010, she was an Administrative Director at VEY Group, Sofia, responsible for managing work processes, business operations, and contractual relations with clients. D. Ignatova possesses professional competencies for working with various age groups in the field of physical culture and sports. She has teaching experience in developing sports pedagogical and recreational programs for a healthy lifestyle. She is proficient in English, Russian, and Italian languages. Ignatova participates in various national and European projects, with the most significant being the current project BG05M2OP001-1.001-0001 "Establishment and Development of the Center for Excellence 'BG Heritage'."

2. Procedure Compliance

Article 4, paragraph 2 of the Law on Academic Staff Development in the Republic of Bulgaria, Article 40 of the Regulation for the Acquisition of Scientific Degrees and the Occupation of Academic Positions, Article 27 of the Regulations of the National Sports Academy "Vasil Levski" for the acquisition of the scientific degree of "Doctor of Sciences" and the assumption of academic positions, and a corresponding decision of the Faculty Council of the Faculty of Public Health, Health Care, and Tourism, based on Protocol № 7 dated July 23, 2023, provided the basis for conducting the current procedure, fully compliant with legal requirements and regulations.

3. Relevance of the thematic area and the candidate's perspective

The doctoral dissertation presented by Darinka Ignatova, titled "A Healthy Lifestyle and Sport - Investigation of Wellness Competence in the Bulgarian School," is presented in a volume of 264 standard pages, containing 114 tables, visually represented with 92

figures, 12 graphs, 17 diagrams, 2 schemes, and 5 appendices. The literary sources are sufficient for developing an objective overview by citing 118 specialized sources, balanced between Latin: 64 and Cyrillic: 54. The requirement of NAZID (National Academic Information Center) for citing authors with publications from the last ten to fifteen years has been adhered to. The author, Ignatova, demonstrates high expertise and conducts a focused and in-depth analysis of the state of this interdisciplinary problem. In response to the minimal state requirements in scientometrics for the award of the academic degree "Doctor of Sciences," five publications in periodicals, a co-authored book with a separate protocol, and 19 citations have been presented, exceeding the required sum of 100 points. The low percentage of text repetition (under 3%) upon verification with specialized software is impressive, ensuring the originality of the presented dissertation.

The chosen topic is not only relevant and significant due to the direct link between children's and adolescents' motor capacity and their health status, but it also addresses the recent changes in the Law on Preschool and School Education. Given Ignatova's professional position at the Department of Humanities Education, it is ensured that the innovative approach in formulating an expert response to Key Competency No. 9 of the law, namely, the acquisition of knowledge, intellectual and practical skills in support of sustainable development, a healthy lifestyle, and sport, will reach a wide audience of interested specialists.

The aforementioned two indicators demonstrate creativity and professionalism in interpreting the strategies of educational policy in Bulgaria. Any similar topic, especially when it represents a first attempt, serves as an academic compliment to the institution in which the thesis is discussed and defended. The developed benchmarking is within the project BG05M2OP001-1.001-0001 "Establishment and Development of the Center for Excellence 'BG Heritage'," subsidized under the Operational Program "Science and Education for Intelligent Growth." The Center for Excellence represents the highest scientific tier within Europe, thereby integrating this innovative work into the European

scientific landscape. The scholarly apparatus displays knowledge and a conscientious, constructive attitude towards the subject matter. The dissertation is built upon a substantial documentary foundation with diverse sources of various nature and orientation, adequately cited, leading to an elevated original concept within the doctoral work.

4. Evaluation of the Presented Dissertation

The introduction encompasses a synthesized, reasoned, and professionally focused discussion of the significance of the problem concerning the establishment of a healthy lifestyle (Wellness) through physical activity and sports in the Bulgarian school. It reveals the expertise of the doctoral candidate and a detailed understanding of the addressed issues, rooted in citations from the past decade.

In the first chapter - problem statement, an in-depth analysis of contemporary publications, including those referenced and indexed in global databases, is presented. Specifics of a healthy lifestyle and the benefits of Recreational Physical Activity are examined. The dynamics of global indices in UN publications for Wellbeing and Happiness are analyzed. Leading indicators for forming a Wellness Lifestyle Culture are identified. The importance of a holistic approach in assessing health status and the social impact of prevention through the establishment of a culture of healthy living in the Bulgarian school is emphasized. Indicators for the prevention of spinal deformities in early age are highlighted. The conceptual essence of the research within the dissertation is outlined.

5. Evaluation of the Research Methodology, Presentation of Material, Conclusions, and Contribution Characteristics

The dissertation work, in the mentioned volume and structure, is logically constructed, reflecting the essence of the adopted interdisciplinary methodology. There is a harmonious balance in distributing the volume across individual chapters. The theoretical and methodological aspects of the problem and the conceptual toolkit of the Wellness

culture are delineated in detail. It is necessary for it to be focused and balanced, built upon recreational and motor foundations, in line with the curriculum of "Physical Education and Sport in School." The harmonious and detailed integration of innovative authorial approaches is notable, even in the preschool age. It is discussed through presenting concrete results based on specific examples or cases in various Bulgarian schools. The field research is impressive, utilizing various methods, and the analysis of the relationships between the indicators of the methodologies is purposeful, establishing interconnectivity and logical progression to prove the effectiveness of the author's interventions. Practical models are clearly defined and substantiated, with recommendations developed for possible proper implementation to ensure the effectiveness of actions.

In the second chapter, the research hypothesis is correctly and comprehensibly formulated, the objective and tasks, object and subject, as well as the organization of the study are defined. Specialized terms and abbreviations are linguistically explained. For the subject of study, indicators that serve the purpose and validate the proposed research hypothesis are carefully selected. Task formulations are precise. The object and subject involve an impressive number of over 500 surveyed students through 1500 test measurements using 67 indicators. Based on our information, we note that Ignatova is the first author in Bulgaria and the Balkans to publish materials in the field of "Wellness in School," a fact that the modesty of the doctoral candidate does not mention anywhere. This pioneering effort is a product associated with the subject area of innovative approaches in the "BG Heritage" project, where Ignatova is a co-author of a published book and is closely related to the accredited doctoral program "Wellness - Health Promotion."

The necessity for institutionalizing the culture of a healthy lifestyle is highlighted, emphasizing the importance of initiating its establishment even at the preschool and early school stages of primary education in order to develop conscious and enduring health-oriented behavior.

Chapter three presents the primary analysis of the conducted research within the dissertation. Through the developed analysis of the results, the author reveals scientific-applied and methodological specifics of motor potential and summarizes her personal experience as a trainer of trainers. From this, conclusions are drawn regarding the Benchmarking of subsystems for management in preschool and early school education. The identified issues demonstrate an urgent need for the implementation of models aimed at building the Wellness culture of the student, in response to legal requirements. An analysis of the studies assessing the effectiveness of the author's models for enhancing children's health through improved motor potential has been developed. A specialized toolkit for functional monitoring is applied for assessing pedagogical progress and the potential for establishing a Wellness culture in the Bulgarian school.

6. Comprehensive Evaluation of the Dissertation Work

The comprehensive evaluation of the dissertation is based on the significance and originality of the developed topic, the proper approach to the specific material, and its prior development in scientific literature both domestically and internationally (evident from the relevant scholarly apparatus and presented theses). A substantial empirical evidence is brought forth, including independent investigations and "field" measurements. We have observed a synthesized and properly formulated theoretical and practical contributions, conclusions, and concrete effects with regards to advancing knowledge in the specific scientific field, which is the Wellness culture in the Bulgarian school. Novel regularities are deduced through made comparisons, generalizations, conclusions, and recommendations. In the analysed aspects of Darinka Ignatova's dissertation, the doctor possesses specific achievements that are not excellently systematized but are clearly analysed. The topic is innovative, significant, and harmoniously developed according to the set goal. The dissertation holds a distinct contributory nature and presents its own theoretical-practical model, which contributes to the overall innovative style of the development. The dissertation carries substantial theoretical and scientific-applied contributions to the process of building a Wellness

culture by integrating the concept of the Wellness lifestyle into Bulgaria's educational system.

7. Theoretical Contributions

A theoretical concept for the types of subsystems in the management process of education for achieving a healthy lifestyle (Wellness) in the Bulgarian school is presented and enhanced with new proprietary methodologies and specialized applications. An author's model for the preschool and early stages of primary education, built on acquired collective cognitive experience, has been developed and implemented. Educational levels in managing the system for achieving a Culture of Healthy Lifestyle (Wellness) are defined for the first time. A pioneering attempt at analyzing the system for achieving a Culture of Healthy Lifestyle (Wellness) as a social structure has been made, and levels of management have been defined.

For the first time in Bulgaria, tools for objective assessment of motor capacity have been developed, and training in a Healthy Lifestyle and Sports (Wellness) has been proposed through a point-based evaluation system using specialized methodology. Author-designed programs have been implemented in extracurricular forms of education, stimulating overall student physical activity and creating a lasting interest in an active lifestyle. Conducted research demonstrates the effectiveness of an innovative technology for agility development and enhancing motor capacity through an author-developed complex related to the Blaze-Pod Trainer application.

8. Assessment of Publications and the Candidate's Contribution (Based on Biographical Information, Publication List, and Abstract)

The presented list of publications demonstrates that she exceeds the requirements for covering the minimum state standards. Publications on the topic of the dissertation, which showcase the level of her academic theses, amount to 5 along with one contribution to a collective book published as part of the "Legacy BG" project. Special highlights are presented, well-defined in both the dissertation and the abstract,

showcasing theoretical and practical contributions that indicate the candidate's ability for self-evaluation. An appropriate methodological approach to the topic of the proprietary methodology and its advantages compared to previous ones is demonstrated. A definitive authorial stance is asserted through a specific discussion on the statistical processing of the results, leading to specific conclusions and clear, precise deductions from the research. A correctly filled-out authorship form and a balanced abstract, fully reflecting the content of the dissertation, are presented. The abstract adheres to all requirements for a similar type of scholarly Abstract for a dissertation.

9. CONCLUSION

The review systematically follows the dissertation and, in our opinion, establishes that it contains the formulation of all required scientific and applied results, presenting an original authorial contribution in the field of "Wellness - health promotion." Concurrently, it meets all the requirements of the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria (LDASRB), the Regulation on the Application of the LDASRB, and the corresponding Regulation on the Acquisition of the Scientific Degree "Doctor of Sciences" at the National Sports Academy "V. Levski." The presented materials and dissertation results are precise, the work of Ignatova, and fully adhere to the specific requirements and scholarly traditions of the "Water Sports" department. The dissertation demonstrates professional preparation, analytical expertise, accumulated theoretical knowledge, and professional qualities of Dr. Darinka Ignatova. The final outcome is undoubtedly a scholarly achievement with sufficiently clear scientific definitions and analyses.

As a reviewer and member of the academic committee, I confidently vote "Yes," and I also suggest to the other members to vote positively for the awarding of the scientific degree "Doctor of Sciences" in the field of higher education 7. Health and Sport, professional direction 7.5. Healthcare to Darinka Ilieva Ignatova.

To Darinka Ignatova, Doctor, I pose the following questions:

1. What motivated you in choosing the topic of your dissertation?
2. What challenges did you encounter during the realisation of this extensive project?

Reviewer

August 3, 2023 Sofia

Prof. Bistra Dimitrova, D. Sc.