

РЕЦЕНЗИЯ

от доц. Нели Янкова, доктор от НСА „Васил Левски”

на дисертационен труд на Момчил Николов Милев

на тема: „Функционален културизъм и влиянието му върху телесния състав и развитието на двигателните качества” за придобиване на образователната и научна степен „доктор” в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука”

Научен ръководител – доц. Валентин Панайотов, дн

Общо представяне на процедурата

Анализът на документите по процедурата показва, че докторантът Момчил Милев е представил пълен комплект материали на хартиен носител, които са в съответствие със Закона за висше образование, Закона за развитие на академичния състав на Република България (ЗРАСРБ), Наредбата за придобиване на образователната и научна степен „доктор” в НСА, както и всички съпътстващи процедурата документи с което са изпълнени изцяло административните изисквания свързани с процедурата.

Представените от кандидата в конкурса са:

- ✓ Дисертационен труд
- ✓ Автореферат
- ✓ Публикации – 2 броя

Кратки биографични данни за докторанта

Момчил Милев е роден в гр. Разград. Средното си образование завършва в математическата гимназия в гр. Разград. През 1993 г. година е приет студент в УАСГ (Университет по архитектура, строителство и геодезия), специалност „Хидротехническо строителство“ в гр. София, където се дипломира през 1998 г. Започва да се занимава активно с културизъм от 1991 г., като през 1998 година завоюва абсолютната титла за България и трето място на балканско първенство. След приключването на състезателната си кариера през 2002 г. на 27 годишна възраст се отдава на треньорска работа, като негови състезатели от световна величина завоюват множество шампионски титли от които е и двукратният световен и европейски шампион Христомир Христов.

В периода 2004-20012 г. е член на управителния съвет на БФКФ, както и основател и председател на СК „Красота и сила”. Издател е на специализирано издание за фитнес и културизъм – списание Power&beauty.

Научните му интереси са свързани с проблемите на планиране, контрол и управление на тренировъчния процес във фитнеса и културизма, като средство за борба с излишните килограми.

Този дисертационен труд идва като естествено обобщение на дългогодишната му работа в тази област и отразява не само задълбочения му професионален интерес, но и умението да поставя на дневен ред съществени научни проблеми с практическо значение, какъвто е случая с темата на дисертацията.

Данни за дисертацията

Дисертационният труд разглежда, влиянието от прилагането на тренировъчни методики на кросфит, културизъм и функционален културизъм върху телесния състав и физическата дееспособност при спортисти-любители в силовите спортове. Избраната и разработена тема на дисертационния труд е с комплексна насоченост и има съществена значимост при прилагането на целесъобразни методики за развитие и усъвършенстване на двигателните качества и влиянието върху телесния състав чрез разнообразни форми на физическо въздействие предимно чрез силови упражнения, които продължават да бъдат все по-актуални и дискутирани в условията на съвременния живот. Необходимостта от разработването на тренировъчни програми и неопределеността от основни доминанти в тренировъчния процес с комбинация от разнообразни средства и въздействия върху организма на спортуващите за повишаване на качествените характеристики е основание за по-задълбочени изследвания, които намират успешно решение в настоящия дисертационен труд.

Структурирана според изискванията за такъв вид научни разработки, дисертацията притежава ясна структура, има обособяване на глави, раздели и подраздели на структурно и съдържателно равнище. Всичко това показва умението на докторанта да систематизира събраната информация.

Следва общоприетия за този вид научни трудове модел и структура която е представена в обем от 144 стандартни страници, построен е съобразно научните изисквания.

Съдържа – увод, изложение в четири глави:

- ✓ Глава първа – Литературен обзор;
- ✓ Глава втора – Цел, задачи, организация и методи на изследването;
- ✓ Глава трета – Получени резултати и анализи;
- ✓ Глава четвърта – Изводи и препоръки;
- ✓ Приложения и литература.

Онагледена е с 20 фигури, 43 таблици и съдържа 3 приложения. Библиографската справка включва 133 литературни източника, от които 57 на кирилица, 74 на латиница и 2 интернет сайта.

Докторантът в увода въвежда проблематиката, която разработва. Обосновава значимостта на темата и необходимостта от разработването на

ефективна методика, която да е оптимална по отношение на разглежданите параметри в положителна посока на физическата функционалност на организма.

Първа глава „Литературен обзор” е в обем от 40 страници и включва 6 раздела свързани с темата на дисертацията. В началото са представени кратки исторически данни за развитието на силовите спортове. В теоретичната част е направен задълбочен анализ на информацията от теоретични, научно-приложни и практически публикации на професионално доказани автори по проблемите на изследването. Момчил Милев разкрива основните аспекти по въпросите свързани с физическото развитие, дееспособност и функционалност, морфологичните особености при занимаващи се със силови спортове. В последния раздел авторът сравнява концепциите на трите методики на тренировка: функционален бодибилдинг, бодибилдинг и кросфит. Използван е научен стил на изложение, който доказва уменията на кандидата за аналитичност и владение на специализираната терминология. Тази глава за да постигне нужната завършеност обобщава научния проблем и формулира логично работната хипотеза, основана на липсата от задълбочена и конкретна характеристика на ефектите от различните методики в научната литература и очакване от подобряване на физическата функционалност на организма, чрез разработена методика на функционален културизъм, която да е оптимална по отношение трансформацията на телесния състав и развитието на двигателните качества.

Втора глава на дисертацията „Цел, задачи, организация и методи на изследването” има класическа структура. Целта на изследването е ясна с конкретна насоченост за установяване влиянието от прилагането на тренировъчни методики на кросфит, културизъм и функционален културизъм върху телесния състав и физическата дееспособност при спортисти-любители в силовите спортове. За постигане на целта докторантът е формулирал 6 задачи, които са целесъобразни и точно формулирани.

Изследваният контингент 11 души (6 мъже и 5 жени), е напълно достатъчен за успешното реализиране на поставените цел и задачи на проучването.

Организацията на изследването е съобразена с изискванията за провеждане на спортно-педагогическия експеримент, т. е. създава възможности за набирането на обективна първична информация с конкретна насоченост и съответства на темата и поставената цел.

Приложените методи на изследване са информативни, достатъчни като методично разнообразие и са адекватни за изпълнение на поставените цели и задачи. Систематизирани и измервани са обективни количествени данни за значими по брой и съдържание показатели, които са обработени чрез съответни математико-статистически методи.

Трета глава – „Анализ на резултатите“ е с обем от 53 страници и в нея са интегрирани резултатите и анализите от широкообхватната изследователска и аналитична дейност на докторанта. Тук е показана цялата практическа работа, извършена от докторанта. Представените фигури и таблици дават нагледна информация за получените резултати. Анализирани са резултатите от събраните и обработени данни от проведените проучвания. С голяма стойност определям вътрегруповите и междугруповите разлики в изследваните параметри от приложените и апробирани в практиката тренировъчни методики, които са подробно подложени на сравнителен анализ. След детайлното категоризиране на обработените данни и интерпретирането им следват закономерни методически обобщения и установени ефекти от прилагането на предложените в разработката механизми, което напълно доказва, че разработената методика е ефективна по отношение на промените в телесната маса и състав и подобряването на важните за работоспособността компоненти по изразени в процеса при заниманията на хора с функционален културизъм спрямо конвенционалната културистична и кросфита. Всичко представено в научния труд на Момчил Милев до тук, разкрива възможност за формулиране на **изводи и препоръки** за практиката. Изведените изводи произтичат от получените резултати и дават логичен отговор на поставените задачи. Обособени са ценни и с принос за практиката препоръки.

Цитирането и позоваването на автори, публикации и източници в дисертационния труд е според установените стандарти.

Научни приноси: Цялостният анализ на дисертационния труд позволява да се очертаят приносите му в научно-теоретичен и научно-практически план, а именно:

- ✓ Изчерпателно и детайлно са посочени промените във физическите качества, настъпващи в резултат на прилагането на функционалния културизъм. Сам по себе си този факт придава на работата стойност като източник на информация - описани и събрани на едно място са всички въздействия върху физическата дееспособност на практикуващите я, която може успешно да бъде приложена в тренировъчните занимания на широк контингент от спортуващи за всички възрастово полови групи. Поради това, по мое мнение, тази част от дисертационния труд е с голяма практическа стойност за спортните специалисти;
- ✓ Извършеното изследване е изключително мащабно и всеобхватно. Доразвити и допълнени са научните познания за въздействието на функционалната културистична методика. Считам, че изследването би могло да послужи като основа за бъдещото оптимизиране на методиките за физическо натоварване при спортуващите, както и за

усъвършенстване на методиката на обучение по физическо възпитание и спорт.

Новото, което се откроява тук, е свързано с основните черти на съвременните методи на спортната тренировка за повишаване ефективността на подготовката чрез включване на апробирания в практиката модел. Налични са достатъчно основания да се говори за обогатяване на спортната теория и практика, в частност функционалния културизъм. Момчил Милев е създал работещ модел за оптимизирана тренировъчна програма в тази област.

Преценка на автореферата и публикациите

Авторефератът е структуриран и отразява в резюме съдържанието на дисертацията. Представени са отделните основни части на труда – проучване, цел, задачи, методи на изследване, до същността а именно получени резултати и анализи, формирани изводи, препоръки и научни приноси.

Докторантът е изпълнил изискването за публичност на труда преди официалната защита, като е представил две публикации. Същите отразяват части от резултатите, анализите и изводите на дисертационния труд, което позволява да се изгради обективна начална представа за процеса на неговото създаване.

Заклучение

Трудът има завършен вид. Докторантът е показал солидна теоретична подготовка, прецизност и коректност при осъществяване на изследването, умения които позволяват самостоятелна работа в научно-изследователската сфера. Несъмнено трудът е реализиран от автора и показва компетентност в тази област. Не откривам форми на плагиатство. С професионална и лична убеденост заявявам, че трудът на Момчил Милев е научна разработка с научни приноси и приложение в спортната теория и практика. Изразявам висока оценка за научната прецизност и добросъвестност в предложеното дисертационно изследване.

Представеният докторски труд отговаря на всички условия и изисквания, което ми позволява с убеденост да предложа на уважаемото научно жури да оцени високо труда на Момчил Милев и да присъди образователната и научна степен **„Доктор“** по професионално направление - 7.6 Спорт.

Рецензент:

/доц. Нели Янкова Симова, доктор/

REVIEW

**by Assoc. Prof. Neli Yankova, PhD from the National Sports Academy
"Vassil Levski"**

of dissertation by Momchil Nikolov Milev

on the topic: "Functional bodybuilding and its impact on body composition and development of motor skills" for obtaining the educational and scientific degree of PhD in the professional field 7.6. Sport, PhD program Theory and Methodology of Sports Science"

Scientific Supervisor - Assoc. Prof. Valentin Panayotov, PhD

General presentation of the procedure

The analysis of the documents regarding the procedure demonstrates that Ph.D student Momchil Milev has presented a comprehensive set of paper materials, which are in compliance with the Higher Education Act, the Act on Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria (ADASRB), the Ordinance on Obtaining the Educational and Scientific Degree of PhD at the National Sports Academy, as well as all documents having relevance to the procedure, whereby the administrative requirements related to the procedure are fully met.

The ones presented by the candidate in the competition are:

- ✓ Dissertation
- ✓ Autoreferate
- ✓ Publications - 2

Brief biographical data about the doctoral student

Momchil Milev was born in the town of Razgrad. He completed his secondary education at the Mathematical High School in the town of Razgrad. In 1993 he was accepted as a student at UACEG (University of Architecture, Civil Engineering and Geodesy), with speciality Hydraulic Engineering in the city of Sofia, where he graduated in 1998. He began to be actively involved in bodybuilding in 1991, and in 1998 won the absolute title for Bulgaria and third place at the Balkan Championships. After the end of his competitive career in 2002, at the age of 27, he started coaching, and world-class athletes that he coached won many championship titles, including two-time World and European champion Hristomir Hristov.

In the period 2004-2012 he was a member of the management board of Bulgarian Bodybuilding and Fitness Federation, as well as a founder and chairman of SC "Beauty and Power". He is the publisher of a specialized journal for fitness and bodybuilding - Power&Beauty magazine.

His research interests are related to the problems of planning, control, and management of the training process in fitness and bodybuilding, as a means of combating excess weight.

This dissertation comes as a natural summary of his work in this field spanning many years and reflects not only his deep professional interest, but also the ability to put significant scientific issues of practical importance on the agenda, as is the case with the topic of the dissertation.

Dissertation data

The dissertation examines the impact of the application of training methods of crossfit, bodybuilding and functional bodybuilding on body composition and physical capacity in amateur athletes in power sports. The topic of the dissertation selected and developed has a complex focus and is essential in the application of appropriate methods for development and improvement of motor skills and influence on body composition through various forms of physical impact, mainly through strength exercises, which continue to be more and more up-to-date and discussed in the conditions of modern life. The need to develop training programs and the uncertainty of the main dominants in the training process with a combination of various tools and effects on the body of athletes to improve quality characteristics is the basis for more in-depth research that finds a successful solution in this dissertation.

Structured according to the requirements for this type of research, the dissertation has a clear structure, there is separation in chapters, sections and subsections at the structural and content level. All this shows the doctoral student's ability to systematize the collected information.

It follows the model and structure generally accepted for this type of scientific works and is presented in a volume of 144 standard pages, built according to scientific requirements.

It contains an introduction, an exposition in four chapters:

- ✓ Chapter one - Literary review;
- ✓ Chapter two - Purpose, tasks, organization, and methods of the research;
- ✓ Chapter three - Results obtained and analyses;
- ✓ Chapter four - Conclusions and recommendations;
- ✓ Applications and literature.

It is illustrated with 20 figures, 43 tables and contains 3 appendices. The bibliographic reference includes 133 literary sources, of which 57 in Cyrillic, 74 in roman characters and 2 Internet sites.

In the introduction, the doctoral student introduces the issues he is studying. He justifies the importance of the topic and the need to develop an effective methodology that is optimal in terms of the parameters considered in a positive direction of the physical functionality of the organism.

Chapter one - "Literary Review" is 40 pages long and includes 6 sections related to the topic of the dissertation. At the beginning, brief historical data on the development of powersports are presented. In the theoretical part an in-depth

analysis of the information from theoretical, scientific-applied and practical publications of professionally proven authors on the problems of the research is made. Momchil Milev reveals the main aspects of issues related to physical development, capacity and functionality, morphological specifics of those involved in power sports. In the last section, the author compares the concepts of the three training methods: functional bodybuilding, bodybuilding, and crossfit. A scientific style of exposition was used, which proves the candidate's ability for analytical and command of specialized terminology. This chapter, in order to achieve the necessary completion, summarizes the scientific problem and formulates logically the working hypothesis based on the lack of in-depth and specific characteristics of the effects of various methods in the scientific literature and expectation of improving the physical functionality of the body, via a functional bodybuilding method developed to be optimal in terms of the transformation of the body composition and the development of the motor qualities.

Chapter two of the dissertation "Purpose, tasks, organization, and methods of research" has a classical structure. The purpose of the study is clear with a specific direction towards establishing the impact of the application of training methods of crossfit, bodybuilding and functional bodybuilding on body composition and physical capacity in amateur athletes in power sports. To achieve this goal, the doctoral student has formulated 6 tasks that are appropriate and precisely formulated.

The studied contingent of 11 people (6 men and 5 women) is completely sufficient for the successful realization of the goals and objectives of the study.

The organization of the research is in accordance with the requirements for conducting the sports and pedagogical experiment, i.e. it creates opportunities for the collection of objective primary information with a specific focus and corresponds to the topic and the set goal.

The applied research methods are informative, sufficient in terms of methodological diversity and are adequate for the implementation of the set goals and objectives. Objective quantitative data is systematized and measured for indicators significant in number and content, which are processed by appropriate mathematical and statistical methods.

Chapter three - "Results and Analysis" is 53 pages long and integrates the results and analyses of the extensive research and analytical work of the doctoral student. Here all the practical work done by the doctoral student is shown. The presented figures and tables give visual information about the obtained results. The results of the collected and processed data from the conducted research are analysed. I value greatly the intragroup and intergroup differences in the studied parameters from the training methods applied and tested in practice, which are subjected to detailed comparative analysis. After the detailed categorization of the processed data and its interpretation, regular methodological summaries and established effects of the application of the mechanisms proposed in the

development follow, which fully proves that the developed methodology is effective in terms of changes in body weight and composition and the improvement of the components important for the working capacity, more pronounced in the process in the activities of people with functional bodybuilding compared to conventional bodybuilding and crossfit. Everything presented in the scientific work of Momchil Milev so far, reveals his ability of formulating practical ***conclusions and recommendations***. The conclusions reached are derived from the results obtained and give a logical answer to the tasks. There are valuable recommendations with practical contribution.

The citation and reference of authors, publications, and sources in the dissertation conforms with the established standards.

Scientific contributions: The overall analysis of the dissertation allows to outline its contributions in scientific-theoretical and scientific-practical terms, namely:

- ✓ The changes in the physical qualities which occur as a result of the application of the functional bodybuilding, are indicated exhaustively and in detail. In itself, this fact gives the work value as a source of information - all the effects on the physical capacity of its practitioners are described and gathered in one place, which can be successfully applied in the training activities of a wide contingent of athletes of all ages. Therefore, in my opinion, this part of the dissertation is of great practical value for sports professionals;
- ✓ The research performed is extremely large-scale and comprehensive. The scientific knowledge about the impact of the functional bodybuilding methodology is further developed and supplemented. I believe that the research could serve as a basis for the future optimization of physical exercise methods for athletes, as well as for improving the methodology of training in physical education and sports.

The new concept that stands out here is related to the main features of modern methods of sports training to increase the effectiveness of training by including the model tested in practice. There is enough ground to talk about the enrichment of sports theory and practice, in particular functional bodybuilding. Momchil Milev has created a working model for an optimized training program in this area.

Assessment of the abstract and publications

The abstract is well-structured and summarizes the content of the dissertation. The main separate parts of the work are presented - research, purpose, tasks, research methods, to the essence, namely obtained results and analyses, formed conclusions, recommendations and scientific contributions.

The doctoral student fulfilled the requirement for publications of the work before the official defence by submitting two publications. They reflect parts of the results, analyses, and conclusions of the dissertation, which allows to build an objective initial idea of the process of its creation.

Conclusion

The work has a finished form. The PhD student has shown solid theoretical training, precision, and correctness in carrying out the research, skills that allow independent work in the research field. Undoubtedly, the work was realized by the author and shows competence in this area. I do not find forms of plagiarism. With professional and personal conviction I declare that the work of Momchil Milev is a scientific development with scientific contributions and application in sports theory and practice. I express high appreciation for the scientific precision and good faith in the proposed dissertation research.

The presented PhD thesis meets all the conditions and requirements, which allows me to confidently offer the esteemed scientific jury to appreciate the work of Momchil Milev and to award an educational and scientific degree "PhD" in the professional field - 7.6 Sports.

Reviewer:

(Assoc. Prof. Neli Yankova Simova, PhD)