

СТАНОВИЩЕ

за дисертационния труд на **Калина Георгиева Стефанова**
на тема: **„УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА МЕТОДИКАТА ЗА ПОДГОТОВКА НА
СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО САМБО И ДЖУДО“**

за присъждане на образователната и научна степен „доктор“ по докторска програма „Теория и методология на спортната наука“ в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6 Спорт

Научен ръководител: доц. Тодор Маринов, доктор

Изготвил становището: доц. Ваня Антонова Цолова, доктор – утвърдена за член на научното жури със заповед на Ректора № ЗП-50/20.01.2026 г.

Биографични данни, образователен и професионален статус

Калина Стефанова е завършила бакалавърска степен в НСА Васил Левски“ през 2013 г. с треньорска (самбо) и спортно-мениджърска квалификация. Впоследствие е придобила магистърска степен по международни отношения в Нов български университет. В периода 2015–2017 г. работи като треньор, а впоследствие до днес като управител на „Будобалкани ООД“ и мениджър програми в Хюлет Пакард Ентърпрайз (София).

Състезателният опит на Калина Стефанова е много успешен в двата спорта самбо и джудо. Тя е двукратен световен шампион по самбо за жени и многократен вицешампион, веднъж европейски шампион за девойки, сребърен и бронзов медалист от световни и европейски първенства, многократен държавен шампион по самбо и джудо и др.

В периода 2021–2024 г. Калина Стефанова е редовен докторант в Академията в докторска програма „Теория и методология на спортната наука“. В хода на докторантурата си е изпълнила всички изисквания по учебния план и е положила съответните изпити. Дисертационният труд е обсъден на катедрено ниво и е допуснат за официална защита.

Образователният и професионалният статус на докторант Стефанова са гаранция за успешно разработване на дисертационния ѝ труд.

Актуалност, съдържание и приноси на дисертационния труд

Трудът е структуриран в три глави плюс „Изводи и препоръки“, които могат да бъдат изведени като отделна, Четвърта глава. С „Използвана литература“ и приложените таблици в края обемът му е 146 страници, които включват 16 фигури и общо 20 таблици. Библиографията обхваща 115 литературни източника – 27 на кирилица и 88 на латиница включително интернет източници. Структурата и

съдържанието отговарят на изискванията за такъв вид разработки. Авторефератът отразява основните моменти на труда.

Темата е актуална, тъй като е свързана с експериментирането на методика за усъвършенстване на подготовката по джудо и самбо. Търсенето на такива подходи за интензифициране на тренировъчния процес при спортистите е едно от методическите направления в спортната наука и практика, към които днес има голям интерес от спортните специалисти.

В Глава първа е разработена постановката на проблема. Направен е обзор и характеристика на теоретичния и практически опит в бойните спортове джудо и самбо. Разгледани са съдържанието и особеностите на спортната подготовка. Направен е аналитичен преглед на съществуващата програма за подготовка в тези спортове, включително и от позицията на възрастовите особености на състезателите. Посочени са някои възможности за усъвършенстване на структурата на основните хвърляния в джудо. В края на тази глава е изведена работната хипотеза, която съдържателно е оформена в две допълващи се предположения. По мое мнение хипотезата би изглеждала в систематологично отношение по-добре, ако двете предположения в нея бъдат обобщени в едно.

Глава втора съдържа методологията на изследването, в т.ч. целта, задачите, предмета, обекта, методиката и организацията му. Целта и задачите са формулирани добре. За реализирането им е използван подходящ инструментариум от научни методи, в т.ч. проучване на литературни източници, беседа с тренъори, педагогическо наблюдение, експеримент и спортно-педагогическо тестиране, експертна оценка и математико-статистическа обработка на данните. Много добро впечатление прави сравнението между стандартната и експерименталната методика при подготовката на спортистите по самбо и джудо. Обект на изследване са 24 състезатели по самбо и джудо на възраст 15-17 години. Експерименталната група включва 12 състезатели от СК „Спортна академия ЦСКА“, а контролната – 12 състезатели от СК „Локомотив–София“. С тях в началото и в края на експеримента е проведено спортно-педагогическо тестиране, включващо 8 теста, като единият от тях се извършва с лява и дясна ръка поотделно. Резултатите са обработени математико-статистически и са подкрепени с експертна оценка и педагогическо наблюдение.

Анализът на резултатите е извършен в Глава трета. Той е направен в съответствие със замисъла на изследването. Онагледен е подходящо със съответните таблици и фигури.

Върху основата на изследването си в края докторант Стефанова е извела шест извода и три препоръки за практиката. По мое мнение резултатите от експеримента дават възможност някои от изводите и препоръките да бъдат още по-добре адресирани към задачите на изследването.

В дисертационния труд се открояват няколко приноса:

1. Направен е научнообоснован теоретико-приложен анализ на спортната подготовка на състезателите по самбо и джудо.

2. Разработена и успешно експериментирана е методика, съдействаща за усъвършенстване подготовката на състезателите по самбо и джудо.

3 . Анализирани и научно установени са предимствата на експериментираната методика за интензифицирано развитие на основни физически качества и подобряване на техническите умения на състезателите от тези спортове.

В труда не се откриват текстове, които да са използвани некоректно.

Във връзка с темата на дисертацията си Калина Стефанова има две самостоятелни публикации в научни списания, като по този начин събира необходимия брой точки в съответствие с наукометричните изисквания.

Заключение

Изразявам становището си, че дисертационният труд „Усъвършенстване на методиката за подготовка на състезатели по самбо и джудо“ на Калина Стефанова е актуален и разработен на много добро ниво. Изследването е извършено задълбочено и върху тази основа са изведени полезни изводи и препоръки за практиката. Трудът има научни приноси, свързани с подобряване на методиката на подготовката на състезателите по самбо и джудо.

Това ми дава основание да **предложа на научното жури да присъди на Калина Георгиева Стефанова образователната и научна степен „доктор“ по докторска програма „Теория и методология на спортната наука“ в професионално направление 7.6 Спорт.**

2.02.2026 г.

Изготвил становището:

(доц. Ваня Цолова, доктор)

O P I N I O N
on the dissertation thesis of Kalina Georgieva Stefanova
on the topic: "IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY FOR TRAINING
SAMBO AND JUDO COMPETITORS"

for the awarding of the educational and scientific degree "PhD" under the PhD program "Theory and Methodology of Sports Science" in the field of higher education 7. Health and Sports, professional direction 7.6 Sports.

Scientific supervisor: Assoc. Prof. Todor Marinov, Ph.D.

Prepared the opinion: Assoc. Prof. Vanya Antonova Tzolova, PhD – confirmed as a member of the scientific jury by order of the Rector No. ZP-50/20.01.2026.

Biographical data, educational and professional status

Kalina Stefanova graduated with a bachelor's degree from the National Sports Academy "Vasil Levski" in 2013 with a qualification in coaching (sambo) and sports management. She subsequently obtained a master's degree in international relations from New Bulgarian University. From 2015 to 2017, she worked as a coach, and subsequently, to this day, as the manager of Budobalkani Ltd. and program manager at Hewlett Packard Enterprise (Sofia).

Kalina Stefanova's competitive experience is very successful in both sambo and judo. She is a two-time world champion in women's sambo and multiple vice-champion, once European champion for girls, silver and bronze medalist from world and European championships, multiple national champion in sambo and judo, etc.

In the period 2021–2024, Kalina Stefanova is a regular doctoral student at the Academy in the doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science." In the course of her doctoral studies, she has fulfilled all the requirements of the curriculum and has passed the relevant exams. Her dissertation has been discussed at the departmental level and has been approved for official defense.

The educational and professional status of doctoral student Stefanova is a guarantee for the successful development of her dissertation.

Relevance, content and contributions of the dissertation

The dissertation is structured in three chapters and "Conclusions and Recommendations," which can be presented as a separate, fourth chapter. With the "References" and the tables attached at the end, its volume is 146 pages, which include 16 figures and a total of 20 tables. The bibliography covers 115 literary sources – 27 in Cyrillic and 88 in Latin, including Internet sources. The structure and content meet the requirements for this type of work. The abstract reflects the main points of the thesis.

The topic is relevant as it is related to experimenting with methods for improving training in judo and sambo. The search for such approaches to intensifying the training process for athletes is one of the methodological directions in sports science and practice that is currently of great interest to sports specialists.

Chapter One outlines the problem. It provides an overview and description of the theoretical and practical experience in the combat sports of judo and sambo. The content and characteristics of sports training are examined. An analytical review of the existing training program in these sports is provided, including from the perspective of the age characteristics of the competitors. Some possibilities for improving the structure of the basic throws in judo are indicated. At the end of this chapter, a working hypothesis is presented, which is structured in two complementary assumptions. In my opinion, the hypothesis would look even better in terms of systematics if the two assumptions in it were summarized into one.

Chapter Two contains the research methodology, including the aim, objectives, subject, object, methodology, and organization. The aim and objectives are well formulated. Appropriate scientific methods were used to achieve them, including a literature review, interviews with coaches, pedagogical observation, experiments and sports-pedagogical testing, expert assessment, and mathematical and statistical data processing. The comparison between the standard and experimental methods of training sambo and judo athletes makes a very good impression. The subjects of the study are twenty-four sambo and judo competitors aged 15-17. The experimental group includes 12 competitors from SK "Sports Academy CSKA," and the control group includes 12 competitors from SK "Lokomotiv- Sofia". At the beginning and end of the experiment, they underwent sports and pedagogical testing, including eight tests, one of which was performed separately with the left and right hands. The results of the tests were processed mathematically and statistically and were supported by expert assessment and pedagogical observation.

The analysis of the results is presented in Chapter Three. It is done in accordance with the design of the study. It is illustrated appropriately with relevant tables and figures.

Based on her research, at the end of her dissertation, Stefanova draws six conclusions and makes three recommendations for practice. In my opinion, the results of the experiment allow some of the conclusions and recommendations to be even better addressed to the tasks of the study.

Several contributions stand out in the dissertation:

1. A scientifically based theoretical and applied analysis of the sports training of sambo and judo competitors has been made.
2. A methodology has been developed and successfully tested that contributes to the improvement of the training of sambo and judo competitors.

3. The advantages of the tested methodology for the intensive development of basic physical qualities and improvement of the technical skills of competitors in these sports have been analyzed and scientifically established.

No texts in the thesis have been found to have been used incorrectly.

In connection with the topic of her dissertation, Kalina Stefanova has two independent publications in scientific journals, thus collecting the necessary number of points in accordance with scientometric requirements.

Conclusion

I express my opinion that Kalina Stefanova's dissertation thesis "Improving the Methodology for Training Sambo and Judo Competitors" is relevant and well-developed. The research has been conducted in depth and, on this basis, useful conclusions and recommendations for practice have been drawn. The thesis has scientific contributions related to improving the methodology for training sambo and judo competitors.

This gives me reason **to propose to the scientific jury that Kalina Georgieva Stefanova be awarded the educational and scientific degree "PhD" in the PhD program "Theory and Methodology of Sports Science" in professional direction 7.6 Sports.**

2.02.2026

Prepared the opinion:
(Assoc. Prof. Vanya Tzolova, PhD)