

СТАНОВИЩЕ

на доц. Любен Кръстев Кръстев, доктор – член на специализирано научно жури относно: участието на доц. Валентин Стефанов Панайотов, дн в конкурс за академичната длъжност „Професор“ в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност „спорт (културизъм)“ за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при НСА „Васил Левски“

Представената документация за участие в конкурса за получаване на академичната длъжност „Професор“, обявена в държавен вестник, бр. 26 от 30 март 2021 г., стр. 95 отговаря на изискванията за допускане и участие.

Анализът на представените от кандидата доказателствени материали ми дават основание за категорично положително становище, което се базира на изброените по-долу важни критерии и факти.

Педагогическа дейност

Доц. Валентин Панайотов започва да се занимава с културизъм през 1986 година. През 1989 г. създава една от първите зали по културизъм в България на стадион „Георги Аспарухов“. Един от учредителите е на БФ по културизъм през 1990 г. Завършва висшето си образование с първия випуск в специалността „треньор по културизъм“ в НСА през 1996 г. Работи като преподавател в НСА от 1996 г. През 2010 г. става гл. асистент, а от 2015 г. е доцент. През 2008 г. защитава първия си дисертационен труд и придобива ОНС „Доктор“, а от 2019 г. е „Доктор на науките“. Понастоящем е Ръководител на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ към НСА. Води лекции и упражнения в специалностите „Културизъм“, „Фитнес“, „Силов трибой“ и „Вдигане на тежести“ към НСА и лекционния курс по културизъм в Колеж по спорт БИО ФИТ. Преподава дисциплините „Силова подготовка“, „Фитнес“ и „Културизъм“ на студентите в общия курс на НСА. Ръководител е на магистърска програма „Спорт, фитнес, здраве“ редовна, задочна и дистанционна форма на обучение.

Автор е на три учебника в периода 2020-2021 г. със заглавия „Фитнес програми с тренажори и свободни утежнения“, „Хранене и състав на телесната маса“ и „Фитнес програми за развитие на двигателните качества“.

Научен ръководител е на 2-ма докторанти, защитили своите дисертации, съответно през 2016 г. и 2021 г. и 7 дипломанти, успешно защитили своите дипломни работи.

Владее писмено и говоримо английски и руски език и притежава отлични компютърни умения.

Доц. Валентин Панайотов, ДН е утвърден преподавател с общо 11 години и 2 месеца трудов стаж по специалността.

Изложеното до тук е признание за неговата квалификация и възможности като университетски преподавател.

Научна дейност

Познавам отблизо научните интереси на доц. Валентин Панайотов, ДН и убедено изказвам мнението си, че той се отличава със сериозен интерес към научното обяснение на спортната подготовка като цялостен процес и в частност към специфичните силови особености и медицински аспекти на тренировката при състезатели по културизъм, силов трибой и вдигане на тежести. В тази предметна област е и дисертационният му труд, защитен през 2008 г. за придобиване на ОНС „Доктор“.

Проблемът за наднорменото тегло и затлъстяването в последните години придобива големи размери. Усилията на доц. Валентин Панайотов са насочени към разработването на универсална ефективна методика (включваща хранителен режим и/или физическо натоварване) за третиране на наднормено тегло и затлъстяването. Изследвани са ефектите на най-разнообразни подходи за моделиране на енергийните прием и разход с цел постигането на оптимален ефект. Това е предметната област на дисертационният му труд, защитен през 2019 г. за придобиване на научната степен „Доктор на науките“.

В публикациите за „професор“ са представени две монографии. Първата е с обем от 300 страници (2018 г.) „Мускули – културизъм, фитнес, силова подготовка“, а втората е с обем от 290 стр. (2021 г.) „Мускулна сила и мускулна хипертрофия“.

В тези монографии са описани възможностите за развиване на силовите качества с помощта на упражнения с тежести, както в класическият им вариант (щанги и дъмбели), така и с помощта на различни уреди и приспособления, които навлязоха в тренировъчната практика наскоро (различни фитнес уреди, ластиси, вериги и др.). Разгледани са анатомичните, физиологичните и биохимичните въздействия на силовите упражнения върху организма на спортиста. Специално внимание е отделено на основните методологични изисквания, свързани с развитието на мускулната сила и хипертрофия.

Становището ми е, че тези монографии са отличен атестат за автора, който без да нарушава научния стил и стойност на изследването, е успял да предаде на два сериозни научни труда достъпен език, така, че да бъдат възприети и използвани в практиката от значително по-широка, в сравнение с академичната аудитория.

Кандидатът е представил 9 публикации за „професор“, които са публикувани в индексирани международни издания. Неговите статии са цитирани 8 пъти в списания с

импакт фактор, 21 пъти в националния референтен списък и 1 път в монография с научно рецензиране. Фактът, че публикации на доц. Валентин Панайотов са допуснати в такива издания, е признание за качествата на неговите научни изследвания. Доказателство за авторитета на кандидата е, че е бил избран за рецензент на статии, предназначени за публикуване в списания с импакт фактор. Това е признание за експерт от известни международни институции за наука, медицина и спорт.

Доц. Валентин Панайотов има участие в 5 национални научноизследователски проекти в периода 2013-2018 г., като на 1 е бил ръководител, а в останалите е участвал като координатор.

Спортната дейност на кандидата е свързана със СК „Минотавър“ (1990-1992 г.) и КПС „Олимпия“ (2003-2010 г.). Видът на извършваната дейност е: провеждане на занимания по фитнес и културизъм, управление на фитнес център и съставяне на индивидуални тренировъчни програми.

Научни приноси

1. Установяване на особеностите на състава на тялото и антропометричните данни на състезатели от силовите спортове и взаимовръзките им с различните проявления на силата (приносът в разработките е по отношение на подбора в силовите спортове, т.е. въвеждането на диференциран подход в селекцията);
2. Анализ на ефектите от терапии за редукция на телесната маса при хора с наднормено тегло и затлъстяване (основният принос на разработките е, че за първи път се проследява ефективността на всички използвани в клиничната практика методики за редукция на теглото, както тези базирани изцяло на манипулиране на хранителния режим, така и тези комбиниращи различни типове диета и физическо натоварване);
3. Анализ на актуалните научно-приложни постижения по отношение на методиката на тренировка в културизма, фитнеса и силовата подготовка (главният принос на разработките се състои в предоставянето в завършен и сбит вид на цялостното научно-практическо познание на различните форми на физически натоварвания с утежнения. Разработките са подходящи, както за състезатели, така и за хора, които практикуват тези спортове на аматьорско ниво);
4. Анализ на постиженията на българските състезатели по вдигане на тежести на големи международни състезания (основният принос на извършените

- статистически анализи дава възможност за подобряване на планирането и усъвършенстването на контрола при подготовката на елитни щангисти);
5. Анализ на травматизма в силовите спортове и възможностите за превенция (основните приноси на изследванията са насочени в две направления: а) установени са причините за най-честите кожни травми при практикуване на силовите спортове и б) предоставени са практически насоки за превенция и профилактика на контузиите на кожата при занимания, свързани с физически упражнения с утежнения).

Заклучение: Считам, че доц. Валентин Стефанов Панайотов, дн е изпълнил всички изисквания за получаване на академичната длъжност „Професор“, за която притежава доказана педагогическа и научна компетенция. Предлагам на Уважаемите членове на специализираното научно жури да му присъди академичната длъжност „Професор“.

01.07.2021 г. Изготвил становището:

София

/доц. Любен Кръстев, доктор/

STATEMENT

Of Assoc. Prof. Lyuben Krastev Krastev, PhD - member of a specialized scientific jury on: the participation of Assoc. Prof. Valentin Stefanov Panayotov, in a competition for the academic statement "Professor" in the field of higher education 7. Health and Sports, professional field 7.6. Sport, specialty "sport (bodybuilding)" for the needs of the Department of Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All at NSA "Vasil Levski"

The submitted documentation for participation in the competition for the academic position "Professor", announced in the State Gazette, issue no. 26 of 30 March 2021, p. 95 meets the requirements for admission and participation.

The analysis of the evidence presented by the candidate gives me grounds for a definite positive opinion, which is based on the important criteria and facts listed below.

Pedagogical activity

Assoc. Prof. Valentin Panayotov started practicing bodybuilding in 1986. In 1989 he created one of the first bodybuilding gyms in Bulgaria at the Georgi Asparuhov Stadium. He was one of the founders of the Bulgarian Bodybuilding Federation in 1990. He completed his higher education with the first graduation in the specialty "bodybuilding coach" at the NSA in 1996. He works as an academic teacher in NSA since 1996. He becomes chief assistant professor in 2010 and associated professor in 2015. In 2008 he defended his first dissertation and acquired ONS "Doctor", and since 2019 he is "Doctor of Science". He is currently Head of the Department of Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All at the NSA. He conducts lectures and exercises in the specialties "Bodybuilding", "Fitness", "Strength Tribe" and "Weightlifting" at the NSA and the lecture course on bodybuilding at the College of Sports BIO FIT. He teaches the disciplines "Strength Training", "Fitness" and "Bodybuilding" to the students in the general course of NSA. He is the head of the master's program "Sports, Fitness, Health" full-time, part-time and distance learning.

He is author of three textbooks published in the period 2020-2021 entitled "Fitness programs with exercise machines and free weights", "Nutrition and body composition" and "Fitness programs for the development of motor skills".

He is the supervisor of 2 doctoral students who defended their dissertations, respectively in 2016 and 2021, and 7 graduates who successfully defended their dissertations.

He is fluent in written and spoken English and Russian and has excellent computer skills.

Assoc. Prof. Valentin Panayotov, DN is an established lecturer with a total of 11 years and 2 months of work experience in the specialty.

What has been said so far is a recognition of his qualifications and abilities as a university lecturer.

Scientific activity

I know closely the scientific interests of Assoc. Prof. Valentin Panayotov, DN and I am convinced that he has a serious interest in the scientific explanation of sports training as a whole process and in particular to the specific strength and medical aspects of training in bodybuilders, powerlifting and weightlifting. In this subject area is his dissertation, defended in 2008 for the acquisition of ONS "Doctor".

The problem of overweight and obesity has become widespread in recent years. The efforts of Assoc. Prof. Valentin Panayotov are aimed at developing a universal effective methodology (including diet and / or exercise) for the treatment of overweight and obesity. The effects of various approaches for modeling energy intake and consumption in order to achieve the optimal effect are studied. This is the subject area of his dissertation, defended in 2019 for the degree of "Doctor of Science".

Two monographs are presented in the publications for "professor". The first has a volume of 300 pages (2018) "Muscles - bodybuilding, fitness, strength training", and the second has a volume of 290 pages (2021) "Muscle strength and muscle hypertrophy".

These monographs describe the possibilities for developing strength skills with the help of weight exercises, both in their classic version (bars and dumbbells) and with the help of various devices and devices that have entered the training practice recently (various fitness equipment, rubber bands, chains, etc.). The anatomical, physiological and biochemical effects of strength exercises on the athlete's body are considered. Special attention is paid to the main methodological requirements related to the development of muscle strength and hypertrophy.

My opinion is that these monographs are an excellent certificate for the author, who without violating the scientific style and value of the research, has managed to use an accessible language for writing two serious scientific works so that they can be perceived and used in practice by much more wide, compared to the academic audience.

The candidate has submitted 9 publications for "professor", which have been published in indexed international publications. His articles have been cited 8 times in impact factor journals, 21 times in the national reference list and 1 time in a scientific peer-reviewed monograph. The fact that publications of Assoc. Prof. Valentin Panayotov are admitted in such publications is a recognition of the qualities of his research. Proof of the authority of the candidate is that he was selected as a reviewer of articles intended for publication in journals with an impact factor. This is a recognition of an expert from well-known international institutions for science, medicine and sports.

Assoc. Prof. Valentin Panayotov has participated in 5 national research projects in the period 2013-2018, as 1 he was a leader, and in the rest he participated as a coordinator.

The candidate's sports activities are related to the Minotaur Sports Club (1990-1992) and the Olympia Sports Club (2003-2010). The type of activity performed is: conducting fitness and bodybuilding classes, managing a fitness center and compiling individual training programs.

Scientific contributions

1. Establishing the peculiarities of the body composition and anthropometric data of athletes from power sports and their relationships with the various manifestations of strength (the contribution to the development is in terms of selection in power sports, i.e. the introduction of a differentiated approach to selection);
2. Analysis of the effects of therapies for weight reduction in overweight and obese people (the main contribution of the developments is that for the first time the effectiveness of all methods used in clinical practice for weight reduction, as well as those based entirely on manipulation of both diet and those combining different types of diet and exercise);
3. Analysis of the current scientific and applied achievements in terms of training methodology in bodybuilding, fitness and strength training (the main contribution of the developments is to provide a complete and concise view of the overall scientific and practical knowledge of various forms of physical activity with weights. The developments are suitable for both athletes and people who practice these sports on an amateur level);
4. Analysis of the achievements of the Bulgarian weightlifters at major international competitions (the main contribution of the performed statistical analyzes provides an opportunity to improve the planning and improvement of the control in the training of elite weightlifters);
5. Analysis of injuries in strength sports and opportunities for prevention. The main contributions of the research are directed in two directions: a) the causes of the most common skin injuries in the practice of strength sports and b) practical guidelines for prevention and prevention of skin injuries during exercises related to weight-bearing exercise).

Conclusion: I believe that Assoc. Prof. Valentin Stefanov Panayotov, D.Sc. has fulfilled all the requirements for obtaining the academic position "Professor", for which he has proven pedagogical and scientific competence. I propose to the Distinguished Members of the Specialized Scientific Jury to award him the academic position "Professor".

01.07.2021

Prepared the opinion:

Sofia

/Assoc. Lyuben Krastev, doctor/