

**Резюмета на научни трудове и рецензирани публикации на български и английски език на  
Главен асистент, Даринка Игнатова, доктор на науките**

*За участие в конкурс за академична длъжност „доцент“ в професионално направление*

**1.3 Педагогика на обучението по... (Методика на обучението по физическо възпитание и спорт)**

**МОНОГРАФИИ И РЕЗЮМЕТА НА СТАТИИ В НАУЧНИ ИЗДАНИЯ  
Списък на трудовете по години, вид и обем**

Заглавие	Вид на публикацията	Обем	Година
1. Педагогическа технология за превенция на гръбначните изкривявания при 5-6 годишни деца в условията на детска градина <i>Pedagogical technology for the prevention of spinal vertebral distortion in 5-6-year-old children in kindergarten</i>	Дисертационен труд ОНС „Доктор“ в ПН 1.3. Педагогика на обучението по ... (Методика на обучението по физическо възпитание и спорт)	166	2018
2. Здравословен начин на живот и спорт - изследване на уелнес компетентност в българското училище <i>Healthy Lifestyle and Sport - Wellness competence research in the Bulgarian School</i>	Дисертационен труд НС „Доктор на науките“ в ПН 7.5. Здравни грижи	264	2023
3. Система от двигателни комплекси базирана на специализирана апликация Blaze-Pod Trainer <i>Complex system based on specialized application Blaze-Pod Trainer</i>	Монография	111	2023 ISBN 978-619-7515-39-8
4. Превенция на гръбначни изкривявания на деца от детска градина Prevention of spinal deformities in children from kindergarten	Монография	171	2021 ISBN 978-619-7515-24-4

## I. ДИСЕРТАЦИОННИ ТРУДОВЕ

### 1. Дисертационен труд ОНС „Доктор“

Педагогическа технология за превенция на гръбначните изкривявания при 5-6 годишни деца в условията на детска градина, СУ "Св. Климент Охридски", ДИУУ, 2018.

#### РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД

##### Резюме

Настоящият дисертационен труд има за цел да се разработи и апробира комплекс от специални изправителни упражнения в ситуации на игрова основа по образователно направление “Физическа култура” в условията на детската градина. Обект на експериментално изследване е положителният ефект от приложението на комплексите от изправителни упражнения върху изследваните деца за корекция и превенция на гръбначни изкривявания. Предмет на изследването е приложението на комплексите от изправителни упражнения за корекция и превенция на гръбначни изкривявания съобразно специална разработена методика с авторски и иновативни аспекти.

Изследването бе проведено 2016 г. В продължение на една година бяха изследвани 100 деца от столична детска градина. Разработена бе концепция и създадена конкретна организация за провеждане на научния експеримент. Получените резултати бяха представени таблично, графично и обработени чрез статистически величини посредством математико-статистически анализи. Бе проучена възможността за внедряване на авторската методика в практиката.

Проведения медико педагогически експеримент в продължение на една година позволи да се установят обективно специфични тенденции и особености, които могат да се формулират като изводи по следния начин:

- Всички родители са убедени в ползата от прилагането на превантивни мерки в условията на детска градина за подобряване на телесната стойка и здравето състояние на децата.
- Включените от нас изправителни упражнения в модулите на МОН за двигателна активност се възприеха добре и с желание от децата и от учителите и доведоха до редица положителни промени.
- В едногодишния експериментален период децата и от двете групи (опитна и контролна) подобряват изследваните от нас показатели, но само при опитната група промените са по-значителни, еднопосочни и статистически достоверни.
- И момчетата и момичетата от опитната група подобряват изследваните показатели с почти еднакъв прираст, за разлика от момчетата и момичетата в контролната група.
- Сравнителната оценка между опитната и контролната групи в началото и в края на експерименталния период показва липса на достоверни различия при изходното изследване и значителни и статистически значими различия при последното изследване, които се дължат на по-голямото подобрене при децата от опитната група.
- Апробираните и приложени от нас изправителни упражнения в продължение на една годна доведоха до стимулиране на растежа и развитието на децата от опитната група. Те са лесно приложими, безвредни и могат да бъдат препоръчани като част от съществуващите модули за двигателна активност в детските градини.

## 2. Дисертационен труд НС „Доктор на науките“

Здравословен начин на живот и спорт - изследване на уелнес компетентност в българското училище, НСА „Васил Левски“, катедра „Водни спортове“, 2023.

### РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД

#### Резюме

Темата на настоящия дисертационен труд намира приложение в ключова компетентност №9 от закона за предучилищното и училищното образование: умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт (ЗПУО, 2023). Настоящият труд изследва факторите, възпрепятстващи или улесняващи приложението на училищни указания за устойчиво развитие, здравословен начин на живот чрез двигателна активност. Въведеното в труда, кодиране използва конструктивен подход, основан на теоретичен модел.

Моделът за разпространение на иновации осигури организационна рамка за представяне на възникващи теми. Ключовите атрибути на модела осигуряват стабилна рамка за разбиране на темите, свързани с изпълнение на Уелнес политики и насоки в българското училище. Обучение чрез образователен софтуер mozaBook, както и приложената в експерименталния процес специализирана апликация Blaze-Pod Trainer.

#### Мотивация

Прилагането на училищни насоки за Здравословен начин на живот (Wellness), разпространението на инициативата Здравословен начин на живот (Wellness) за деца, бележи едно от първите иновативни усилия за справяне с епидемията от хиподинамия. Училищната политика за Здравословен начин на живот и спорт (Wellness) - политика, насърчаваща здравето, благополучието и способността на учениците да учат, като подкрепя здравословното хранене и двигателна активност.

Настоящото проучване, изследва прилагането на Училищната политика за здравословен начин на живот (Wellness), използвайки като рамка теорията за разпространение на иновациите. Системно бе анализирана емпирично базирана литература на Училищна политика за здравословен начин на живот (Wellness), анализирайки теоритични постановки и набор от емпирични данни, следствие проведени научни изследвания и съответният им математико-статистически анализ, индикират за състоянието на проблема.

Целта на инициативата за здравословен начин на живот (Wellness) за деца е да се създаде осведоменост за необходимостта подрастващите да участват активно в изграждане и поддържане на собственото си здраве. Чрез холистични практики в ежедневието, целящи намаляване на стреса и насочени към повишаване концентрацията, самовглъбяване, изразяващи се в: енергийна медицина, движение и хранене. Създаване модели в обучение по култура за здравословен начин на живот и спорт (Wellness), които лесно да бъдат адаптирани към условията на съвременните детски градини и училищни програми в начален етап на основна образователна степен.

#### Научна постановка на изследването

*Предмет* на изследване са индикаторите, водещи до ефективно управление на системни програми за постигане култура на здравословен начин на живот (Wellness) в българското училище.

*Обект* на изследване - състоянието и динамиката на педагогическия процес по постигане култура за здравословен начин на живот (Wellness) в училище, чрез предмета физическо възпитание и спорт, прилагайки иновативни методи и апликации за уелнес компетентност.

Осъществени са общо 1570 тестови изследвания, проведени самостоятелно и в екип. Експериментите в практиката обхваща общо 67 индикатора за измерване психо-функционална динамика. Определяне състояние и развитие на педагогическия процес

за Култура за здравословен начин на живот (Wellness): тенденции във възрастово-полова динамика, ефективност от приложени авторски методики, повишаване функционално-двигателен капацитет и двигателна активност, както и изследване по Европейска система за контрол и оценка – Eurofit и установяване ефекта от внедрена иновативна методика пряко свързана с апликацията Blaze-Pod Trainer.

Изследователски контингент - общо 584 ученици от столични училища и детски градини.

*Цел* на дисертационния труд е да изследва динамиката на двигателния капацитет в предучилищен и начален етап за анализиране статуса на законодателното изискване за Здравословен начин на живот и спорт (Wellness) в българското училище чрез внедряване на иновативни методи и апликации за уелнес компетентност .

## **II. НАУЧНИ ПУБЛИКАЦИИ - МОНОГРАФИИ**

### **1. Монография**

Система от двигателни комплекси базирана на специализирана апликация Blaze-Pod Trainer, 2023.

### **РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД ; COBISS**

#### **Резюме**

Настоящият труд извежда теоретични основи на проблема, акцентирайки върху развитие на двигателните възможности и специфика в развитие на двигателните качества на ученици в начален етап от основната образователна степен. Представена е тренировъчна технология за развитие на двигателно качество ловкост и подобряване общо-двигателно състояние на третокласници чрез приложен авторски комплекс от двигателни упражнения с изложена концептуална, съдържателна и процесуална рамка. Представена е проверка на ефективността на иновативна тренировъчна технология с посочени: организация на експериментална дейност в три когнитивни етапа от експерименталното изследване - констатиращ, формиращ и контролен етап. Направени са изводи и обобщения от проведеното експериментално изследване.

Формулирани са следните основни изследователски понятия:

- Общо-двигателно състояние;
- Двигателни качества;
- Двигателно качество ловкост;
- Двигателни упражнения - педагогически осмислени двигателни действия за оказване положително въздействие върху всестраниното двигателно развитие и усъвършенстване на практикуващите;
- Двигателен капацитет.

*Обектът* на изследване е процесът на обучение свързан с развитието на двигателно качество ловкост и подобряване общо-двигателно състояние на изследвания контингент.

*Предметът* на изследване са постиженията в развитие на двигателно качество ловкост и подобряване в общо-двигателно състояние.

*Цел* на изследването е създаване на нова тренировъчна технология за развитие на двигателно качество ловкост и подобряване общо-двигателно състояние чрез авторски комплекс от двигателни упражнения и проверка на практическата ѝ ефективност.

## 2. Монография

Превенция на гръбначни изкривявания на деца от детска градина, 2021.

### РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД; COBISS

#### Резюме

Тема на настоящото научно изследване е да се направи проучване на въздействието на някои специални изправителни упражнения при деца в предучилищна възраст и по-конкретно деца от детски градини. От анализа на специализираните източници се установи, че съществуват редица методи за консервативно лечение на деца в училищна възраст и юноши, в които преобладават различните видове двигателна активност. Факт е, че сравнително малко и крайно недостатъчно са изследванията за ранна корекция при деца между 5 и 6 годишна възраст, както и възможностите за профилактика чрез специални изправителни упражнения.

Децата в този възрастов период нямат изградени двигателни навици и стереотипи. По-голяма част от деня преминава в условията на детска градина. Въпреки ситуациите по физическа култура съобразно ДОС за предучилищно образование трябва да се отбележи, че липсва като изискване провеждане на занимания за профилактика и ранна корекция на гръбначни изкривявания.

Всичко това обуславя хипотезата на настоящото изследване, а именно: ако се разработят и апробират комплекси от специални изправителни упражнения за деца от предучилищна възраст, може да се стимулира растежа и двигателното развитие на децата, което ще даде възможност за корекция и профилактика на неправилното телодържане и гръбначни изкривявания.

*Цел:* Да се разработи и апробира комплекс от специални изправителни упражнения в ситуации на игрова основа по образователно направление “Физическа култура“ в условията на детската градина.

#### *Задачи:*

- Да се проучат и анализират специализирани източници по проблема и се изведат концептуалните параметри на съвременното състояние на проблема.
- Да се създадат комплекси от специални изправителни упражнения за деца на 5 - 6 годишна възраст в условията на детската градина.
- Да се апробират и приложат комплекси от специални изправителни упражнения при определен контингент деца съобразно методическите изисквания.
- Да се обучат учители от детски градини за приложение на комплексите от изправителни упражнения в ситуационни игри съобразно критериалните изисквания на образователно направление “Физическа култура“.
- Да се анализират и обобщат резултатите от експерименталното приложение на комплексите от изправителни упражнения и се изведат практико-приложните аспекти за масовата предучилищна практика.

*Обектът* на настоящото експериментално изследване е ефектът от приложението на комплексите от изправителни упражнения върху изследваните деца за корекция и превенция на гръбначни изкривявания.

*Предметът* на настоящото изследване е приложението на комплексите от изправителни упражнения за корекция и превенция на гръбначни изкривявания съобразно специална разработена методика с авторски и иновативни аспекти.

Изследването стартира месец януари 2016 г. В продължение на една година работихме с 100 деца от ДГ №164 „Зорница“. Разделихме ги на *две групи* – експериментална (65 деца) и контролна (35 деца). Децата и от двете групи са на възраст от 5 до 6 години, според номенклатурата на ДГ това е 3-та подготвителна възрастова група.

След информирано съгласие на детските учителки и родителите, прилагаме авторски комплекс от специални изправителни упражнения при децата от експерименталната група в продължение на една година (300) занимания. Контролната група от деца е оставена на обичайния си дневен режим (без да се прилагат специални изправителни упражнения). В образователно направление “Физическа култура“ с децата от експерименталната група се провеждат занимания с обучени от нас в методиката на изправителните упражнения учителки от детската градина.

### III. НАУЧНИ ПУБЛИКАЦИИ - СТАТИИ

1. **Ignatova, D.** Specificity of the motor potential for achieving Scholar Wellness, *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 19, Suppl. 1, pp 867-873, Copyright © 2021 Trakia University Available online at: <http://www.trakia-uni.bg> ISSN-e 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2021.s.01.136

#### Web of Science

##### Резюме<sup>1</sup>

*Цел:* Целта е да се изследва степента на развитие на двигателните умения, бързината и експлозивната сила на долни крайници при ученици от първи клас, според установяването и оценката за наличие на училищно здраве (Wellness) чрез прилагане на инструменти за обективен контрол.

*Методи:* Изследователският фокус бяха показателите, които позволяват хармонизиране и индивидуализация на двигателния потенциал чрез разликите между входните и изходните нива. Обектът е стойността на конкретни показатели, измерени с обективни и валидирани инструменти, както и тяхната систематизация и анализ. В периода от септември 2020 г. до април 2021 г. се извърши измерване на двигателния потенциал на деца в начален етап на обучение.

##### *Резултати:*

Анализът на индикаторите ще позволи да се установи наличието или отсъствието на Scholar Wellness в съвременната образователна система. За извеждане на връзката между показателите се прилага анализ на динамиката чрез математическа и статистическа обработка на получените данни за извеждане на коефициенти на вариация и корелация.

*Изводи:* Установена бе тенденция на дисхармония в двигателния потенциал на учениците от първи клас, което се определя от особеностите на онтогенетичното развитие на децата в тази възраст.

2. **Игнатова, Д.** Преодоляване на агресията в предучилищна възраст чрез подвижни игри и спорт в аспекти по он „физическо възпитание“ в детската градина, *Списание "i-Продължаващо образование"*, Том 14, ISSN1312-899X, 2019.

Сайт: <https://diuu.bg/emag/8971>

#### РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД

##### Резюме

Статията представлява кратък обзор по темата за агресията в детски градини и преодоляването ѝ в ранна детска и предучилищна възраст посредством спортни игри в модулите предназначени за двигателно развитие и спорт. В статията са

---

<sup>1</sup> Публикацията е издадена на английски език

представени примерни модели за повишаване и разнообразяване на двигателната активност, като условия за здравословен начин на живот, освобождаване от стреса и средство за формиране на двигателна култура у децата.

3. **Игнатова, Д.** Изследване на модел за развитие на физически качества при работа с деца в четвърта подготвителна група в детска градина, *Годишник на Софийски университет „Св. Климент Охридски”, Департамен по спорт, 90 години спорт в Алма Матер*, ISSN 1313 - 7417, Том 88, стр. 155-164, 2019.

#### **РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД**

##### **Резюме**

Предмет на изследването в този материал е въздействието на приложения комплекс от изправителни упражнения за развитие и подобряване на двигателни качества на 6-7 годишни деца. Обект на изследването са количествените параметри на двигателните качества на изследваните деца, като приложеният комплекс от упражнения доведе до повишаване на всички показатели за двигателна активност.

4. **Игнатова, Д.** Упражнения и подвижни игри с изправителен характер в подготвителна група на детската градина, *Списание "i-Продължаващо образование"*, Том 13, ISSN 1312-899X, стр.5, Сайт: <https://diuu.bg/emag/8070>, 2019.

#### **РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД**

##### **Резюме**

Статията има за цел да анализира състоянието на съвременното предучилищно образование - ориентирано в търсене на нови ефективни форми на организация съвместно с родителите по въпросите за опазване и укрепване здравето на децата. С първите седем години се поставят основите на здравето и дълголетието, както и на цялата двигателна подготовка на подрастващите. Правилното осъществяване на физическото възпитание в тази възраст ще позволи на развиващият се детски организъм да набере сили и да осъществи пълноценно, двигателно и умствено развитие.

5. **Игнатова, Д.** Плуването при 5-6 годишни деца с гръбначни изкривявания и влиянието му в условията на детската градина, *Списание "Детска градина Училище"*, ISSN 2603-2864, ISSNе 2603-2872, бр. 6, стр. 42-45, 2018.

#### **РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД**

##### **Резюме**

Съвременните тенденции налагат включването на адаптираната двигателна активност /спорт и елементи на спорт/, като плуване, конна езда, ски, гребане в комплексната рехабилитация, като лечебно, профилактично средство. Едни от най-разпространените заболявания в детско-юношеската възраст се оказват именно гръбначните изкривявания и последващите нарушения във функциите на вътрешните органи и системи на организма, които са предпоставка за заболявания. Сколиозата е позната на лекарите от дълбока древност и продължава да бъде един от сложните проблеми в съвременната медицина, която се свързва с произхода и прогнозата на гръбначните изкривявания.

6. **Игнатова, Д.** Йога за деца в предучилищна възраст в условията на детска градина, *Списание "Детска градина Училище"*, бр.6, ISSN 2603-2864, ISSN 2603-2872, стр. 53-57, 2018.

#### **РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД**

### Резюме

Тема на настоящия материал е синтезиран анализ и проследяване ефекта от приложението на адаптирани йога практики и установяване зависимости в двигателното развитие на децата от предучилищна възраст. Обект на изследване е въздействието на адаптираните йога практики и приложението им на деца от детска градина. Предметът на експерименталното изследване е практическото приложение на йога в педагогическите ситуации в условия на детска градина.

7. **Ignatova, D.** The effects of swimming on preschool children with spinal abnormalities, *17th International Balkan Society for Pedagogy and Education /BASOPED/ Conference "Traditions and innovations in the education of the Balkan countries"*, ISBN 978-954-326-370-7, pp 207-212, 2018.

### NACID REFERENCE LIST

#### Резюме <sup>2</sup>

Същността на материала се основава на лечението на гръбначните изкривявания и в частност на функционалната сколиоза основно чрез консервативна кинезитерапия. В този кинезитерапевтичен процес, от една страна, трябва да бъдат укрепени отслабените мускулни групи, а от друга - да бъдат отпуснати тези мускулни групи с напрежение. Решението на тези две взаимно противоречиви задачи е широкото им използване във водна среда - спортно плуване или елементи от него, както общо-развиващи и специфични упражнения, изпълнявани във водна среда.

8. **Игнатова, Д.** Функционалното натоварване на 5-6 годишни деца в педагогически ситуации по физическа култура, *Взаимодействие на преподавателя и студента в условията на университетското образование: теории, технологии, управление – Международна научна конференция, "ЕКС-ИРЕС"- Габрово, 2019*, ISBN 978-954-490-643-6, стр.658-662, 2019.

### РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД

#### Резюме

Материалът има научно-приложен характер. Изложено е авторско мнение за различни техники на работата по физическо възпитание в детската градина. Същевременно са поставени оптимални изисквания, съобразени с възможностите на детето, за да се постигне формиращ и конструктивен ефект, стимулиращ растежа и развитието на развиващия се детски организъм. Проследена е динамиката в емпирични данни от функционалното състояние на деца в предучилищна възраст. Синтезиран е анализ на приложено функционално натоварване в педагогически ситуации базирано на шафетни игри.

9. **Игнатова, Д.** Формиране на правилна телесна стойка при 5-6 годишни деца в условия на детска градина на базата на подвижни игри с подчертан изправителен характер, *Специализирано научно списание с педагогическа насоченост "Детска градина Училище"*, ISSN 2603-2864, ISSN-е 2603-2872, бр.2, стр.12-15, 2019.

### РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД

---

<sup>2</sup> Публикацията е издадена на английски език



### **Резюме**

Материалът има за цел да анализира състоянието на съвременното предучилищно образование, ориентирано в търсене на нови ефективни форми за повишаване двигателната активност, базирайки се на прилагането на подвижни игри с изправителни елементи за подобряване стойката и двигателната активност. Цели се повишаване на цялостната двигателна подготовка, както и педагогическите и социални грижи за децата, насочени към формиране на цялостна двигателна култура в предучилищна възраст.

- 10. Игнатова, Д.,** Спортно-подготвителни и възстановителни игри, като средство за формиране на физическо възпитание в предучилищна възраст, *Електронно списание на ДИУУ, "i-Продължаващо образование"*, Том 14, ISSN1312-899X, 2019.

Сайт: <https://diuu.bg/emag/8979/>

### **РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД**

#### **Резюме**

Материалът има научно-приложен характер, представяйки авторско мнение относно двигателното развитие, здравният статус на младото поколение. Откроява се обективната необходимост от повишаване двигателната култура на децата чрез спортно-подвижни и възстановителни игри, като основно средство за развитие на двигателния потенциал в предучилищна възраст.

- 11. Игнатова, Д. & Илиев, А.** Корелация между физическо развитие и общото здравословно състояние на деца, Специализирано списание с педагогическа насоченост, "Детска градина Училище", ISSN 2603-2864, ISSN – е 2603-2872, бр. 6 стр. 03-12, 2019.

Сайт: <https://www.obrazovaniebg.net/magazin/spisanie-detska-gradina-uchilishte/spisanie-detska-gradina-uchilishte-2019/detska-gradina-uchilishte-6-19/>

### **РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД**

#### **Резюме**

Съобразно целите на образователната реформа една от най-важните задачи днес е опазване и укрепване здравето на децата още от най-ранна детска възраст. Необходима е комплексна система за наблюдение, оценка и прогноза на здравния статус на децата, както и комплексен подход за здравна профилактика, лечение и образование на подрастващите в съвременната детска градина, който да интегрира хигиенни, физиологични, педагогически, психологични и антропометрични аспекти на проблема.

- 12. Игнатова, Д.** Прилагане на адаптирана йога за деца в условията на детска градина, *VIII Есенен научнообразователен форум, Взаимодействието между средно и висше образование като фактор за повишаване качеството на образованието, 9-10 ноември, Сборник доклади*, София, "Университетско издателство "Св. Климент Охридски", ISBN 978-954-07-4838-2, стр. 194-199, 2019.

### **РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК НА НАЦИД**

#### **Резюме**

Материалът третира нуждата от прилагане на адаптирани йога практики в условията на съвременната детска градина. Наблюдава се тенденция към увеличаване обездвижването. Увеличават се негативните резултати от урбанизационния процес на

днешното технологично общество, както и стреса упражняван върху детския организъм. В статията се анализират ползите от прилагането на адаптирани йога практики и положителното им въздействие, както върху двигателното развитие на децата, така и върху намаляване на стреса и агресията.

### **Summaries of scientific works and peer-reviewed publications in Bulgarian and English of Assistant Professor, Darinka Ignatova, Doctor of Sciences**

Participation in a competition for the academic position of "**associate professor**" in a professional field

#### **1.3 Pedagogy of training in... (Methodology of training in physical education and sports)**

## **I. DISSERTATION PAPERS**

### **1. Dissertation work Education Degree "Doctor"**

Pedagogical technology for the prevention of spinal vertebral distortion in 5-6-year-old children in kindergarten, SU "St. Kliment Ohridski", DIUU, 2018.

#### **NACID REFERENCE LIST**

##### **Summary**

The aim of this dissertation is to develop and approve a complex of special corrective exercises in game-based situations under the educational direction "Physical Culture" in the conditions of kindergarten. The object of experimental research is the positive effect of the application of the complexes of corrective exercises on the examined children for the correction and prevention of spinal distortions. The subject of the study is the application of the complexes of corrective exercises for the correction and prevention of spinal distortions according to a specially developed methodology with author's and innovative aspects.

The research was conducted in 2016. Over the course of a year, 100 children from a metropolitan kindergarten were examined. A concept was developed and a specific organization was created to conduct the scientific experiment. The obtained results were presented tabularly, graphically and processed through statistical quantities by means of mathematical-statistical analyses. The possibility of implementing the author's methodology in practice was studied.

A medical-pedagogical experiment carried out over the course of a year made it possible to establish objectively specific trends and features, which can be formulated as conclusions in the following way:

- All parents are convinced of the benefit of implementing preventive measures in kindergarten conditions to improve the body posture and health status of children.
- The remedial exercises we included in the MES modules for motor activity were well and willingly received by children and teachers and led to a number of positive changes.
- In the one-year experimental period, children from both groups (experimental and control) improved the indicators we studied, but only in the experimental group the changes were more significant, unidirectional and statistically reliable.
- Both boys and girls in the experimental group improve the studied indicators with almost the same increment, in contrast to boys and girls in the control group.
- The comparative evaluation between the experimental and control groups at the beginning and at the end of the experimental period showed a lack of reliable

differences at the initial examination and significant and statistically significant differences at the last examination, which were due to the greater improvement in the children of the experimental group.

- Corrective exercises approved and applied by us during one year resulted in stimulating the growth and development of the children of the experimental group. They are easy to implement, harmless and can be recommended as part of existing motor activity modules in kindergartens.

## **2. Dissertation work of the Science Degree "Doctor of Sciences"**

Healthy Lifestyle and Sport - Wellness competence research in the Bulgarian School, NSA "Vasil Levski", department "Aquatic sports", 2023.

### **NACID REFERENCE LIST**

#### **Summary**

The topic of this dissertation is applied in key competence No. 9 of the law on pre-school and school education: skills to support sustainable development and for a healthy lifestyle and sports (ZPUO, 2023). The present paper investigates the factors hindering or facilitating the application of school guidelines for sustainable development, and a healthy lifestyle through physical activity. The coding introduced in the paper uses a constructive approach based on a theoretical model.

The Innovation Diffusion Model provided an organizational framework for presenting emerging themes. The key attributes of the model provide a stable framework for understanding the topics related to the implementation of Wellness policies and guidelines in the Bulgarian school. Training through educational software mozaBook, as well as the specialized Blaze-Pod Trainer application implemented in the experimental process.

#### **Motivation**

The implementation of school-based Wellness Guidelines, and the rollout of the Wellness for Kids initiative, marked one of the first innovative efforts to address the hypodynamia epidemic. The school's policy on Healthy Lifestyle and Sport (Wellness) - a policy promoting the health, well-being, and ability of students to learn by supporting healthy eating and physical activity.

The current study examines the implementation of the School's Wellness Policy using Diffusion of Innovations as a framework. Empirically based literature on the School policy for a healthy lifestyle (Wellness) was systematically analyzed, analyzing theoretical statements and a set of empirical data, as a result of conducted scientific research and their corresponding mathematical-statistical analysis, indicating the state of the problem.

The goal of the initiative for a healthy lifestyle (Wellness) for children is to create awareness of the need for adolescents to actively participate in building and maintaining their own health. Through holistic practices in everyday life, aimed at reducing stress and aimed at increasing concentration, and self-absorption, expressed in energy medicine, movement, and nutrition. Creating models in training in culture for a healthy lifestyle and sports (Wellness), which can be easily adapted to the conditions of modern kindergartens and school programs in the initial stage of basic education.

#### **Scientific presentation of the study**

The subject of research is the indicators leading to effective management of systemic programs to achieve a culture of a healthy lifestyle (Wellness) in the Bulgarian school.

The object of research - the state and dynamics of the pedagogical process of achieving a culture for a healthy lifestyle (Wellness) in school, through the subject of physical education and sports, applying innovative methods and applications for wellness competence.

A total of 1,570 test studies were conducted, conducted individually and in teams. Experiments in practice covered a total of 67 indicators for measuring psycho-functional

dynamics. Determining the state and development of the pedagogical process for Culture for a healthy lifestyle (Wellness): trends in age-sex dynamics, effectiveness of applied author's methods, increasing functional-motor capacity and motor activity, as well as research according to the European System of Control and Evaluation – Eurofit and establishing the effect of implemented innovative methodology directly related to the Blaze-Rod Trainer application.

Research contingent - a total of 584 students from metropolitan schools and kindergartens.

The aim of the dissertation work is to investigate the dynamics of motor capacity in preschool and primary stages to analyze the status of the legislative requirement for Healthy Lifestyle and Sports (Wellness) in Bulgarian schools by implementing innovative methods and applications for wellness competence.

## **II. SCIENTIFIC PUBLICATIONS - MONOGRAPHS**

### **1. Monograph**

System of motor complexes based on specialized application Blaze-Pod Trainer, 2023.

**NACID REFERENCE LIST; COBISS**

#### **Summary**

The present work brings out the theoretical foundations of the problem, emphasizing the development of motor capabilities and specificity in the development of the motor qualities of students in the initial stage of the basic educational level. A training technology is presented for the development of motor quality, agility, and improvement of the general motor condition of third graders through an applied author's complex of motor exercises with an exposed conceptual, substantive, and procedural framework. Verification of the effectiveness of innovative training technology is presented with the following: organization of experimental activity in three cognitive stages of the experimental research - ascertaining, formative, and control stage. Conclusions and generalizations have been made from the conducted experimental research.

The following basic research concepts are formulated:

- General motor condition;
- Motor qualities;
- Motor quality agility;
- Motor exercises - pedagogically meaningful motor actions to have a positive impact on the all-round motor development and improvement of the practitioners;
- Motor capacity.

The object of research is the learning process related to the development of motor quality, agility, and improvement of the general motor condition of the studied contingent.

The subject of research is the achievements in the development of motor quality, agility, and improvement in general motor condition.

The aim of the study is to create a new training technology for the development of motor quality, agility, and improvement of general motor conditions through an author's complex of motor exercises and checking its practical effectiveness.

### **2. Monograph**

Prevention of scoliosis in kindergarten children, 2021.

**NACID REFERENCE LIST; COBISS**

#### **Summary**

The subject of the present scientific research is to investigate the impact of some special remedial exercises on preschool children and more specifically kindergarten children.

From the analysis of the specialized sources, it was established that there are a number of methods for conservative treatment of school-aged children and adolescents in which different types of motor activity predominate. The fact is that there are relatively few and extremely insufficient studies on early correction in children between 5 and 6 years of age, as well as the possibilities for prevention through special corrective exercises.

Children in this age period do not have developed motor habits and stereotypes. Most of the day is spent in kindergarten. Despite the situations in physical culture according to the DOS for preschool education, it should be noted that there is no requirement to conduct activities for the prevention and early correction of spinal distortions.

All this determines the hypothesis of the present study, namely: if complexes of special corrective exercises are developed and tested for children of preschool age, the growth and motor development of children can be stimulated, which will enable the correction and prevention of incorrect posture and Spinal distortion.

*Purpose:* To develop and approve a complex of special corrective exercises in game-based situations under the educational direction of "Physical Culture" in the conditions of the kindergarten.

*Tasks:*

- To study and analyze specialized sources on the problem and derive the conceptual parameters of the current state of the problem.
- To create complexes of special corrective exercises for children aged 5-6 years in the conditions of the kindergarten.
- To test and implement complexes of special corrective exercises for a certain contingent of children in accordance with the methodological requirements.
- To train kindergarten teachers to apply the complexes of corrective exercises in situational games in accordance with the criteria requirements of the "Physical Culture" educational direction.
- To analyze and summarize the results of the experimental application of the complexes of remedial exercises and bring out the practical-applied aspects for mass preschool practice.

The object of the present experimental study is the effect of the application of the complexes of corrective exercises on the examined children for the correction and prevention of spinal distortions.

The subject of the present study is the application of the complexes of corrective exercises for the correction and prevention of spinal distortions according to a specially developed methodology with authors and innovative aspects.

The research started in January 2016. For one year, we worked with 100 children from Kindergarten No. 164 "Zornitsa". We divided them into two groups - experimental (65 children) and control (35 children). Children from both groups are aged 5 to 6 years, according to the nomenclature of the DG, this is the 3rd preparatory age group.

After the informed consent of the children's teachers and parents, we applied an author's complex of special corrective exercises to the children of the experimental group for one year (300 classes). The control group of children was left to their usual daily routine (without applying special corrective exercises). In the "Physical Culture" educational direction, children from the experimental group have classes with kindergarten teachers trained by us in the methodology of corrective exercises.

### III. SCIENTIFIC PUBLICATIONS - ARTICLES

1. **Ignatova, D.** Specificity of the motor potential for achieving Scholar Wellness, *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 19, Suppl. 1, pp 867-873, Copyright © 2021 Trakia

University Available online at: <http://www.trakia-uni.bg> ISSN-e 1313-3551 (online)  
doi:10.15547/tjs.2021.s.01.136

## Web of Science

### ABSTRACT

*Purpose:* The aim is to study the degree of development for motor skills, speed, and explosive power of the legs in 1st-grade students, according to the establishment and assessment of the presence of school wellness (Wellness) by applying objective control tools.

*Methods:* The research focus was the indicators that allow harmonization and individualization of the motor potential through the differences between input and output levels. The object is the value of specific indicators measured by objective and validated instruments, as well as their systematization and analysis. In the period from September 2020 to April 2021, the motor potential of children in the initial stage of education was measured.

*Results:* The analysis of indicators will allow establishing the presence or absence of Scholar Wellness in the modern education system. To derive the relationship between the indicators, an analysis of the dynamics is applied by mathematical and statistical processing of the obtained data to derive coefficients of variation and correlation.

*Conclusions:* We found a tendency of disharmony in the motor potential of 1st-grade scholars, which is determined by the peculiarities of the ontogenetic development of children at this age.

- 2. Ignatova, D.** Overcoming aggression in preschool age through mobile games and sports in aspects of "physical education" in kindergarten, *Journal "i-Continuing Education"*, Volume 14, ISSN1312-899X, 2019. Website: <https://diuu.bg/emag/8971>

### NACID REFERENCE LIST

#### Summary

The article is a brief overview of the topic of aggression in kindergartens and overcoming it in early childhood and preschool age through sports games in the modules designed for motor development and sports. The article presents exemplary models for increasing and diversifying motor activity, as conditions for a healthy lifestyle, stress relief, and a means of forming a motor culture in children.

- 3. Ignatova, D.,** Study of a model for the development of physical qualities when working with children in the fourth preparatory group in kindergarten, *Yearbook of Sofia University "St. Kliment Ohridski", Department of Sports, 90 years of sports at Alma Mater*, ISSN 1313 - 7417, Volume 88, pp. 155-164, 2019.

### NACID REFERENCE LIST

#### Summary

The subject of the research in this material is the impact of the applied complex of corrective exercises for the development and improvement of motor qualities of 6-7-year-old children. The object of the study is the quantitative parameters of the motor qualities of the examined children, and the applied complex of exercises led to an increase in all indicators of motor activity.

- 4. Ignatova, D.** Exercises and mobile games of a corrective nature in a preparatory group of the kindergarten, *Journal "i-Continuing Education"*, Volume 13, ISSN 1312-899X, Website: <https://diuu.bg/emag/8070>, 2018.

### NACID REFERENCE LIST

### **Summary**

The article aims to analyze the state of modern preschool education in search of new effective forms of organization together with parents in matters of protecting and strengthening children's health. The first seven years lay the foundations for health and longevity, as well as the entire motor training of adolescents. The correct implementation of physical education at this age will allow the developing child's body to gather strength and carry out full-fledged motor and mental development.

- 5. Ignatova, D.** Swimming in 5-6-year-old children with spinal curvatures and its influence in kindergarten conditions, *Journal "Kindergarten School"*, ISSN 2603-2864, ISSN 2603-2872, no. 6, pp. 42-45, 2018.

### **NACID REFERENCE LIST**

#### **Summary**

Modern trends require the inclusion of adapted motor activity /sport and elements of sport/, such as swimming, horse riding, skiing, and rowing in the complex rehabilitation, as a curative, prophylactic means. One of the most common diseases in childhood and adolescence is spinal distortions and the subsequent disorders in the functions of the body's internal organs and systems, which are a prerequisite for diseases. Scoliosis has been known to physicians since ancient times and continues to be one of the complex problems in modern medicine, which is associated with the origin and prognosis of spinal curvatures.

- 6. Ignatova, D.** Yoga for preschool children in kindergarten conditions, *Journal "Kindergarten School"*, issue 6, ISSN 2603-2864, ISSN 2603-2872, pp. 53-57, 2018.

### **NACID REFERENCE LIST**

#### **Summary**

The subject of the present material is a synthesized analysis and tracking of the effect of the application of adapted yoga practices and the establishment of dependencies in the motor development of children of preschool age. The subject of research is the impact of adapted yoga practices and their application to kindergarten children. The subject of the experimental research is the practical application of yoga in pedagogical situations in kindergarten settings.

- 7. Ignatova, D.,** The effects of swimming on preschool children with spinal abnormalities, *17th International Balkan Society for Pedagogy and Education /BASOPED/ Conference "Traditions and innovations in the education of the Balkan countries"*, ISBN 978-954-326- 370-7, pp. 207-212, 2018.

### **NACID REFERENCE LIST**

#### **Summary**

The essence of this article is based on the treatment of spinal curvatures and in particular functional scoliosis mainly through conservative kinesitherapy. In this kinesiotherapeutic process, on the one hand, you need to strengthen the weakened muscle groups, and on the other - relax those muscles with tension in the muscle tone. The solution to these two mutually contradictory tasks is to use it widely in the aquatic environment - sport swimming or elements of it, but generally developing and specific exercises performed in the aquatic environment.

- 8. Ignatova, D.** The functional load of 5-6-year-old children in pedagogical situations in physical culture, *Interaction of the teacher and the student in the conditions of university education: theories, technologies, management - International scientific*

conference, "EX-PRESS" - Gabrovo, 2019, ISBN 978-954-490-643-6, pp.658-662, 2019.

#### **NACID REFERENCE LIST**

##### **Summary**

The material has a scientific and applied nature. The author's opinion on various techniques of work in physical education in kindergarten is presented. At the same time, optimal requirements are set, and tailored to the child's capabilities, in order to achieve a formative and constructive effect, stimulating the growth and development of the developing child's organism. The dynamics in empirical data of the functional status of preschool children were tracked. An analysis of applied functional load in pedagogical situations based on relay games has been synthesized.

- 9. Ignatova, D.** Formation of correct body posture in 5-6-year-old children in kindergarten conditions based on mobile games with a pronounced corrective character, *Specialized scientific journal with a pedagogical focus "Kindergarten School"*, ISSN 2603-2864, ISSN-e 2603-2872, issue 2, pages 12-15, 2019.

#### **NACID REFERENCE LIST**

##### **Summary**

The material aims to analyze the state of modern preschool education, oriented in search of new effective forms of increasing motor activity, based on the application of mobile games with corrective elements to improve posture and motor activity. The aim is to increase overall motor training, as well as pedagogical and social care for children, aimed at forming a comprehensive motor culture in preschool age.

- 10. Ignatova, D.** Sports-preparatory and restorative games as a means of forming physical education in preschool age, *Journal "i-Continuing Education"*, Volume 14, ISSN1312-899X, 2019. Website: <https://diuu.bg/emag/8979/>

#### **NACID REFERENCE LIST**

##### **Summary**

The material has a scientific-applied character, presenting the author's opinion on motor development, and the health status of the young generation. The objective need to increase the motor culture of children through sports-moving and restorative games, as the main means of developing motor potential in preschool age, stands out.

- 11. Ignatova, D. & Iliev, A.** Correlation between physical development and the general health status of children, *Specialized Journal with a pedagogical focus, "Kindergarten School"*, ISSN 2603-2864, ISSN - is 2603-2872, Issue 6 pp. 03-12, 2019. Website: <https://www.obrazovaniebg.net/magazin/spisanie-detska-gradina-uchilishte/spisanie-detska-gradina-uchilishte-2019/detska-gradina-uchilishte-6-19/>

#### **NACID REFERENCE LIST**

##### **Summary**

To the goals of educational reform, one of the most important tasks today is protecting and strengthening the health of children from the earliest childhood. A complex system for monitoring, evaluating, and forecasting the health status of children is needed, as well as a complex approach to health prevention, treatment, and education of adolescents in modern kindergarten, which integrates hygienic, physiological, pedagogical, psychological, and anthropometric aspects of the problem.

- 12. Ignatova, D.** Application of adapted yoga for children in kindergarten conditions, VIII Autumn Scientific and Educational Forum, The interaction between secondary and



higher education as a factor for increasing the quality of education, November 9-10, Collection of reports, Sofia, "University publishing house "St. Kliment Ohridski", ISBN 978-954-07-4838-2, pp. 194-199, 2019.

#### **NACID REFERENCE LIST**

##### **Summary**

The material deals with the need to apply adapted yoga practices in the conditions of the modern kindergarten. There is a trend towards increasing immobility. The negative results of the urbanization process of today's technological society are increasing, as well as the stress exerted on the children's organism. The article analyzes the benefits of applying adapted yoga practices and their positive impact, both on the motor development of children and on reducing stress and aggression.