

# РЕЗЮМЕ

на

художествено творческата дейност и публикации на  
доц. д-р Георги Константинов Гаров  
за участие в конкурса за заемане на академична длъжност „професор“ в  
област 8. Изкуства, професионално направление 8.3. Музикално и танцово  
изкуство (Хореография и режисура) при Факултет по изкуствата,  
Югозападен университет „Неофит Рилски“, Благоевград,  
обявен в „Държавен вестник“ бр. 23/27.02.2026 г

## **Анотация на спектаклите предложени за конкурса:**

- Концерт-спектакъл **„Едновременски истории“** – музика и идея Петьо Кръстев; хореография Николай Цветков, Георги Гаров, Даниел Костов и Велиана Дачева; сценография Мартина Иванова, сценарий Петьо Кръстев и Албена Георгиева; **режисьор Георги Гаров. Гр. София, 29.05.2022 г. Зала № 1 на НДК**

"Едновременски истории" е музикално-танцов разказ за погледа на историческия творец към героите от нашето минало – герои стари, от незапомнени времена, живи и до днес с непреходната си вдъхновяваща сила.

Спектакълът е изграден от няколко музикално-танцови истории, пресъздадени по впечатляващ начин от двама актьори, трима изпълнители-певци и три фолклорни танцови колектива

Участниците, които виждаме на сцената са:

Студентски Фолклорен Ансамбъл при ЮЗУ "Неофит Рилски" - гр. Благоевград, Фолклорен Танцов Ансамбъл "На Мегдана" и Клуб за хора и народни танци "На Мегдана", Танцов клуб "Чайка" Бургас- Поморие

Певците – Милко Бошнаков, Салих Буковян, Мирослав Юговски

Актьорите – Лили Сучева, Теодор Папазов

Спектакълът е създаден по идея, музика и обработка на Петьо Кръстев, сценарий на Петьо Кръстев и Албена Георгиева, хореография на Николай Цветков, Георги Гаров, Велиана Дачева и Даниел Костов, сценография на Мартина Иванова. Режисьор – Георги Гаров. Продуцент – Даниел Костов.

Характерен почерк в драматургичното изграждане на спектаклите от страна на авторите и творческите екипи е умело използван при голям брой изпълнители (нерядко над 300 танцьори, музиканти, певци и актьори), които са представители на различни поколения и социални пластове на обществото (студенти, които се обучават за бъдещи професионални артисти и творци, любители, които генетично в себе си носят връзка с българската старина и утвърдени професионални творци), с различно знание, усещане и концепция за българската фолклорна традиция.

На сцената оживяват любими образи от българската традиционна култура. Вече сме толкова свикнали с тях, че ни е трудно да си припомним, кой идва от фолклора, кой – от литературата... Гледам към другите – далечните, чуждите, непознатите или просто съществува... Потапяме се и в три музикално-танцови истории за най-популярния и обичаен герой в нашата фолклорна култура – Крали Марко, за своя живот и неговите дела...

- Концерт-спектакъл **„Завръщане в образа“** – музика Петьо Кръстев; хореография Николай Цветков, Георги Гаров, Велиана Дачева и Данаил Атанасов; сценография Мартина Иванова, организатори Даниел Костов и Ивайло Иванов; **режисьор Георги Гаров. Гр. Варна, 11.11.2022**  
**Фестивален и конгресен център Варна**

На 11 ноември 2023г. за първи път в гр. Варна, на сцената на Фестивален и конгресен център се осъществи второто издание на концерт-спектакъл „Завръщане в образа“ с участието на 7 ансамбъла и над 250 изпълнители от цялата страна, а именно:

Ансамбъл „Българин“, гр. Варна, Студентски фолклорен ансамбъл при ЮЗУ "Неофит Рилски", гр. Благоевград, Фолклорен танцов ансамбъл „На Мегдана“, гр. София, Танцов Клуб „Чайка“, Бургас – Поморие, Ансамбъл за народни песни и танци „Шумен“, гр. Шумен, Представителен танцов състав при НЧ „15 Септември 1903-1909“, гр. Разлог, Танцов клуб "Омая", гр. Търговище

Творческата реализация на концерт-спектакъл „Завръщане в образа“ се запознава с дългогодишната дейност на утвърдения екип от хореографите Николай Цветков и Георги Гаров и композитора Петьо Кръстев и съвместна работа в сферата на професионалното изкуство на фолклорна основа, в следствие на което се поставят нови музикално-танцови произведения в редица танцови колективи на територията на цялата страна. В програмата на концерт-спектакъла са включени музикално-танцови творби с различен подход при работа върху фолклорните модели – от произведения, които интерпретират оригинална и специфична локална и регионална танцова традиция, чрез преосмислянето на празнично-обредния контекст в тематична музикално-танцова платна, до най-съвременните музикално-хореографски решения. За изграждането на музикално-танцовите произведения във второто издание на концерт-спектакъл „Завръщане в образа“ са използвани материали от различни музикално-фолклорни диалекти – Югозападна България, Средна Западна България, Тракия и Северна България, а младите последователи, които включват хореографския екип със своите произведения, са Велиана Дачева и

Данаил Атанасов. Сценографията е на художничката Мартина Иванова, а режисьорът на събитието и Георги Гаров.

Концерт-спектакъл **„Слушам ви гласа жалостен“** посветен на **120 години от Илинденско-Преображенското въстание. Под патронажа на Президента на Република България** – продуцент Марио Гергинов, идея и сценарий Петьо Кръстев; музика Кирил Стефанов, Петьо Кръстев, Стоян Пауров, Стефан Чапкънов; хореография Николай Цветков, Георги Гаров, Марио Егов, Иван Донев и Костадин Низамов; сценография Мартина Иванова, сценарий Петьо Кръстев и Албена Георгиева; **режисьор Георги Гаров. Гр. София, 12.09.2023 г. Държавен музикален и балетен център „Стефан Македонски“ София**

Концертът – спектакъл се посвещава на 120 години от Илинденско – Преображенското въстание. Творческата фабула е изградена върху основата на текстове от романите на Димитър Талев. Самото мото на спектакъла – част от строфа на народна песен, в книжовен „превод“ е заглавието на четвъртия роман от тетралогията на знаменития български писател – „Гласовете ви чувам“. Фолклорната музика и танци, свързани с борбите за свобода и независимост са основен градивен материал на музикално-хореографската структура на произведението. Програмата е изградена от три тематични панела. Първият е с програмно мото **„Бой се отвори“**. Музикално-танцовите произведения интерпретират традициите от Югозападна България – песни и танци, посветени на борбата. Вторият тематичен панел **„Борювата“**, е съставен от произведения пресъздаващи фолклорната традиция на Източна България. Третият тематичен панел – **„Виено, кършено, от три ката“** интерпретира мащабна празничност от Югозападните Български земи.

Между трите панела се предвиждат интермедии с текстове от творби на Димитър Талев, свързани с борбите за свобода и независимост.

Концертът-спектакъл е колаборация, между различни институции, свързани с професионалното обучение в сферата на изкуствата на фолклорна основа. Младите таланти на България представят своето виждане и творческа гледна точка, върху традициите и историята на България.

Работна програма:

### **„Бой се отвори“**

1. „Бог високо цар далеко“ – музика Петьо Кръстев, хореография Николай Цветков.
2. „Не наливай, моме“ – музика Петьо Кръстев, хореография Николай Цветков, Георги Гаров.
3. „Бой се отвори“ – музика Петьо Кръстев, хореография Николай Цветков, Георги Гаров.
4. „Слушам ви гласа жалостен“ – обработка Петьо Кръстев, хореография Николай Цветков, Георги Гаров.
5. „Вила се гора“ – музика Кирил Стефанов.

### **„Борювата“**

1. „Пали кош“ – музика Стоян Пауров, хореография Марио Егов.
2. „Борювата“ – музика Петьо Кръстев, хореография Георги Гаров.
3. „Море, пиле, славей пиле“ – вокално-инструментален блок от песни, изпълнени от солисти и хор със съпровод на оркестър.

### **„Виено, кършено, от три ката“**

1. Гайда – музика Петьо Кръстев, хореография Георги Гаров.
2. „Денинко мари попова“ – музика Петьо Кръстев, хореография Георги Гаров.

3. „Виено, кършено, от три ката“ – музика Петьо Кръстев, хореография Георги Гаров.
4. Кода – музика Петьо Кръстев, хореография Николай Цветков.

#### **Участници в концерта:**

1. 140 СУ „Иван Богоров“, гр. София;
2. Фолклорен ансамбъл към ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград.
3. Представителен хор и оркестър към АМГИИ „Проф. Асен Диамадиев“, гр. Пловдив;
4. Академичен танцов театър към Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, гр. Варна;
5. СУ за ХНИ „Константин Преславски, гр. Варна;

• **Второ издание на Празници на професионалното училищно танцово изкуство „Да бъдем заедно...“** професия „Танцьор“ към Министерството на образованието и науката. **Под патронажа на Вицезидента на Република България** – сценография Мартина Иванова; сценарий Марио Гергинов; **режисьор Георги Гаров**. Гр. Шумен, 26.03.2024 г. **Драматично-куклен театър „Васил Друмев“**

Във второто издание на „Празници на професионалното училищно танцово изкуство“ сцената се превръща в пространство на среща между различни школи, различни почерци и различни творчески светове, обединени от една обща сила – любовта към българския танцов фолклор.

Концертите са под патронажа на вицепрезидента на Република България г-жа Илияна Йотова.

Варна, Шумен и София утвърждават значението на професионалното образование в областта на изкуствата и ролята му на инвестиране и развитие на националната културна идентичност.

Участието на учениците от 140. СУ „Иван Богоров“, СУ за ХНИ „Константин Преславски“ и СУ „Сава Доброплодни“ показва не само високо професионално ниво, но и способността на младите изпълнители да превърнат танца в художествено послание, което достига отвъд сцената.

Всяко произведение в концертната програма носи своя собствена емоционална и художествена атмосфера.

„Да бъдем заедно...“ е празник на професионалното училищно танцово изкуство, но и празник на вярата, че българската култура има своето бъдеще. Бъдеще, изградено от млади личности, които чрез труда, дисциплината и таланта си доказват, че фолклорът не е само наследство от миналото, а енергията, която продължава да вдъхновява, обединява и води напред.

#### **Научни интереси отразени в някои от последните публикации**

*„Хореографски структури и фолклорен танц. (Някои аспекти в творчеството на фолклорните ансамбли)“*, издадена (2019) от Варненския свободен университет „Черноризец Храбър“ в Е – Journal VFU. Раздел „Изкуства и Дизайн“, бр. 12.)

[efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://journal.vfu.bg/pdfs/horeografiqgeorgi.pdf](https://journal.vfu.bg/pdfs/horeografiqgeorgi.pdf)

Статията е посветена на проблема за професионалното изкуство на фолклорна основа, което творчески преосмисля фолклорното танцуване и създава нов тип хореографски произведения. В нея се анализират основни насоки, в които професионалната намеса променя традиционния танц – на ниво морфология на танца – танцови движения и танцова лексика (микроструктури) и на ниво пространствено разгръщане на танца и композиционно изграждане (макроструктури). Посочват се някои от различията в принципите, които са в основата на двата типа творчество – фолклорното и хореографското. Ключови думи: Фолклорен танц,

професионален фолклорен ансамбъл, професионално изкуство на фолклорна основа.

*„Архитектонични и процесуални структури в хорото“*(2022), издадена В: Хорото, което ни свързва. „М-Прес“ ООД – Севлиево. Те са и сред най-често цитираните статии.

В статията се обосновава схващането, че при изграждането на хореографската форма има принципи, които изграждат устойчивата рамка на танцовия модел, но наред с тях действат и други, които развиват, променят и понякога разпадат тази рамка. По отношение на микроструктурата танцът се гради от мотиви, подредени на принципа на периодичната симетрия, от една страна, и огледалната симетрия, от друга. По отношение на фигурите, които танцовата верига описва в пространството, архитектурните структури са няколко – водено хоро вдясно и в кръг, водено хоро вдясно и по серпентина, лесà и др. В процеса на изпълнение на хорото различните структури се видоизменят или разрушават, което е фактор за развитие и многообразие и за формиране на различни стилове. Вглеждането в архитектурните норми и техните изменения е условие за по-детайлно усвояване на традиционния модел на танцуване и за по-точната му съвременна интерпретация.

**Ключови думи:** хоро, архитектоника, процесуални структури

DETERMINATION THE STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN PROFESSIONAL FOLK DANCERS DETERMINAÇÃO DO ESTADO DO SISTEMA CARDIOVASCULAR EM DANÇARINOS FOLCLÓRICOS PROFISSIONAIS

Krasimira Zlatkova, Yuliyana Zlatkov , Georgi Garov

<https://www.scielo.br/j/jpe/a/G9nYLyHHtKSWqNKXD68stHS/?lang=en>

DOI: 10.4025/jphyseduc.v36i1.3660

# СПЕЦИАЛИЗИРАНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ПРИ НАРОДНИ ТАНЦЬОРИ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНАТА ИЗДРЪЖЛИВОСТ

Красимира Златкова, Юлиан Златков, Георги Гаров

Абстракт.

Българските народни танци са широко разпространено занимание сред населението в България. Практикуват се от хора на различна възраст. През последните години във все повече страни в чужбина се разпространява фолклорното ни танцово изкуство. Продължителните и интензивни танцови хореографии поставят повишени изисквания към практикуващите. Професионалните танцьори е необходимо да съчетават силова издръжливост и добро функциониране на кардиореспираторната система. Целта на настоящето изследване е да представи тренировка за подобряване на кардиореспираторната издръжливост. Обект на нашето проучване са танцьорите от Студентски фолклорен ансамбъл при ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград. Преди и след въвеждането на специализирана тренировъчна програма са проведени тест на Ruffier, двустъпален тест на Master, антропометрични измервания и анкетно проучване. Тренировъчната програма включва комплекс от физически упражнения, под формата на танцови комбинации в различен размер. Прилага се пет дни в седмицата преди започване на фолклорно-танцовите занимания за период от шест седмици. След внедряване на тренировъчната програма отчитаме подобрение на изследваните показатели. Разработената и апробирана методика за тренировка при практикуващите фолклорни танци води до подобряване на кардиореспираторната им издръжливост. Наблюдавани са подобрения във всички измерени сърдечно-съдови параметри след програмата, със значително намаляване на сърдечната честота и кръвното налягане, както и

по-добри индекси на възстановяване. Прилагането на прости, евтини и достъпни полеви тестове, като двустепенните тестове на Руфие и Мастър, осигурява адекватна оценка на сърдечно-съдовата функция при танцьорите. Лесната им употреба ги прави ценни за хореографи, треньори, медицински специалисти и спортни специалисти, особено когато не са налични съвременни технологии.

**Ключови думи:** тест на Руфие; двуетапен майсторски тест; сърдечно-съдова система; тренировъчна програма; танцьори

**17.05.2026г.**

**доц. д-р. Георги Гаров**

**Summary**  
**of the**  
**artistic and creative activity and publications of**  
**Assoc. Prof. Dr. Georgi Konstantinov Garov**

**for participation in the competition for the academic position of "professor" in the field**  
**8. Arts, professional field 8.3. Music and Dance Art (Choreography and Direction) at the**  
**Faculty of Arts, Southwestern University "Neofit Rilski", Blagoevgrad,**  
**announced in the "State Gazette" No. 23/27.02.2026**

Annotation of the performances proposed for the competition:

- Concert-performance "Once Upon a Time Stories" - music and idea Petyo Krastev; choreography Nikolay Tsvetkov, Georgi Garov, Daniel Kostov and Veliana Dacheva; scenography Martina Ivanova, script Petyo Krastev and Albena Georgieva; director Georgi Garov. Gr. Sofia, 29.05.2022 Hall No. 1 of the National Palace of Culture

"Contemporary Stories" is a musical and dance story about the historical artist's view of the heroes of our past - heroes old, from time immemorial, alive to this day with their timeless inspiring power.

The performance is made up of several musical and dance stories, recreated in an impressive way by two actors, three singers and three folklore dance groups

The participants we see on stage are:

Student Folklore Ensemble at the Southwestern University "Neofit Rilski" - Blagoevgrad, Folklore Dance Ensemble "Na Megdana" and Choir and Folk Dance Club "Na Megdana", Dance Club "Chaika" Burgas-Pomorie

Singers – Milko Boshnakov, Salih Bukovyan, Miroslav Yugovski

Actors – Lili Sucheva, Teodor Papazov

The performance was created based on the idea, music and arrangement of Petyo Krastev, script by Petyo Krastev and Albena Georgieva, choreography by Nikolay Tsvetkov, Georgi Garov, Veliana Dacheva and Daniel Kostov, scenography by Martina Ivanova. Director – Georgi Garov. Producer – Daniel Kostov.

A characteristic style in the dramatic construction of the performances by the authors and creative teams is skillfully used with a large number of performers (often over 300 dancers, musicians, singers and actors), who are representatives of different generations and social strata of society (students who are training to be future professional artists and creators, amateurs who genetically carry a connection with Bulgarian antiquity and established professional creators), with different knowledge, feeling and concept of the Bulgarian folklore tradition. Favorite images from Bulgarian traditional culture come to life on stage. We are already so used to them that it is difficult for us to remember who comes from folklore, who from literature... I look at the others - the distant, the foreign, the unknown or simply existing... We also immerse

ourselves in three musical and dance stories about the most popular and common hero in our folklore culture - Krali Marko, about his life and his deeds...

Concert-performance "Return to the Image" - music Petyo Krastev; choreography Nikolay Tsvetkov, Georgi Garov, Veliana Dacheva and Danail Atanasov; scenography Martina Ivanova, organizers Daniel Kostov and Ivaylo Ivanov; director Georgi Garov. Varna, 11.11.2022 Varna Festival and Congress Center

On November 11, 2023. for the first time in the city of Varna, on the stage of the Festival and Congress Center, the second edition of the concert-performance "Return to the Image" took place with the participation of 7 ensembles and over 250 performers from all over the country, namely:

Ensemble "Bulgarin", city of Varna, Student Folklore Ensemble at the South-West University "Neofit Rilski", city of Blagoevgrad, Folklore Dance Ensemble "Na Megdana", city of Sofia, Dance Club "Chaika", Burgas - Pomorie, Folk Song and Dance Ensemble "Shumen", city of Shumen, Representative Dance Ensemble at the National Theatre "15 September 1903-1909", city of Razlog, Dance Club "Omay", city of Targovishte

The creative realization of the concert-performance "Return to the Image" is familiar with the long-term activity of the established team of choreographers Nikolay Tsvetkov and Georgi Garov and composer Petyo Krastev and joint work in the field of professional art on a folklore basis, as a result of which new musical and dance works are staged in a number of dance groups throughout the country. The program of the concert-performance includes musical and dance works with a different approach to working on folklore models - from works that interpret an original and specific local and regional dance tradition, through the rethinking of the festive and ritual context in a thematic musical and dance canvas, to the most modern musical and choreographic solutions. For the construction of the musical and dance works in the second edition of the concert-performance "Return to the Image" materials from different musical and folk dialects were used - Southwestern Bulgaria, Central Western Bulgaria, Thrace and Northern Bulgaria, and the young followers who include the choreographic team with their works are Veliana Dacheva and Danail Atanasov. The scenography is by the artist Martina Ivanova, and the director of the event is Georgi Garov.

Concert-performance "I hear your voice, pitiful" dedicated to 120 years of the Ilinden-Preobrazhensko Uprising. Under the patronage of the President of the Republic of Bulgaria - producer Mario Gerginov, idea and script Petyo Krastev; music Kiril Stefanov, Petyo Krastev, Stoyan Paurov, Stefan Chapkanov; choreography Nikolay Tsvetkov, Georgi Garov, Mario Egov, Ivan Donev and Kostadin Nizamov; scenography Martina Ivanova, script Petyo Krastev and Albena Georgieva; director Georgi Garov. Sofia, 12.09.2023 State Music and Ballet Center "Stefan Makedonski" Sofia

The concert-performance is dedicated to the 120th anniversary of the Ilinden-Preobrazhensko Uprising. The creative plot is built on the basis of texts from the novels of Dimitar Talev. The motto of the performance itself - part of a stanza of a folk song, in a literary "translation" is the title of the fourth novel from the tetralogy of the famous Bulgarian writer - "I Hear Your Voices". Folk music and dances related to the struggles for freedom and independence are the main building material of the musical and choreographic structure of the work. The program is made up of three thematic panels. The first has a program motto "Fight Open". The musical and dance

works interpret the traditions of Southwestern Bulgaria - songs and dances dedicated to the struggle. The second thematic panel "The Battle" is composed of works recreating the folklore tradition of Eastern Bulgaria. The third thematic panel – “Wine, crushed, from three floors” interprets a large-scale celebration from the Southwestern Bulgarian lands. Between the three panels, interludes with texts from works by Dimitar Talev related to the struggles for freedom and independence are planned.

The concert-performance is a collaboration between various institutions related to professional training in the field of folk-based arts. Young talents of Bulgaria present their vision and creative point of view on the traditions and history of Bulgaria.

Work program:

“Fight, open up”

1. “God high, king far away” – music Petyo Krastev, choreography Nikolay Tsvetkov.
2. “Don’t pour, kid” – music Petyo Krastev, choreography Nikolay Tsvetkov, Georgi Garov.
3. “Fight, open up” – music Petyo Krastev, choreography Nikolay Tsvetkov, Georgi Garov.
4. "I hear your voice, pitiful" - arrangement Petyo Krastev, choreography Nikolay Tsvetkov, Georgi Garov.
5. "A forest is coming" - music Kiril Stefanov.

"The Forest"

1. "The Basket Burns" - music Stoyan Paurov, choreography Mario Egov.
2. "The Forest" - music Petyo Krastev, choreography Georgi Garov.
3. "Sea, Chicken, Nightingale Chicken" - vocal-instrumental block of songs, performed by soloists and a choir with orchestra accompaniment.

"Whispered, Broken, from Three Stages"

1. Bagpipes - music Petyo Krastev, choreography Georgi Garov.
2. "Deninko Mari Popova" - music Petyo Krastev, choreography Georgi Garov.
3. "Whispered, Broken, from Three Stages" - music Petyo Krastev, choreography Georgi Garov.
4. Coda – music Petyo Krastev, choreography Nikolay Tsvetkov.

Participants in the concert:

1. 140 Sofia University “Ivan Bogorov”, Sofia;
2. Folklore Ensemble at the South-West University “Neofit Rilski”, Blagoevgrad.
3. Representative Choir and Orchestra at the Academy of Performing Arts “Prof. Asen Diamadiev”, Plovdiv;
4. Academic Dance Theater at the Varna Free University “Chernorizets Hrabar”, Varna;
5. Sofia University for Cultural and Artistic Innovation “Konstantin Preslavski”, Varna;

- Second edition of the Holidays of Professional School Dance Art “Let's Be Together...” profession “Dancer” at the Ministry of Education and Science. Under the patronage of the Vice-President of the Republic of Bulgaria – scenography Martina Ivanova; script Mario Gerginov; director Georgi Garov. Gr. Shumen, 26.03.2024 Dramatic and Puppet Theater "Vasil Drumev"

In the second edition of the "Holidays of Professional School Dance Art", the stage becomes a space for a meeting between different schools, different styles and different creative worlds, united by a common force - the love for Bulgarian dance folklore.

The concerts are under the patronage of the Vice President of the Republic of Bulgaria, Mrs. Iliana Yotova.

Varna, Shumen and Sofia affirm the importance of professional education in the field of arts and its role in investing and developing the national cultural identity.

The participation of students from 140. SU "Ivan Bogorov", SU for HNI "Konstantin Preslavski" and SU "Sava Dobroplodni" shows not only a high professional level, but also the ability of young performers to turn dance into an artistic message that reaches beyond the stage.

Each work in the concert program brings its own emotional and artistic atmosphere.

"Let's be together..." is a celebration of professional school dance art, but also a celebration of the belief that Bulgarian culture has its future. A future built by young people who, through their work, discipline and talent, prove that folklore is not just a legacy from the past, but the energy that continues to inspire, unite and lead forward.

Scientific interests reflected in some of the latest publications

"Choreographic structures and folklore dance. (Some aspects in the creativity of folklore ensembles)", published (2019) by the Varna Free University "Chernorizets Hrabar" in E - Journal VFU. Section "Arts and Design", issue 12.)

[efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://journal.vfu.bg/pdfs/horeografiqgeorgi.pdf](https://journal.vfu.bg/pdfs/horeografiqgeorgi.pdf)

The article is dedicated to the problem of professional art on a folklore basis, which creatively rethinks folklore dancing and creates a new type of choreographic works. It analyzes the main directions in which professional intervention changes traditional dance - at the level of dance morphology - dance movements and dance vocabulary (microstructures) and at the level of spatial deployment of dance and compositional construction (macrostructures). Some of the differences in the principles that underlie the two types of creativity – folklore and choreography – are pointed out. Keywords: Folklore dance, professional folklore ensemble, professional art based on folklore.

“Architectural and procedural structures in dance” (2022), published in: The dance that connects us. “M-Press” OOD – Sevlievo. They are also among the most frequently cited articles.

The article substantiates the view that in the construction of the choreographic form there are principles that build the stable framework of the dance model, but along with them there are others that develop, change and sometimes collapse this framework. In terms of microstructure, the dance is built from motifs arranged on the principle of periodic symmetry, on the one hand, and mirror symmetry, on the other. Regarding the figures that the dance chain describes in

space, there are several architectonic structures – led horo to the right and in a circle, led horo to the right and along a serpentine, lesà, etc. In the process of performing the horo, the various structures are modified or destroyed, which is a factor for development and diversity and for the formation of different styles. Looking into the architectonic norms and their changes is a condition for a more detailed mastery of the traditional model of dancing and for its more accurate contemporary interpretation.

Keywords: horo, architectonics, procedural structures

## DETERMINATION THE STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN PROFESSIONAL FOLK DANCERS DETERMINATION OF THE STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN PROFESSIONAL FOLK DANCERS

Krasimira Zlatkova, Yuliyana Zlatkova, Georgi Garov

<https://www.scielo.br/j/jpe/a/G9nYLyHHtKSWqNKXD68stHS/?lang=en>

DOI: 10.4025/jphyseduc.v36i1.3660

## **A SPECIALIZED TRAINING PROGRAM FOR FOLK DANCERS TO IMPROVE CARDIORESPIRATORY ENDURANCE**

Krasimira Zlatkova, Yuliyana Zlatkova, Georgi Garov

Abstract.

Bulgarian folk dances are a widespread activity among the population in Bulgaria. They are practiced by people of different ages. In recent years, our folk dance art has been spreading to more and more countries abroad. Long and intense dance choreographies place increased demands on practitioners. Professional dancers need to combine strength endurance and good functioning of the cardiorespiratory system. The purpose of this study is to present a training to improve cardiorespiratory endurance. The object of our study are the dancers from the Student Folklore Ensemble at the Southwestern University "Neofit Rilski", Blagoevgrad. Before and after the introduction of a specialized training program, a Ruffier test, a two-step Master test, anthropometric measurements and a questionnaire survey were conducted. The training program includes a complex of physical exercises in the form of dance combinations of different sizes. It is applied five days a week before the start of folklore and dance classes for a period of six weeks. After the implementation of the training program, we report an improvement in the studied indicators. The developed and tested training methodology for folk dance practitioners leads to an improvement in their cardiorespiratory endurance. Improvements were observed in all measured cardiovascular parameters after the program, with a significant reduction in heart rate and blood pressure, as well as better recovery indices. The application of simple, inexpensive and accessible field tests, such as the two-stage Ruffier and Master tests, provides an adequate assessment of cardiovascular function in dancers. Their ease of use makes them valuable for choreographers, coaches, medical specialists and sports specialists, especially when modern technologies are not available.

Keywords: Ruffier test; two-stage master test; cardiovascular system; training program; dancers

17.05.2026

Assoc. Prof. Dr. Georgi Garov