

РЕЦЕНЗИЯ

от

проф. дн КИРИЛ АТАНАСОВ АЛАДЖОВ

по

представените материали за участие в конкурс за академичната длъжност „Доцент“, професионално направление 7.6. „Спорт“, научна специалност „Спорт за всички“ за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ към Национална спортна академия „Васил Левски“

I. Общи положения

За участие в конкурса за „Доцент“, обявен в „Държавен вестник“, бр. 96, стр. 232, в законния срок, са подадени изискуемите документи на две кандидатки:

- гл. ас. Ивета Йорданова Бонова, д-р и
- гл. ас. Петя Миланова Миланова, д-р.

В съответствие с ППЗРАСРБ (Правилника за прилагане на закона за развитието на Академичния състав в Република България) - чл. 54. от (Отм. - ДВ, бр. 19 от 2011 г., в сила от 08.03.2011 г., нов - ДВ, бр. 56 от 2018 год., в сила от 06.07.2018 г.) (1) кандидатките са представили справки за изпълнение на минималните национални изисквания и на тези по член 1а, алинея 2, както и справка за оригиналните научни приноси, към които са приложени проведените изследвания.

На своето първо заседание научното жури разгледа и оцени наукометричните данни на двете кандидатки по показателите от националните изисквания от ЗРАСРБ (Закона за развитието на Академичния състав в Република България), както и ППЗРАСРБ (Правилника за прилагане на закона за развитието на Академичния състав в Република България), в резултат на което **допуска до участие в обявения конкурс за „Доцент“ и двете кандидатки - гл. ас. Ивета Йорданова Бонова, д-р и гл. ас. Петя Миланова Миланова, д-р.**

За по-голяма коректност в рецензията, при анализирането, сравняването и оценяване на представените материали, имената на кандидатките ще бъдат подредени според азбучният им ред.

II. Кратки биографични данни на кандидатките

Гл. ас. Ивета Йорданова Бонова, д-р:

Кандидатката за участие в конкурса гл. ас. Ивета Йорданова Бонова, д-р е родена на 27. 07.1980 година в гр. Кюстендил. Завършва висшето си образование през 2003 год. в Югозападен Университет „Неофит Рилски“, Благоевград, по Педагогика на Обучение по Физическо възпитание и Спорт, специалност „Лека атлетика“, Теория и методика на физическото възпитание. Придобива образователно – квалификационна степен „Бакалавър“.

От 2003 – до 2005 год. в Национална Спортна Академия „Васил Левски“ придобива образователно – квалификационна степен „Магистър“, специалност „Лека атлетика“, Теория на спортната тренировка.

Придобила е образователната и научна степен „доктор“ през 2012 г.. Темата на дисертационният ѝ труд е: *„Възрастови модели за многогодишно планиране, контрол и оценка на специфичната спортна работоспособност на българските състезатели и състезателки в бягането на средни разстояния“*, с научен ръководител доц. Евдокия Ценева, д-р.

От 2007 до месец март 2014 год. заема длъжността „асистент“ в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и Спорт за всички“ към Национална спортна академия „Васил Левски“.

От 2014 година, до настоящия момент, заема длъжността „главен асистент“ в областта на спорта и физическото възпитание. Преподава дисциплините: „Спортна педагогика“ и „Спорт за всички“, „Младежки, училищни, спортни дейности и практики“, „Фитнес култура“ и др.

В периода месец декември 2020 – до мес. април 2022 год. е на следдипломна квалификация в Национална Спортна Академия „Васил Левски“, специалност „Лека атлетика“, Теория на спортната подготовка, треньор по лека атлетика.

Тренирала е лека атлетика. През 2012 год. като състезателка е участвала на Световното първенство по Лека атлетика в дисциплината 21 километра бягане. Била е национална шампионка за жени в беговите дисциплини на 1500м и 3000м гладко бягане.

Гл. ас. Ивета Бонова, д-р е представила служебна бележка за трудов си стаж в НСА „Васил Левски“, който до 01. 12. 2025 год. е 18 год. и 16 дни към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, направление „Спорт за всички“.

Членува и участва в ежегодни треньорски семинари на Европейската асоциация на треньорите по лека атлетика.

Гл. ас. Петя Миланова, д-р:

Другата кандидатка в обявения конкурс за „Доцент“ гл. ас. Петя Миланова Миланова, д-р е родена на 02. 08. 1981 год. в София.

Завършва НСА „Васил Левски“ през 2003 год. с образователно квалификационна степен „Бакалавър“.

През 2004-та година придобива образователна – квалификационна степен „Магистър“ по „Спортна анимация“.

В периода 2007 до 2009 год. работи като хоноруван преподавател по „Спорт за всички“ към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“.

От юни 2007 до месец март 2009 година е редовен докторант по „Спорт за всички“.

В периода 2009 – 2013 год. е докторант на самостоятелна подготовка към НСА „Васил Левски“ по „Спорт за всички“.

През 2013-та година защитава дисертационен труд на тема „*Стил на живот и здравен статус на подрастващи*“, с научен ръководител доц. Пенка Пеева, д-р.

От 04. 03. 2009 год., до настоящият момент, работи в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, последователно като „асистент“ и „гл. асистент, д-р.

Преди да постъпи в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при НСА „Васил Левски“ е работила като фитнес инструктор и спортен аниматор.

От 1997 год. е съдия по волейбол – национална категория. Същевременно е и съдия по лека атлетика.

Приложена е служебна бележка, за трудовия стаж на кандидатката за „Доцент“ по специалността в Национална Спортна Академия „Васил Левски“, който към 01. 11. 2025 год. е 16 год. и 8 месеца. Общият ѝ трудов стаж е повече от 20 години.

III. Научно–изследователска дейност и продукция на кандидатите

Научно-изследователската дейност и продукцията на двете кандидатки по конкурса е оценена в съответствие със задължителните национални минимални изисквания по групи показатели за заемане на академичната длъжност „Доцент“, както и в съответствие с Правилника на Национална Спортна Академия „Васил Левски“.

Гл. ас. Ивета Бонова, д-р:

Кандидатката за заемане на академичната длъжност „Доцент“ - гл. ас. Ивета Бонова д-р е представила за рецензиране следните материали,:

1. Монографични трудове 2 (два) броя, както следва:

- **Монография** в обем от 138 стр., на тема: „*Мониторинг и моделиране на тренировъчния процес в бягането на средни и дълги разстояния*“, изд. Болид Инс, София, 2020 г., ISBN 978-954-394-274-9.
- **Монография** – 118 страници, на тема: „*Тестове за контрол на физическата дееспособност в спорта за всички*“, изд. Болид Инс, София, 2025 г., ISBN 978-954-394-424-8.

2. Приложен е списък с 21 броя публикации, които са отразени в специализирани научни издания. Те не повтарят представените такива за придобиване на образователната и научна степен „доктор“.

От документите става видно, че от общия брой публикации самостоятелните са 3, а в съавторство - 18 броя.

3. От приложената справка става ясно, че трудовете на кандидатката са цитирани общо 7 пъти в различни научни публикации.

В представените за рецензиране научни трудове на гл. ас. Ивета Бонова, д-р, според моята лична осведоменост, не установихме да е налице плагиатство.

Приложена е справка за наукометричните показатели, от която се вижда, че тя отговоря на необходимите минимални национални изисквания.

Гл. ас. Петя Миланова, д-р:

Работи в системата на спорта и образованието повече от 20 години. Като преподавател в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ към Национална спортна академия „Васил Левски“, за нуждите на която е обявен конкурса – 18 години. Утвърден преподавател е в катедрата по основни дисциплини за обучаващите се студенти.

Разработила е практическо университетско учебно ръководство „*Забавни и подвижни игри за малки и големи*“. Това пособие може сполучливо да се използва в детските градини, както и в училищната мрежа.

Като девойка е тренирала волейбол във ВК „Левски“. С този отбор има постигната републиканска шампионска титла за девойки, старша възраст, за 1999 година.

Във връзка с *научно-изследователската си дейност и продукция* кандидатката за заемане на академичната длъжност „Доцент“ гл. ас. Петя Миланова, д-р е представила:

1. **Монографичен труд**, в обем от 143 стр., на тема: *„Двигателна активност и начин на живот при подрастващи“*, изд. Джей Ей Ем Джи ЕООД, София, 2020 г., ISBN 978-619-7321-14-2;
2. Съавтор е на **методично ръководство** в обем от 127 страници, *„Фитнес за всички“*, издание на „Полиграфюнг“, АД, Хасково, 2016 г., ISBN 978-619-7321-02-9;
3. **Учебно пособие** (методично ръководство) в съавторство, в обем от 94 страници. *„Забавни и подвижни игри за малки и големи“* изд. „Полиграфюг“ АД, Хасково, 2025 г., ISBN 978-619-7321-23-4;

Научните публикации на кандидатката са публикувани в авторитетни специализирани научни издания и не повтарят представените за придобиване на образователната и научна степен „Доктор“;

Общият брой на научните трудове е 17, от които 1 монография, 2 методични ръководства и 14 статии, публикувани в специализирани научни издания. Научни статии и доклади публикувани в списания и сборници на конференции – общо 16 броя;

От приложената справка става ясно, че нейните трудове са цитирани общо 12 пъти. От които 5 в реферирани научни издания и 5 в колективни томове, както и 2 цитирания в монографии;

Запознавайки се с представените за рецензиране документи на гл. ас. Петя Миланова, д-р не установих плагиатство, според моята лична осведоменост, както и неправомерно използване на научни материали, от страна на кандидатката, за придобиване на академичната длъжност „Доцент“.

Приложена е справка за наукометричните показатели, от която се вижда, че те отговарят на изискуемите минимални национални изисквания.

Предвид факта, че по обявения конкурс, за академичната длъжност „Доцент“, кандидатките са 2 (две), считам за необходимо да направя анализ на всяка една от тях по

някои допълнителните показатели, които са необходими за професионално направление 7.6. „Спорт”.

Гл. ас. Ивета Бонова, д-р:

- По време на работата си в НСА „Васил Левски” гл. ас. Ивета Бонова д-р провежда аудиторни занятия за магистри: *Младежки, училищни, спортни дейности и практики, Европейски политики, програми и проекти в областта на младежките дейности и спорта, Фитнес култура, Интелектуализация в спорта;*

- Преподава и по учебните дисциплини за бакалаври – *Спортна педагогика и Спорт за всички в НСА „Васил Левски”*;

- Гл. ас. Ивета Бонова, д-р е представила служебна бележка от НСА „Васил Левски”, че е участвала в разработването на общо 10 (десет) научни проекти, от които в 7 е била участник в процеса на обучението, в 1 координатор и в 2 – Ръководител.

Била е научен ръководител на двама успешно защитили дипломанти – един „Магистър” и един „Бакалавър”.

Гл. ас. Петя Миланова, д-р:

- Провела е обучение по учебната дисциплина „Спорт за всички“ по програма „Еразъм“ на студенти в Сърбия;

- От 2009 г. провежда учебни занятия по „Спорт за всички” в НСА „Васил Левски”;

- Приложила е служебна бележка, че е била научен ръководител на 7 студенти в ОКС „бакалавър“, защитили успешно дипломната си работа;

- Гл. ас. Петя Миланова, д-р е представила служебна бележка от НСА „Васил Левски”, че е участвала в разработването на общо 4 (четири) научни проекта, от които 3 (три) институционални и 1 (един) национален. В един от проектите е участвала като педагог, в два като експерт и един като участник в процеса на обучението;

- От 1997 год. тя е активен съдия по волейбол – национална категория. Същевременно е и съдия по лека атлетика.

- Провела е изследване насочено към заниманията с практикуването на различни по характер дейности на 13 – 14 годишни ученици;

- Посредством анонимна анкета е проучила мнението на 128 момичета и 124 момчета. В това проучване въпросите са насочени към *„извършваните от тях дейности в свободното време, както и участието им спортни занимания“*;
- Изследвани са процесите на недоспиването като рисков фактор за *„увреждане на здравето при подрастващи“*;
- Направен е опит за актуализиране на учебната дисциплина *„Спорт за всички“* на студенти от специалност *„Кинезитерапия“*, с цел *„подобряването и осъвременяване на учебното съдържание“*;
- Проведено е изследване относно ефекта от прилагането на адаптирана програма *„за развиване на динамичната сила при студенти от УНСС“*;
- Проследен е ефекта от прилагане на аеробиката, *„като средство за регулиране на телесното тегло на студентки от УНСС“*;
- Проучено е въздействието на *„Йога практиката“* при деца в предучилищна възраст. Отчита се положителния ефект от йога заниманията в тази възрастова група;
- Направен е анализ на появата и развитието на *„Модетиката“*, което представлява *„Силов танцувално аеробно занимание“*, *групова фитнес тренировка*, в съпровод с музика;
- Потърсена е допълнителна форма за повишаване на физическите възможности на студентките във вузовете, чрез включването на мажоретни занимания, в часовете предвидени за спорт, наричани още *„Чиърлидинг“ (Cheerleading)*.

Разнообразни са практикуваните и преподавани основни дейности в професионалните направления на гл. ас. Петя Миланова, д-р. Тематиката на публикациите е свързана с фитнес занимания, двигателна активност, аеробика и йога при подрастващи и възрастни, забавни и подвижни игри, профилирана физическа подготовка, динамична сила при студенти, народни танци. Освен това е направено анкетно проучване със студенти от специалност *„Кинезитерапия“*, относно мнението им за *„методите на преподаване и осъвременяване на учебното съдържание“* по дисциплината *„Спорт за всички“*. През 2016/2017 година са анкетирани 80 студенти - 37 мъже и 43 жени.

IV. Оценка на научните и практически приноси на представените трудове

Гл. ас. Ивета Бонова, д-р:

Представила е обстойна справка на научните приноси за участие в конкурса за „Доцент“. Те са в следните направления:

- Проведено е изследване на различни игрови позиции в женския футбол;
- Проучен е анаеробния фитнес при подрастващи момичета – футболистки и лекоатлетки;
- Анализирани са корелационни взаимосвързки между соматотип, телесен състав и аеробен капацитет на подрастващи състезатели по лека атлетика;
- Проведено е изследване на сензитивните периоди и скоростта на тренираност на физическите качества на състезатели от българския национален отбор по хокей на трева;
- Извършен е мониторинг (пулсометрия, тренировъчен обем и интензивност на натоварването за период от 6 месеца) на атлети бягащи за здраве.

Кандидатката коректно е отразила резултатите от изследванията и приносите, които могат успешно да се прилагат в практиката.

Приносен характер за науката и практиката имат отразените резултати и констатации от проведените изследвания. Те могат да успешно да се прилагат, при занимания със студенти, както и от спортни педагози. Ще посоча някои от тях:

1. Монография *„Мониторинг и моделиране на тренировъчния процес в бяганията на средни и дълги разстояния:*

- Авторката е направила анализ на факторната структура на специалната физическа работоспособност на бягането на средни и дълги разстояния – методологична основа на мониторинга и управлението на тренировъчния успех;
- Изследвала е въпросите свързани със *„зависимостта между възрастта и спортните постижения, между продължителността на спортния стаж и постиженията“*;
- Направен е мониторинг на антропометричните характеристики;
- Предложила е информативни тестове за *„мониторинг на енергетичния потенциал в специфичните условия на двигателната дейност (тестове на терен);*
- Посочва моделирането като *„основен подход при решаване на проблемите на планирането и управлението на тренировъчния процес в бягането на средни и дълги разстояния;*

- В табличен вид са представени и дадени насоки за *„прогнозиране, интегрален контрол и оценка на факторите на постиженията за различни възрастови диапазони и квалификация на състезателите“*.

2. В другата **монография** на кандидатката *„Тестове за контрол на физическата дееспособност в Спорта за всички“* гл. ас. Ивета Бонова, д-р е проучила и анализирала едно важно направление в спортната дейност, свързано с прилагането на контролни тестове (нормативи) за установяване на *„физическата дееспособност“*. По принцип периодическото използване на тестове и нормативи, по време на различните форми на спортната дейност, дава обективна представа за моментното състояние на занимаващите се. Освен това, чрез получените резултати от проведените тестирания, се създава реална възможност коректно да се планира по-нататъшната управленческата и тренировъчна дейност.

- В своята монография гл. ас. Ивета Бонова, д-р е направила характеристика на *„Спорта за всички“*;
- Дефиницирала е структурно различните спортно – педагогическите тестове;
- Направила е анализ на различните варианти на тестване – *за текущ, етапен и оперативен контрол*;
- Анализирала е тренировъчното натоварване при занимания за оздравително ходене и бягане;
- Посочила е (препоръчителни) тестове за контрол и оценка на бягащи за здраве.

Като бивш професионален състезател по Лека атлетика, с дългогодишен стаж, по настоящем рецензент, определено мога да кажа, че подобни научни изследвания са много необходими и могат да повлияят положително за подобряване на спортните резултати. Определено те имат приносен характер и могат да бъдат модел за подход в различни други видове спортове!

Гл. ас. Петя Миланова, д-р:

С приносен характер за науката и практика са отразените, в широк диапазон направления, на гл. ас. Петя Миланова, д-р, които тя е изследвала и обстойно анализирала. Ще се спра на някои от тях:

1. *„Двигателна активност и начин на живот при подрастващи“, монография:*

- В монографичният труд авторката обстойно е анализирала физическото възпитание като процес. Направена е характеристика на съвременния начин на живот на подрастващите. Подробно са проучени и бих казал детайлно анализирани актуални проблеми на днешното поколение подрастващи. Те са свързани с някои от най – често срещани вредни навици при младите хора, като обездвижване и липса на двигателни навици, начин на хранене, недоспиване, тютюнопушене, в някои случаи употреба на алкохол и наркотици.

- Анализирани са някои рискови фактори в ежедневието на 13 – 16 годишни ученици, свързани с особеностите на съвременния начин им на живот. Разгледани са проблемите на двигателната активност, здравословното хранене, отрицателното влияние на вредните навици, много от които сами си създават потърпевшите.

- В края на монографията са поместени резултатите от проведено анонимно анкетно проучване, относно мнението на учениците за училищното физическо възпитание и спорт. Проучването е направено с 239 анкетирани – 13-16 годишни ученички. Прави впечатление, че 19,7% от анкетираните момичета считат, че в този си вид не им харесват провежданите часове по физическо възпитание като изтъкват, причината че *„те са съпроводени със сравнително повишена двигателна активност“*.

- Интересни и поучителни са получените резултати от проведеното анкетно проучване, в които учениците изразяват своето мнение. Показателен е отговорът, даден от анкетираните на въпроса: *„Удовлетворява ли ви учебното съдържание в часа по физическо възпитание и спорт“*? Неудовлетворени от съдържанието на преподавания материал са 27% от анкетираните момичета и 28% от участвалите в анкетното проучване момчета.

2. „Фитнес за всички“, методично ръководство:

Приложеното методично ръководство е написано в съавторство с Екатерина Тошева, старши преподавател, д-р от УНСС.

- В необходимата последователност са посочени основните принципи, методи и средства при провеждането на фитнес заниманията. Разработени са подходящи, апробирани тренировъчни програми. Успоредно с това са дадени *„препоръчителни насоки“* за здравословно хранене. За по – голяма достоверност е проведено изследване, даващо необходимата обективна информация, относно наличната взаимовръзка между хранителните навици и телесното тегло при момичета във възрастовия диапазон 13 – 16 годишни.

- Посочените са специфичните особености на фитнес заниманията при жени. Отчетени са основните различия между женският и мъжки организъм, по отношение на мускулната маса и поносимост към силова подготовка на женския организъм. Заниманията е необходимо да бъдат съобразени с по – ниските възможности на женския организъм по отношение на сърдечно – съдовата, мускулната и дихателни системи.

- Отчита се, че прилаганите методи и средства за силова подготовка при мъже и жените са еднакви. Различията са главно по отношение степента на натоварване, обема, интензивност и тежестта на уредите.

3. „Забавни и подвижни игри за малки и големи“, учебно пособие (методично ръководство):

- Отразени са различни видове игри - подвижни и двигателни, които подпомагат развиването на основните физически качества на практикуващите ги – гъвкавост, сила, бързина, отскокливост, издръжливост, ловкост. Авторката посочва, че чрез игрите неусетно се развива координацията на движенията, която дава силно предимство при усвояването на техниката в практикувания вид спорт.

- Изследвани са дейностите, с които се занимават в ежедневието 13 – 14 годишни ученици;

- Изследвана е продължителността на нощния сън и някои причини за липсата му при ученици 14 – 17 годишна възраст;

- Проследени са настъпващите промени в организма след практикуване на йога практиката „Слънчев поздрав“ за период от 30 дни;

- Проведен е педагогически експеримент и ефекта от него чрез прилагането на разработени комплекси от упражнения, с различна насоченост върху 14 – 15 годишни ученици;

- Приносен характер има разработената и приложена авторска програма от упражнения за развиване на динамичната сила на студенти от УНСС;

- Изследван е ефекта от занимания с народни танци върху студентки от УНСС.

Приносите в научната продукция на кандидатката за „Доцент“ гл. ас. Петя Миланова, д-р могат да се определят като научно-методологични и практико – приложни, за специалисти и при занимания със студенти.

Представените, от двете кандидатки данни, за наукометричната справка са подходящо отчетени и систематизирани по изискуемите показатели.

Кандидатките подробно и коректно са отразили и описали проведените научни изследвания и своята продукция, включваща необходимите, според националните изисквания, статии и публикации, както и определеният за това точков актив.

V. Заключение

Считам за необходимо да дам положителна оценка на изложените по-горе анализи и достойнства на двете кандидатки! Позволявам си да изкажа приятното си впечатление от качественото и прецизното структуриране на представените от тях, за участие в конкурса научни материали, с което бях улеснен при изготвянето на рецензиите.

Въз основа на запознаването ми с представената документация, количествените и качествени показатели, както и научно-приложни приноси на кандидатките за заемане на академичната длъжност „Доцент“, намирам за необходимо да дам предимство в предпочитанията си за избора на гл. ас. Петя Миланова Миланова, д-р.

Декларирам положителната си позиция за гл. ас. Петя Миланова Миланова, д-р, която напълно отговаря на необходимите изисквания за заемане на академичната длъжност „Доцент“ в професионално направление 7.6. „Спорт“, научна специалност „Спорт за всички“.

Препоръчвам на Уважаемото Научно жури да бъде избрана гл. ас. Петя Миланова Миланова, д-р, за заемане на академичната длъжност „Доцент“, към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при Национална Спортна Академия „Васил Левски“.

12.03.2026 год., София

Рецензент:

Професор Кирил Атанасов Аладжов, дн

REVIEW
by
Prof. DSc KIRIL ATANASOV ALADZHOV

On the submitted materials for participation in the competition for the academic position of
“Associate Professor”,
professional field 7.6. “Sport”, scientific specialty “Sport for All”
for the needs of the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All” at the
National Sports Academy “Vasil Levski”

I. General Provisions

For participation in the competition for the position of “Associate Professor”, announced in the State Gazette, issue 96, p. 232, within the statutory period, the required documents were submitted by two candidates:

- Chief Assistant Iveta Yordanova Bonova, PhD, and
- Chief Assistant Petya Milanova Milanova, PhD.

In accordance with the Regulations for the Implementation of the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria (RIDASRB) — Art. 54 (repealed, SG No. 19 of 2011, effective 08.03.2011; new, SG No. 56 of 2018, effective 06.07.2018), paragraph 1 — the candidates submitted reports evidencing fulfilment of the national minimum requirements and those under Article 1a, paragraph 2, as well as a statement of their original scientific contributions, accompanied by the underlying research conducted.

At its first meeting, the Scientific Jury reviewed and evaluated the scientometric data of both candidates according to the indicators set out in the national requirements under the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, as well as the Regulations for its implementation, and, as a result, admitted both candidates — Chief Assistant Iveta Yordanova Bonova, PhD, and Chief Assistant Petya Milanova Milanova, PhD — to participation in the announced competition for “Associate Professor”.

For the sake of greater accuracy in this review, in the analysis, comparison, and evaluation of the submitted materials, the names of the candidates will be presented in alphabetical order.

II. Brief biographical data on the candidates

Chief Assistant Iveta Yordanova, PhD:

The candidate participating in the competition, Chief Assistant Iveta Yordanova Bonova, PhD, was born on 27.07.1980 in the town of Kyustendil. She completed her higher education in 2003 at the South-West University “Neofit Rilski”, Blagoevgrad, in Pedagogy of Physical Education and Sport, specialization “Athletics”, Theory and Methodology of Physical Education. She obtained the educational and qualification degree of “Bachelor”.

From 2003 to 2005, at the National Sports Academy “Vasil Levski”, she obtained the educational and qualification degree of “Master”, specialization “Athletics”, Theory of Sports Training.

She obtained the educational and scientific degree of “Doctor” in 2012. The topic of her dissertation was: “Age models for long-term planning, control, and assessment of the specific sports performance of Bulgarian male and female middle-distance runners”, under the scientific supervision of Assoc. Prof. Evdokia Tseneva, PhD.

From 2007 until March 2014, she held the position of “Assistant” in the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All” at the National Sports Academy “Vasil Levski”.

Since 2014 and up to the present, she has held the position of “Chief Assistant” in the field of sport and physical education. She teaches the disciplines: “Sports Pedagogy” and “Sport for All”, “Youth, School, Sports Activities and Practices”, “Fitness Culture”, and others.

In the period from December 2020 to April 2022, she completed postgraduate qualification at the National Sports Academy “Vasil Levski”, specialization “Athletics”, Theory of Sports Preparation, as a coach in athletics.

She has trained in athletics. In 2012, as an athlete, she participated in the World Athletics Championship in the 21-kilometre running event. She was national women’s champion in the 1500 m and 3000 m flat running disciplines.

Chief Assistant Iveta Bonova, PhD, has submitted an official certificate of employment confirming her length of service at the National Sports Academy “Vasil Levski”, which as of 01.12.2025 amounts to 18 years and 16 days in the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All”, field “Sport for All”.

She is a member of and participates in the annual coaching seminars of the European Athletics Coaches Association.

Chief Assistant Petya Milanova, PhD:

The other candidate in the announced competition for “Associate Professor”, Chief Assistant Petya Milanova Milanova, PhD, was born on 02.08.1981 in Sofia.

She graduated from the National Sports Academy “Vasil Levski” in 2003 with the educational and qualification degree of “Bachelor”.

In 2004, she obtained the educational and qualification degree of “Master” in “Sports Animation”.

In the period 2007–2009, she worked as a part-time lecturer in “Sport for All” in the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All”.

From June 2007 to March 2009, she was a full-time doctoral student in “Sport for All”.

In the period 2009–2013, she was a doctoral candidate in independent preparation at the National Sports Academy “Vasil Levski” in “Sport for All”.

In 2013, she defended a dissertation entitled “Lifestyle and health status of adolescents”, under the scientific supervision of Assoc. Prof. Penka Peeva, PhD.

Since 04.03.2009 and up to the present, she has worked in the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All”, successively as “Assistant” and “Chief Assistant, PhD”.

Before joining the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All” at the National Sports Academy “Vasil Levski”, she worked as a fitness instructor and sports animator.

Since 1997, she has been a volleyball referee — national category. At the same time, she is also an athletics referee.

An official certificate has been attached concerning the candidate’s length of service in the specialty at the National Sports Academy “Vasil Levski”, which as of 01.11.2025 amounts to 16 years and 8 months. Her total length of service exceeds 20 years.

III. Scientific research activity and output of the candidates

The scientific research activity and output of both candidates in the competition have been evaluated in accordance with the mandatory national minimum requirements by groups of indicators for occupying the academic position of “Associate Professor”, as well as in accordance with the Regulations of the National Sports Academy “Vasil Levski”.

Chief Assistant Iveta Bonova, PhD:

The candidate for the academic position of “Associate Professor” — Chief Assistant Iveta Bonova, PhD — has submitted the following materials for review:

1. Monographic works — 2 (two), as follows:
 - Monograph, 138 pages, entitled: “Monitoring and modelling of the training process in middle- and long-distance running”, Bolid Ins Publishing House, Sofia, 2020, ISBN 978-954-394-274-9.
 - Monograph — 118 pages, entitled: “Tests for control of physical capacity in sport for all”, Bolid Ins Publishing House, Sofia, 2025, ISBN 978-954-394-424-8.
2. A list of 21 publications published in specialized scientific editions has been attached. These do not duplicate those submitted for the acquisition of the educational and scientific degree of “Doctor”.

The documents show that, of the total number of publications, 3 are single-authored and 18 are co-authored.

3. The attached report makes it clear that the candidate’s works have been cited a total of 7 times in various scientific publications.

In the scientific works of Chief Assistant Iveta Bonova, PhD, submitted for review, according to my personal knowledge, I did not establish any plagiarism.

A report on the scientometric indicators has been attached, from which it is evident that she meets the necessary national minimum requirements.

Chief Assistant Petya Milanova, PhD:

She has worked in the system of sport and education for more than 20 years. As a lecturer in the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All” at the National Sports Academy

“Vasil Levski”, for whose needs the competition was announced — 18 years. She is an established lecturer in the department in the fundamental disciplines for the students under instruction.

She has developed the practical university teaching guide “Fun and active games for young and old”. This teaching aid can be effectively used in kindergartens as well as in the school system.

As a young woman, she trained in volleyball at VC “Levski”. With this team, she achieved the national championship title for girls, senior age group, for 1999.

In connection with her scientific research activity and output, the candidate for the academic position of “Associate Professor”, Chief Assistant Petya Milanova, PhD, has submitted:

4. Monographic work, 143 pages, entitled: “Motor activity and lifestyle in adolescents”, Jay Em Dzhi EOOD Publishing House, Sofia, 2020, ISBN 978-619-7321-14-2;
5. Co-author of a methodological guide, 127 pages, “Fitness for All”, published by “Poligrafyug” AD, Haskovo, 2016, ISBN 978-619-7321-02-9;
6. Teaching aid (methodological guide), in co-authorship, 94 pages, “Fun and active games for young and old”, “Poligrafyug” AD, Haskovo, 2025, ISBN 978-619-7321-23-4;

The candidate’s scientific publications have been published in authoritative specialized scientific editions and do not duplicate those submitted for the acquisition of the educational and scientific degree of “Doctor”;

The total number of scientific works is 17, of which 1 monograph, 2 methodological guides, and 14 articles published in specialized scientific editions. Scientific articles and papers published in journals and conference proceedings — a total of 16;

The attached report shows that her works have been cited a total of 12 times, of which 5 in refereed scientific editions, 5 in collective volumes, and 2 citations in monographs;

Having familiarized myself with the documents of Chief Assistant Petya Milanova, PhD, submitted for review, I did not establish plagiarism, according to my personal knowledge, nor any improper use of scientific materials by the candidate for the acquisition of the academic position of “Associate Professor”.

A report on the scientometric indicators has been attached, from which it is evident that they meet the required national minimum requirements.

Given the fact that the announced competition for the academic position of “Associate Professor” has 2 (two) candidates, I consider it necessary to make an analysis of each of them according to some additional indicators required for professional field 7.6. “Sport”.

Chief Assistant Iveta Bonova, PhD:

- During her work at the National Sports Academy “Vasil Levski”, Chief Assistant Iveta Bonova, PhD, has conducted classroom teaching for master’s students in: Youth, School and Sports Activities and Practices; European Policies, Programmes and Projects in the Field of Youth Activities and Sport; Fitness Culture; Intellectualization in Sport;

- She also teaches the bachelor disciplines “Sports Pedagogy” and “Sport for All” at the National Sports Academy “Vasil Levski”;

- Chief Assistant Iveta Bonova, PhD, has submitted an official certificate from the National Sports Academy “Vasil Levski” stating that she has participated in the development of a total of 10 (ten) scientific projects, of which in 7 she participated in the educational process, in 1 she was coordinator, and in 2 she was Head.

She has been the scientific supervisor of two successfully defended graduates — one “Master” and one “Bachelor”.

Chief Assistant Petya Milanova, PhD:

- She has taught the discipline “Sport for All” under the Erasmus programme to students in Serbia;

- Since 2009, she has conducted teaching classes in “Sport for All” at the National Sports Academy “Vasil Levski”;

- She has attached an official certificate stating that she has been the scientific supervisor of 7 students in the educational and qualification degree of “Bachelor”, who successfully defended their diploma theses;

- Chief Assistant Petya Milanova, PhD, has submitted an official certificate from the National Sports Academy “Vasil Levski” stating that she has participated in the development of a total of 4 (four) scientific projects, of which 3 (three) were institutional and 1 (one) national.

In one of the projects she participated as a pedagogue, in two as an expert, and in one as a participant in the educational process;

- Since 1997, she has been an active volleyball referee — national category. At the same time, she is also an athletics referee.
- She has conducted research focused on the practice of activities of a different nature among 13–14-year-old pupils;
- By means of an anonymous survey, she studied the opinions of 128 girls and 124 boys. In this study, the questions were directed to “the activities carried out by them in their free time, as well as their participation in sports activities”;
- The processes of sleep deprivation as a risk factor for “health impairment in adolescents” were studied;
- An attempt was made to update the discipline “Sport for All” for students in the specialty “Kinesiotherapy”, with the aim of “improving and modernising the educational content”;
- Research was conducted on the effect of applying an adapted programme “for developing dynamic strength in students at UNWE”;
- The effect of applying aerobics was tracked “as a means of regulating the body weight of female students at UNWE”;
- The impact of “yoga practice” on children of pre-school age was studied. The positive effect of yoga practice in this age group was reported;
- An analysis was made of the emergence and development of “Modetics”, which represents a “strength-based dance aerobic activity”, a group fitness workout accompanied by music;
- An additional form was sought to improve the physical capabilities of female university students through the inclusion of majorette activities in the hours designated for sport, also referred to as “Cheerleading”.

The main activities practised and taught in the professional fields of Chief Assistant Petya Milanova, PhD, are diverse. The themes of her publications are connected with fitness activities, motor activity, aerobics and yoga among adolescents and adults, fun and active games, specialized physical training, dynamic strength in students, and folk dances. In addition, a survey was conducted among students in the specialty “Kinesiotherapy” concerning their opinion on the “methods of

teaching and modernising the educational content” in the discipline “Sport for All”. In 2016/2017, 80 students were surveyed — 37 men and 43 women.

IV. Evaluation of the scientific and practical contributions of the submitted works

Chief Assistant Iveta Bonova, PhD:

She has submitted a detailed statement of scientific contributions for participation in the competition for “Associate Professor”. These are in the following areas:

- Research was conducted on different playing positions in women’s football;
- Anaerobic fitness in adolescent girls — football players and track-and-field athletes — was studied;
- Correlative interrelationships between somatotype, body composition, and aerobic capacity in adolescent track-and-field athletes were analysed;
- A study was conducted on the sensitive periods and the rate of trainability of the physical qualities of athletes from the Bulgarian national field hockey team;
- Monitoring was carried out (heart-rate monitoring, training volume, and intensity of workload over a 6-month period) of athletes running for health;

The candidate has accurately reflected the research results and the contributions, which can be successfully applied in practice.

The results and findings reflected from the conducted studies are of contributory value to science and practice. They can be successfully applied in work with students as well as by sports pedagogues. I shall indicate some of them:

1. Monograph “Monitoring and modelling of the training process in middle- and long-distance running”:

- The author has analysed the factor structure of specific physical performance in middle- and long-distance running — the methodological basis of monitoring and managing training success;
- She has studied issues connected with “the relationship between age and sporting achievements, and between the duration of sporting experience and achievements”;
- *Monitoring of anthropometric characteristics was carried out;*

- She has proposed informative tests for “monitoring energy potential under the specific conditions of motor activity” (field tests);
 - She identifies modelling as “a principal approach in solving the problems of planning and managing the training process in middle- and long-distance running”;
 - In tabular form, guidelines are presented for the “forecasting, integrated control, and assessment of performance factors for various age ranges and qualification levels of competitors”.
2. In the candidate’s other monograph, “Tests for control of physical capacity in Sport for All”, Chief Assistant Iveta Bonova, PhD, has studied and analysed an important field of sports activity related to the application of control tests (norms) for establishing “physical capacity”. In principle, the periodic use of tests and standards in the different forms of sports activity provides an objective picture of the current condition of the participants. In addition, the results obtained from such testing create a real opportunity for the correct planning of further managerial and training activity.
- In her monograph, Chief Assistant Iveta Bonova, PhD, has characterised “Sport for All”;
 - She has structurally defined the different sports-pedagogical tests;
 - She has analysed the different variants of testing — for current, stage, and operational control;
 - She has analysed the training load in activities for health walking and running;
 - She has indicated (recommended) tests for the control and assessment of people running for health.

As a former professional athletics competitor with many years of experience and presently acting as reviewer, I can state with conviction that such scientific studies are highly necessary and may positively influence the improvement of sporting results. They undoubtedly possess contributory value and may serve as a model of approach in various other sports as well!

Chief Assistant Petya Milanova, PhD:

The areas studied and thoroughly analysed by Chief Assistant Petya Milanova, PhD, over a broad range are of contributory significance both for science and for practice. I shall dwell on some of them:

1. “Motor activity and lifestyle in adolescents”, monograph:

- In the monographic work, the author has thoroughly analysed physical education as a process. A characterization of the contemporary lifestyle of adolescents has been made. Current problems of today's younger generation have been examined in detail and, I would say, analysed comprehensively. They are connected with some of the most common harmful habits among young people, such as physical inactivity and the lack of motor habits, eating habits, sleep deprivation, smoking, and in some cases the use of alcohol and drugs.

- Certain risk factors in the everyday life of 13–16-year-old pupils, related to the features of their contemporary lifestyle, have been analysed. The problems of motor activity, healthy nutrition, and the negative influence of harmful habits have been examined, many of which are self-inflicted by those who suffer from them.

- At the end of the monograph, the results of an anonymous survey are presented concerning the opinion of pupils about school physical education and sport. The survey was conducted with 239 respondents — 13–16-year-old schoolgirls. It is noteworthy that 19.7% of the surveyed girls consider that, in its current form, they do not like the physical education classes conducted, citing as a reason that “they are accompanied by a relatively increased motor activity”.

- The results obtained from the anonymous survey, in which the pupils express their opinions, are interesting and instructive. Indicative is the answer given by the respondents to the question: “Are you satisfied with the educational content in the physical education and sport class?” Dissatisfied with the content of the taught material are 27% of the surveyed girls and 28% of the boys who participated in the survey.

2. “Fitness for All”, methodological guide:

The submitted methodological guide was written in co-authorship with Ekaterina Tosheva, Senior Lecturer, PhD, from UNWE.

- In the necessary sequence, the main principles, methods, and means for conducting fitness classes are indicated. Suitable and tested training programmes have been developed. At the same time, “recommended guidelines” for healthy nutrition have been provided. For greater reliability, a study was conducted providing the necessary objective information regarding the existing relationship between dietary habits and body weight in girls aged 13–16.

- The specific features of fitness activities for women are indicated. The main differences between the female and male organism are taken into account with regard to muscle mass and the

female organism's tolerance to strength training. The classes need to be aligned with the lower capacities of the female organism in relation to the cardiovascular, muscular, and respiratory systems.

- It is taken into account that the methods and means applied for strength training in men and women are the same. The differences are mainly in terms of degree of load, volume, intensity, and the weight of the equipment.

3. “Fun and active games for young and old”, teaching aid (methodological guide):

- Various types of games are reflected — active and motor games — which assist the development of the main physical qualities of those practising them: flexibility, strength, speed, explosiveness, endurance, and agility. The author points out that through games the coordination of movements develops imperceptibly, which gives a strong advantage in mastering technique in the sport being practised.

- The activities in which 13–14-year-old pupils engage in their daily lives were studied;
- The duration of night sleep and some reasons for its lack among pupils aged 14–17 were studied;

- Changes occurring in the body after practising the yoga exercise “Sun Salutation” over a 30-day period were tracked;

- A pedagogical experiment and its effect were conducted through the application of developed exercise complexes of different orientations on 14–15-year-old pupils;

- The developed and applied author's programme of exercises for developing the dynamic strength of students at UNWE is of contributory value;

- The effect of practising folk dances on female students at UNWE was studied.

The contributions in the scientific output of the candidate for “Associate Professor”, Chief Assistant Petya Milanova, PhD, may be defined as scientific-methodological and practical-applied for specialists and in work with students.

The data submitted by both candidates in the scientometric report are appropriately accounted for and systematized according to the required indicators.

The candidates have reflected and described in detail and accurately the scientific research conducted and their output, including the articles and publications required under the national requirements, as well as the points score determined for this purpose.

V. Conclusion

I consider it necessary to give a positive assessment of the analyses and merits of both candidates set out above. I would also like to express my favourable impression of the quality and precision with which the scientific materials submitted by them for participation in the competition have been structured, which facilitated me in preparing the reviews.

On the basis of my acquaintance with the submitted documentation, the quantitative and qualitative indicators, as well as the scientific and applied contributions of the candidates for occupying the academic position of “Associate Professor”, I find it necessary to give preference, in my choice, to Chief Assistant Petya Milanova Milanova, PhD.

I declare my positive position in support of Chief Assistant Petya Milanova Milanova, PhD, who fully satisfies the necessary requirements for occupying the academic position of “Associate Professor” in professional field 7.6. “Sport”, scientific specialty “Sport for All”.

I recommend to the esteemed Scientific Jury that Chief Assistant Petya Milanova Milanova, PhD, be elected to occupy the academic position of “Associate Professor” at the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All” at the National Sports Academy “Vasil Levski”.

12.03.2026, Sofia

Reviewer:

Professor Kiril Atanasov Aladzhov, DSc