

До Председателя

на Научното жури, назначено
от Ректора на НСА „Васил Левски“
със заповед № ЗП-579/23. 06. 2023г

СТ А Н О В И Щ Е

От Проф. д-р Живка Бориславова Винарова, дмн

Научна степен:

доктор на медицинските науки

Професионално направление:

7.1. Медицина

Специалност:

Социална медицина и организация на здравеопазването и фармацията, „Нов
Български Университет“,

На дисертационен труд за присъждане на ОНС „ДОКТОР НА НАУКИТЕ“,

Област на висше образование **7. Здравеопазване и спорт**

Професионално направление: **7.5. Здравни грижи**

Катедра „Водни спортове“ на Национална спортна академия „Васил Левски“

Автор: **Даринка Илиева Игнатова, доктор**

**Тема: „ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ И СПОРТ - ИЗСЛЕДВАНЕ НА
УЕЛНЕС КОМПЕТЕНТНОСТ В БЪЛГАРСКОТО УЧИЛИЩЕ“**

Представям становище като външен член на Научното жури, назначено със
Заповед на Ректора на Национална спортна академия „Васил Левски“ № ЗП-579 от
23. 06. 2023 г., основавано на изискванията на Закона за развитие на академичния
състав в Република България и Правилника за неговото приложение в НСА „В.
Левски“.

Здравеносното академично обучение и професионално поведение е модерна световна тема и грижа с особена социална значимост за детската и училищна възраст. Науките за здравето, които третират темата, са намерили естествено своето място в представената изследователска разработката, логично структурирани в премислен порядък:

а/ Формулиране *целите*, които заданието преследва.

б/ *Работна хипотеза*, която маркира цялото изследване като задание и като професионална грижа. Водещата цел е търсене нови способности за подобряване двигателния капацитет и гарантиране модерна здравна култура в училище, чрез водещо участие на усвоен и спазван здравословен начин на живот.

в/ *Постановка* на изследването.

г/ *Целеви практически анализи* и наблюдения чрез експерименти.

д/ Контролна структура за търсене и доказване необходимими изводи.

е/Планирано структуриране на изводите и поведенията за:

1/ необходимост от развиване двигателния потенциал на децата

2/ възпитаване нова здравна култура – всичко със силата на доказателствата и като част от иновативна училищна политика и стремеж към здравеносно битие и двигателна култура чрез спорт - така модерно се обсъжда Wellness компетентност. Предметите и програмите за физическо възпитание и спорт в училище стават гаранция за търсен и планиран здравословен / здравеносен живот.

Особена популярност и внимание заслужава фиг. 5, стр.9, представляваща структура на труда, която илюстрира потенциала на Закона за средното образование в частта Здравно образование и wellness компетентност . Темата е развита творчески и може да насочи към важни социални изводи и управленски решения. Вниманието, което авторката отделя на здравната култура като част от стратегии за профилактиране здравето в училище е доказателство за модерно здравно целеполагане чрез превенция, в партньорство с модерна здравеопазна стратегия и политика.

Днес Уелнес - културата има роля на реален регулатор чрез Здравни Грижи включени в анализираните учебни програми . Много сериозна целева програма за wellness компетентност е представена професионално чрез нейните компоненти с разнообразни методи целящи придобиване на wellness култура. В програмираното обучение се посочват 1570 тестови изследвания, в хармония с авторски методики, съобразено с европейската система Eurofit. Базата от данни - 584 ученици е достатъчно доказателство за представените заключения и препоръки. Така са постигнати резултати базирани на иновативна методика, при описани литературни източници и анкетни проучвания. Направени и документирани са авторитетен набор от анализи за внедряване и практикуване на Wellness избрано модерно поведение..

Представени са с точност места, време и видове изследвания, проведени за избраните цели. Изброени са също приложените изследователски методи : от литературен анализ с теоретично и математико-статистическо моделиране по места, до брой участници чрез статистически оценки. Отлично впечатление правят разнообразните видове двигателни активности и изследователски инструментариум за тяхното регистриране и интерпретиране. Избрани са актуални методи за измерване на двигателната активност по видове, с точна оценка на двигателния потенциал.

В заключение експерименталната работа е реално много авторитетна, съобразена и с европейските стандарти по темата, развита поетапно в няколко успешно проведени основни експеримента, добре описани, стратегически избрани.

С внимание и доказателства са формулирани научно-приложните и методични аспекти за проведени регистрации на *училищния двигателен потенциал* и е обобщен моментният опит от постигнатото.

В акамецините традиции този опит е обобщен и завършен с набор от препоръки чрез разработване на проекто-учебна програма за здравеопазване, постижима при здравословен начин на живот и спорт. Тя е съобразена с анализи на СЗО, при подробно описани методи и резултати. Апробирани са методи чрез статистически

практики, илюстрирани с проверка на избрани хипотези, придружени със съответни резултати.

В целевото изследване по темата са актуално формулирани цели, проблеми, оценки, изводи, заключения и препоръки. Тази структура помага за доказване изключителната роля на *двигателния потенциал* за контролирано формиране нова гледна точка чрез прилагане иновативни *двигателни методики и в училище*. Естествен е стремежът за приложението им, целящо възпитаване модерна *здравна култура*, много популярна и с популярния термин *wellness*. Така идеите и целите стават естествени за практически мониторинг и връзки чрез здравни културни практики в училищна среда, което е гаранция за *здравеносен стандарт* на живот още от училищната възраст.

Сигурни са оценъчни анализи на двигателния потенциал в училищните групи, базирано на модерна здравна стратегия за обучение, в която двигателните режими са популярни, носители на знание, практически умения и формиран интерес към здравните науки на модерността. Предмет на Health Sciens са: *Environmental Health* – Екзогенно, свързано с околната среда здраве + *Behavioral Health* – Здравна култура + *Health Care Ethics* – Здравна етика. Всички модерни методи са станали средства за оптимизиране на здравето и болно тяло чрез доказани практики и техники, но преди това чрез планирани презентации и техни резултати.

Много актуално е свързването на хиподинамията и нездравословното хранене, но особено важна е липсата на подготвеност и яснота за активно партньорство ученик / учител / родител, при избор на иновативни програми за енергийно обезпечаване на учащия, които да са целево балансирани с учебната дисциплина, физическото възпитание и спорта. Те трябва да са база за създаване на стандарти и хранителни навици, препоръчани от учебните програми, съобразени с двигателния капацитет и обучение на учениците.

При този подход, естествено е създадена методологична коцепция чрез добавка на *wellness компетентност и начин на живот* към методите на познатата

учебна дисциплина физическо възпитание и спорт в училищна среда . Няма рискове за загубено „класическо, добро и традиционно в двигателните училищни занимания“.

Отлично впечатление прави че методологичната база на целия труд има *научно-приложен характер*, за да се мотивира и предприеме оптимизация на конкретни учебни практики. Тази стратегия за избор на методика има две групи цели: логистично утвърждаване на позитивни промени в двигателния капацитет и/или търсене проект за разработване на нова проекто-учебна програма с една водеща цел:

Уелнесът да стане и да бъде целево действаща стратегия и практика в училище.

В тази посока е проведено изследване за ползите от констатации при експерименти, вкл. и с мета-анализи на СЗО, чрез авторитетни приложения за изчисляване на корелационни коефициенти . Описана в детайли е математически доказана авторитетна дисперсионна програма за изследване двигателни качества при момчета и момичета, като са таблично представени сравнителните им резултати чрез физиометрични показатели с бенчмаркинг анализ и оценка. Представени са анализи от избрани корелационни коефициенти на атропометрични показатели за двигателно развитие в корелация с двигателната активност. Табличните резултати подпомагат обсъждането на получени резултати. Анализът на регистрираните и представени двигателни параметри е сигурно обосновано диагностициране двигателния потенциал на изследваните – резултат, който не е постиган до сега в България.

Той позволява и това е направено, теоретично моделиране двигателния потенциал като част от стремежа за придбиване на *wellness култура*. Тя може да се практикува само училищно, но реално се превръща в част от здравната култура и навици на изследвания, в семейна и приятелска среда, дори в поведенчески модел на лична здравна грижа. Регистриран е успех както за експериментатора - преподавател, така и като здравеносна практика освен в училище за ученика, също и след него.

Представя се авторитетен пример за училищни и академични wellness „интегрирани термини“, знание и програми в грижа за здравето, което контролира и мотивира здравеносно поведение и образованост.

Стратегията за успех на тази изключителна по социалната си значимост тема е постигната с голяма грижливост и модерен речников фонд, но също така и базирано на дигитално знание и проверимо експериментиране.

Един оценъчен анализ на дисертационният труд може да се обобщи по следния начин:

1. Добре премерено въведение с идентифициране целите и произтичащите от тях задачи, което прави логично структурирането на целия материал.
2. Трудът има научно и наукообразно въздействие чрез добре балансираната и рядко коментирана тема за *движението в детска възраст като терапевтично средство и като важен компонент на Здравната култура и Здравния мениджмънт.*
3. Социалното здравеопазване като обучение и знание, като политика и здравна култура трябва да започва от детството и юношеството в здраве , а не след промени и загуби от претърпян физически, образователен и емоционален характер. Много ясно е посочено влиянието на хиподинамията в училищната възраст, която може и трябва да се контролира.
4. Общата характеристика на представените материали – монографии, статии и доклади, учебници, свидетелства и патенти, научноизследователски проекти и др. са авторитетни и много ефективни като научни доказателства. Посочват се наукометрични показатели - много богата палитра , така че продуктивността е доказана и авторитетна, както и броят цитирани класни публикации. Много авторитетен факт е че първият дисертационен труд е защитен в СУ“Климент Охридски“ през 2018 г.

Анализ и изследване резултатите от практикуването на здравословен начин на живот и спорт в училищна среда е социално значимо начинание. Темата става още по- полезна ако посочените тук базирани на доказателства изводи и препоръки

свържем с най-социално значимата здравна тема *Дигитален Здравен Мениджмънт*.

Обобщената характеристика на научната, научно-приложна и педагогическа дейност на кандидата доц.Даринка Игнатова е в пълна хармония с приетите изисквания за придобиване научна степен „Доктор на науките“.

Основните научни и научно-приложни приноси безспорно са лично дело. Формулирана и обосновавана е работата в иновативна педагогическа област, с нейните нови проблеми. Те са свързани със здравеносно спортно обучение и създаване навици за здравеносни практики и традиции още в ранна училещна възраст. Най-важно е въздействието на двигателната здравна култура, чрез която ще се предпазват и обогатяват традициите на личното здравеопазване и оценка.

Ролите на съвременното училище могат и трябва да включват и като дефиниция и като знание *Wellness културата*, защото тя става водеща за интегриране на здравеобучителни практики на всички учебни нива и в духа на модерното здраве-знание. Отлично впечатление оставя приложената подредба на документацията във времето.

Много силно впечатление ми прави приложената Декларация за верността на цялата богата палитра от сведения, документи и анализи за изминатия професионален път, както и изисканото колегиално описание ролите на всички партньори в групови проекти, разработки и публикации заедно с кандидатката .

Подредбата, структурирането и особено стратегията при описание на внедрителствата и приложенията им са впечатляващи. Към тях се присъединява богат речников фонд и терминологичен речник. Отлично впечатление прави двутомното издание на труда с много грижливо оформление.

СТАНОВИЩЕТО, което представям и завършвам с ясно заключение:

Наукометричните показатели, дисертационния труд, авторефератът на кандидатката, в професионално направление „Здравни грижи“ отговарят на всички изисквания като съдържание, структура и презентационна характеристика, както и

като социална значимост. Оценявам високо езика на изложението, дефинираните приноси и богатството на терминологичния речник.

Това са основанията ми с убеденост да подкрепя кандидатурата на Даринка Илиева Игнатова, доктор за придобиване степента Доктор на науките в професионално направление 7.5. „Здравни грижи“.

Изготвил становището: *проф. д-р Живка Винарова, д.м.н.*

To the Chairman

Of the Scientific Jury
Appointed by the Rector
Of the National Sports Academy "Vasil Levski"
With Decree No. 3П-579/23.06.2023

OPINION

From: Prof. Dr. Zhivka Borislova Vinarova, DSc
Academic Degree: Doctor of Medical Sciences
Professional Field: 7.1. Medicine
Specialty: Social Medicine and Health Care Organization and Pharmacy,
New Bulgarian University,

Regarding the doctoral thesis for the award of the academic degree "DOCTOR OF SCIENCES",
Field of Higher Education: 7. Health Care and Sports
Professional Field: 7.5. Health Care
the National Sports Academy "Vasil Levski"
Author: **Darinka Ilieva Ignatova, PhD**

Topic: **HEALTHY LIFESTYLE AND SPORT - WELLNESS COMPETENCE RESEARCH IN THE BULGARIAN SCHOOL**

I present my opinion as an external member of the Scientific Jury, appointed by Decree of the Rector of the National Sports Academy "Vasil Levski" No. 3П-579 dated June 23, 2023, based on the requirements of the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria and the Regulations for its application at the NSA "V. Levski".

Health-oriented academic education and professional conduct are modern global subjects of particular social significance for childhood and school age. The health sciences that address the topic have naturally found their place in the presented research development, logically structured in a deliberate sequence:

a/ Formulation of the objectives pursued by the task. b/ Working hypothesis, marking the entire research as an assignment and as a professional concern. The leading goal is to seek new ways to enhance the motor capacity and ensure a modern health culture in schools, through active engagement in adopting and maintaining a healthy lifestyle. c/ Framing the research. d/ Targeted practical analyses and observations through experiments. e/ Planned structuring of conclusions and behaviors for: 1/ The necessity of developing children's motor potential. 2/ Cultivating a new health culture – all backed by evidence and as part of an innovative school policy and a commitment towards a health-oriented existence and physical culture through sports - this is how the concept of Wellness

competence is discussed in modern terms. Subjects and programs related to physical education and sports in schools become a guarantee for seeking and planning a healthy / health-oriented life. Particular popularity and attention are deserved by Figure 5 on page 9, representing the structure of the work, which illustrates the potential of the Secondary Education Act in terms of Health Education and Wellness competence. The topic is creatively developed and can lead to significant social conclusions and managerial decisions. The attention that the author dedicates to health culture as a part of strategies for health prevention in schools is evidence of modern health goal-setting through prevention, in partnership with a modern health care strategy and policy. Today, Wellness culture plays a role as a tangible regulator through Health Care incorporated into analyzed educational programs. A highly significant program for Wellness competence is professionally presented through its components using diverse methods aiming to acquire a wellness culture. The programmed learning points out 1570 test studies in harmony with proprietary methodologies, aligned with the European Eurofit system. The database of 584 students serves as sufficient evidence for the presented conclusions and recommendations. Thus, results based on innovative methodology are achieved, supported by described literary sources and survey studies. A credible set of analyses for the implementation and practice of Wellness chosen as a modern behavior are conducted and documented.

Presented with accuracy are the places, times, and types of studies conducted for the chosen objectives. The applied research methods are also enumerated: from literature analysis with theoretical and mathematical-statistical modeling in place, to participant count through statistical assessments. Diverse types of physical activities and research tools for their registration and interpretation make an excellent impression. Current methods for measuring motor activity by type are selected, with an accurate assessment of motor potential.

In conclusion, the experimental work is truly authoritative, aligned with European standards on the subject, developed step by step in several successfully conducted main experiments, well-described and strategically chosen. With attention and evidence, the scientific, applied, and methodological aspects of conducting registrations of school motor potential are formulated, and the instantaneous experience from the achievements is summarized.

In the academic traditions, this experience is summarized and concluded with a set of recommendations through the development of a project-based health preservation program achievable through a health-oriented lifestyle and sports. It is aligned with WHO analyses, detailed methods, and results. Methods are validated through statistical practices, illustrated with hypothesis testing and accompanied by corresponding results.

In the target study on the subject, goals, problems, assessments, conclusions, and recommendations are accurately formulated. This structure aids in demonstrating the exceptional role of motor potential in forming a controlled new perspective through the application of innovative motor techniques in schools. The aspiration for their application

aiming at cultivating a modern health culture, often referred to as wellness, is natural. Thus, ideas and objectives become inherent to practical monitoring and connections through health cultural practices in the school environment, which guarantees a health-oriented standard of living even from a school age.

Assuredly, evaluative analyses of motor potential in school groups based on a modern health education strategy are present, where motor regimes are popular, carriers of knowledge, practical skills, and the formation of an interest in modern health sciences. Subjects of Health Sciences include: Environmental Health – exogenously related to the environment, Behavioral Health – Health Culture, Health Care Ethics. All modern methods have become means for optimizing healthy and ailing bodies through proven practices and techniques, but prior to that, through planned presentations and their results.

The connection between physical inactivity and unhealthy eating is highly relevant, but the lack of preparedness and clarity for active collaboration between student, teacher, and parent is particularly important when choosing innovative programs for providing energy to the student, which should be carefully balanced with academic discipline, physical education, and sports. These programs should serve as a foundation for creating standards and dietary habits recommended by educational curricula, aligned with students' physical capacity and training.

In this approach, a methodological concept has naturally emerged by adding wellness competence and lifestyle to the methods of the familiar academic discipline of physical education and sports in the school environment. There are no risks of losing the "classical, good, and traditional" physical school activities.

It is particularly impressive that the methodological foundation of the entire work has a scientific-applied character in order to motivate and undertake optimization of specific educational practices. This strategy for selecting methodology has two main goals: the logistical establishment of positive changes in physical capacity and/or the search for a project to develop a new project-educational program with a leading goal: Wellness to become and be a targeted strategy and practice in schools.

In this direction, a study has been conducted on the benefits of observations during experiments, including meta-analysis by WHO, through authoritative applications for calculating correlation coefficients. A detailed description of a mathematically proven authoritative dispersion program for investigating motor qualities in boys and girls is presented, with their comparative results represented in tabular form through physiometric indicators with benchmarking analysis and evaluation. Analyses of selected correlation coefficients of anthropometric indicators for motor development correlated with physical activity are presented. The tabular results support the discussion of the obtained outcomes. The analysis of registered and presented motor parameters is a confidently substantiated diagnosis tool for the motor potential of the subjects - a result that has not been achieved in Bulgaria until now.

This also allows, and it has been done, theoretical modelling of the motor potential as part of the pursuit of acquiring wellness culture. It can be practiced only within the school, but

it effectively becomes part of health culture and habits in research, in family and friendly environments, and even in a behavioural model of personal health care. Success is noted for both the experimenter - the teacher, and as a health practice not only in school for the student, but also beyond.

An authoritative example of integrated terms, knowledge, and programs for school and academic wellness is presented in health care, which controls and motivates health-conscious behaviour and education.

The strategy for success in this exceptionally socially significant topic has been achieved with great care and a modern lexical foundation, but also based on digital knowledge and verifiable experimentation.

An evaluative analysis of the dissertation work can be summarized as follows:

A well-measured introduction with identified objectives and resulting tasks, which logically structures the entire material.

The work has scientific and scholarly impact through the well-balanced and rarely commented upon topic of movement in childhood as a therapeutic tool and an important component of Health Culture and Health Management.

Social health education and knowledge, as policy and health culture, should start from childhood and youth in health, not after changes and losses of a physical, educational, and emotional nature have occurred. The influence of physical inactivity in school age, which can and should be controlled, is very clear.

The overall characteristics of the presented materials - monographs, articles, reports, textbooks, certificates, patents, scientific research projects, etc. are authoritative and very effective as scientific evidence. Scientific metrics are provided - a very rich palette, demonstrating both productivity and authority, as well as the number of cited class publications. A very authoritative fact is that the first dissertation work was defended at Sofia University "St. Kliment Ohridski" in 2018.

Analysing and studying the results of practicing a healthy lifestyle and sports in a school environment is a socially significant endeavour. The topic becomes even more valuable if we connect the evidence-based conclusions and recommendations mentioned here with the most socially significant health topic - Digital Health Management.

The summarized characteristics of the candidate Assoc. Prof. Darinka Ignatova's scientific, scientific-applied, and pedagogical activities are in complete harmony with the accepted requirements for obtaining the academic degree of "Doctor of Sciences".

The main scientific and scientific-applied contributions are undoubtedly her own work. Work has been formulated and substantiated in an innovative pedagogical field with its new problems. They are related to health-oriented sports education and creating habits for health practices and traditions from an early school age. The impact of motor health culture is most important, through which the traditions of personal health protection and assessment will be preserved and enriched.

The roles of the modern school can and should include both the definition and knowledge of Wellness culture, as it becomes a guiding principle for the integration of health education

practices at all educational levels, in line with the spirit of modern health knowledge. The applied organization of documentation over time is impressively done.

I am deeply impressed by the attached Declaration of Integrity, which covers the entire rich array of information, documents, and analyses from the candidate's professional journey, as well as the refined collegial description of roles played by all partners in group projects, developments, and publications alongside the candidate.

The arrangement, structuring, and particularly the strategy in describing the implementations and their applications are impressive! They are complemented by a rich vocabulary and terminological dictionary. The dual-volume edition of the work with meticulous design leaves an excellent impression.

The OPINION I present and conclude with a clear statement: The bibliometric indicators, the dissertation work, and the candidate's abstract, in the professional field of "Healthcare," meet all requirements in terms of content, structure, presentation characteristics, and social significance. I highly appreciate the language of the presentation, the defined contributions, and the richness of the terminological dictionary.

These are my foundations with confidence to support the candidacy of Darinka Ilieva Ignatova, a doctor pursuing the degree of Doctor of Sciences in the professional field 7.5 "Healthcare."

Prepared by: Prof. Dr. Zhivka Vinarova, MD