

СТАНОВИЩЕ

от проф. д-р Георги Владимиров Игнатов,
преподавател от катедра „Спортни игри и планински спортове“ към
Департамента по спорт на Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Относно материалите, представени за участие в конкурс за заемане на академичната длъжност „доцент“, обявен от НСА „Васил Левски“ в ДВ, бр. 96 от 11.11.2025 г. в област на висше образование 7. „Здравеопазване и спорт“, професионално направление 7.6. „Спорт“, специалност „Спорт за всички“ към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ на факултет „Спорт“ при НСА „Васил Левски“

І. Данни за конкурса

Конкурсът е обявен за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ към факултет „Спорт“ на НСА „Васил Левски“, съгласно Решение на Факултетния съвет на Факултет „Спорт“ по протокол №18 / 26 ноември 2025 г. Участвам в състава на научното жури по конкурса съгласно Заповед № ЗП-1266 / 02 декември 2025 г. на Ректора на НСА „Васил Левски“.

В конкурса участват двама кандидати: гл. ас. Петя Миланова Миланова, доктор и гл. ас. Ивета Йорданова Бонова, доктор.

ІІ. Кратки биографични данни на кандидатите

ІІ.1. Гл. ас. Петя Миланова Миланова, д-р е родена на 02 август 1981 г. в гр. София. През 2003 г. завършва бакалавърската си степен в НСА „Васил Левски“ със специалност „Учител по физическо възпитание“. В периода на обучението си има завършена специализация по Спортна журналистика с професионална квалификация „Редактор в спортен отдел на радио, телевизия, преса“. През 2005 г. отново в НСА „Васил Левски“ завършва магистърската си степен по програма „Спортна анимация в туризма“. В периода 2007-2009 г. в НСА „Васил Левски“ е редовен докторант, а от 2009 до 2013 г. е докторант на самостоятелна подготовка по Спорт за всички. В периода 2007-2009 г. е хоноруван преподавател в НСА „Васил Левски“ по Спорт за всички. От 2009 г. след спечелен конкурс е назначена за асистент по Спорт за всички в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ към НСА „Васил Левски“. През 2013 г. защитава докторската си дисертация на тема: „Стил на живот и здравен статус на подрастващи“. От 2021 г. е главен асистент по Спорт за всички. Петя Дикова е работила като фитнес инструктор в периода 2004-2005 г., както и като спортен аниматор през 2006 г. Била е организационно-технически секретар и треньор във волейболен клуб „Академик“ (София), както и организатор Спортно направление в Българска федерация Волейбол. Изпълнявала е длъжността „секретар“ на Националната съдийска колегия по волейбол. Към момента е активен съдия по волейбол и лека атлетика.

ІІ.2. Гл. ас. д-р Ивета Йорданова Бонова е родена на 27 юли 1980 г. в гр. Кюстендил. През 2003 г. завършва бакалавърската си степен в ЮЗУ „Неофит Рилски“ със специалност „Педагогика на обучението по физическо възпитание и спорт“. През 2005 г. в НСА „Васил Левски“ завършва магистърска степен със специалност „Спорт за високи постижения – лека атлетика“. През 2012 г. в катедра „Лека атлетика“ на НСА „Васил Левски“ защитава докторска дисертация на тема: „Възрастови модели за многогодишно планиране, контрол и оценка на специфичната спортна работоспособност на състезатели и състезателки в бягането на средни разстояния“. През 2007 г. след конкурсен изпит е назначена за асистент в „Център за научна и

приложна дейност в спорта“ към НСА „Васил Левски“. През 2014 г. печели конкурс за главен асистент към същото звено. През 2022 г. завършва следдипломна специализация в НСА „Васил Левски“ и получава квалификацията „Треньор по лека атлетика“. От 2023 г. е назначена в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, където заема длъжността главен асистент. Ивета Бонова е била състезателка от Националния отбор на България в периода 2011-2012 г. Национална шампионка в дисциплините 1500 м и 3000 м гладко бягане за 2011 г., участничка на Европейско първенство по планинско бягане и Световно първенство в дисциплината полумаратон. Тя притежава редица образователни курсове към федерацията за Световна атлетика – „Developing Effective Environments for Children in Sports“, „Kids’ Athletics“ и „Safeguarding Essentials“. Гл. ас. Ивета Бонова, д-р е член на Асоциацията на спортните педагози в България.

III. Обобщени количествени и качествени данни за педагогическата и научноизследователската дейност на кандидатите

III.1. Научната продукция на гл. ас. Петя Миланова, д-р изпълнява критериите за научност като истинност, достоверност, иновативност, принос в науката и практиката и други признаци специфични за научното познание. Оценката за научните резултати на кандидата, които представя като наукометрични данни, изписани от НАЦИД са, както следва:

- Индикатори в група А: общо 50 т.
- Индикатори в група В: общо 100 т.
- Индикатори в група Г: общо 420 т.
- Индикатори в група Д: общо 100 т.
- Индикатори в група Е: общо 230 т.

Както е видно, наукометричните показатели на научната дейност на гл. ас. Миланова, д-р и в трите групи (Г, Д и Е) драстично надвишават стойностите от необходимите минимални изисквания, съобразно ЗРАСРБ.

В резултат на дългогодишното си обучение гл. ас. Миланова, д-р е придобила специализирани научни знания и конкретни професионални умения и компетенции, които успешно прилага в академичен и професионален план, в научноизследователска и проектна дейност.

Кандидатката е участвала в 4 национални научни и образователни проекта в областта на физическото възпитание и спорта, като експерт. Свидетелства за високата професионализация на гл. ас. Миланова, д-р се откриват и в цитирането на нейни 9 публикации в други 12 научни труда, което е безспорно ценно за всички специалисти.

III.2. Научната продукция на гл. ас. Ивета Бонова, д-р изпълнява критериите за достоверност, иновативност, принос в науката и практиката и други признаци специфични за научното познание. Оценката за научните резултати на кандидата, които представя като наукометрични данни, изписани от НАЦИД са, както следва:

- Индикатори в група А: общо 50 т.
- Индикатори в група В: общо 100 т.
- Индикатори в група Г: общо 200 т.
- Индикатори в група Д: общо 100 т.
- Индикатори в група Е: общо 180 т.

Видно е, че наукометричните показатели на научната дейност на гл. ас. Бонова, д-р и в трите групи (Г, Д и Е) надвишават стойностите от необходимите минимални изисквания, съобразно ЗРАСРБ.

В резултат на дългогодишното си обучение гл. ас. Бонова, д-р е придобила научни знания и професионални умения и компетенции, които успешно прилага в академичен и професионален план, в научноизследователска и проектна дейност.

Кандидатката е участвала в 1 международен и 9 национални и научни образователни проекта в областта на физическото възпитание и спорта. Свидетелства за високата професионализация на гл. ас. Бонова, д-р се откриват и в цитирането на нейни 7 публикации в други 7 научни труда.

IV. Описание на научните трудове

IV.1. За участието си в конкурса гл. ас. Миланова, д-р представя за рецензиране по теоретични, научно-приложни и практически аспекти общо 17 научни труда в областта на физическото възпитание и спорта от които по вид:

1. Монография – 1 бр.
2. Учебни пособия, които се използват в училищната мрежа – 2 бр.
3. Статии и доклади, публикувани в научни издания, реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни – 5 бр.
4. Статии и доклади, публикувани в нереферирани списания с научно рецензиране – 9 бр.

Авторският дял от научни публикации е: самостоятелен автор – 7 труда и в съавторство – 10 труда, от които в шест труда е първи и в четири труда е втори автор.

Представената научна продукция може да бъде разпределена тематично, както следва:

- В областта на спорта за всички (монография под №1 и научни трудове с номера 2, 3, 6, 8, 9, 14);
- В областта на недоспиването, хранителните и вредните навици (научни трудове с номера 4, 5, 7);
- Въздействие на йогата и модетиката върху човешкия организъм (научни трудове с номера 10, 11, 17);
- Изследвания на занимаващи се с чиърлидинг, аеробика и народни танци (научни трудове с номера 12, 13, 16);
- Изследвания в областта на тероризма и сигурността (научен труд с номер 15).

IV.2. За участието си в конкурса гл. ас. Бонова, д-р представя за рецензиране по теоретични, научно-приложни и практически аспекти общо 23 научни труда в областта на физическото възпитание и спорта от които по вид:

1. Монография – 2 бр.
2. Статии и доклади, публикувани в научни издания, реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни – 10 бр.
3. Статии и доклади, публикувани в нереферирани списания с научно рецензиране – 11 бр.

Авторският дял от научни публикации е: самостоятелен автор – 5 труда и в съавторство – 18 труда, от които в дванайсет труда е първи, в три труда е втори автор и в по един е трети, четвърти и пети автор.

Представената научна продукция може да бъде разпределена тематично, както следва:

- В областта на леката атлетика (монография под №1 и научни трудове с номера 4, 10, 11, 14, 15, 18);
- Изследвания в спортовете волейбол, кросфит, футбол, хокей на трева (научни трудове с номера 3, 5, 7, 16, 19, 20);
- В областта на спорта за всички (монография под №2 и научни трудове с номера 12, 21);
- Изследване на антропометрични характеристики и физическа годност (научни трудове с номера 2, 6, 13, 17);
- Изследване на микроелементи и рискови фактори при спортисти (научни трудове с номера 1, 8, 9).

V. Научни приноси

V.1. На базата на представените публикации, научните обобщения, доказателства, изводи и цялостната дейност на гл. ас. Петя Миланова Миланова, д-р си позволявам да систематизирам основните и научни приноси, както следва:

V.1.1. Значителна част от научната дейност на Петя Миланова е посветена на спорта за всички. Сериозен интерес представлява монографията „Двигателна активност и начин на живот при подрастващи“, издадена през 2020 г., където са анализирани рисковите фактори в живота на 13-16 годишни ученици. Разгледани са характерните особености на съвременния начин на живот, здравословното хранене, двигателната активност, влиянието на вредните навици: тютюнопушене, употреба на алкохол, употреба на психоактивни вещества и недоспиването (№1). Като продължение на тази тематика е учебното пособие „Фитнес за всички“, където са представени основните тренировъчни методи, средства и принципи за осъществяване на фитнес заниманията. Предложени са примерни тренировъчни програми. Дадени са общи постановки за хранителните вещества и храненето, които са в пряка зависимост със здравословния начин на живот (№2). Във второто учебно пособие „Забавни и подвижни игри за малки и големи“, авторката представя различни игри като основно средство за развиване на двигателните качества сила, бързина, издръжливост, ловкост и координация (№3). Кандидатката е изследвала дейностите, с които се занимават 13-14 годишните ученици в свободното си време (№6). Тя проучва мнението на студентите от специалност Кинезитерапия, относно методите на преподаване и осъвременяване на учебното съдържание по Спорт за всички (№8). Провежда педагогически експеримент с разработени комплекси от упражнения с различна насоченост сред 14-15 годишни ученици (№9) и прилага авторска програма от упражнения със скоростно-силов характер за развитие на динамичната сила при студенти от УНСС (№14).

V.1.2. В областта на недоспиването, хранителните и вредните навици, авторката е изследвала взаимовръзката между хранителните навици и телесното тегло при 13-16 годишни момичета (№4). Проучила е наличните вредни навици при 15-16 годишни ученици (№5) и е изследвала продължителността на нощния сън и причините за липсата му при ученици на възраст 14-17 г. (№7).

V.1.3. В областта на въздействието на йогата и модетиката върху човешкия организъм, Петя Дикова представя фитнес дисциплината Модетика, с цел запознаване на по-широк кръг от хора със съдържанието и (№10). Проследява настъпващите промени в организма след практикуване на йога практиката „Слънчев поздрав“ в продължение на 30 дни (№11) и установява въздействието на йога практиките като допълнително занимание в детската градина (№17).

V.1.4. Авторката разширява изследователската си дейност и в областта на изследвания при занимаващи се с чийрлидинг, аеробика и народни танци. В изследванията си проследява ефектът от заниманията с народни танци върху телесното тегло на жени в различна възраст (№12). Прави кратък исторически преглед за възникването на мажоретните танци в света и в България (№13) и проследява ефектът от заниманията с аеробика върху телесното тегло на студентки от УНСС (№16).

V.1.5. В последната област от нейните интереси – тероризма и сигурността са анализирани водещите направления при терористични актове в периода 2000-2013 г. (№15).

Представената научна продукция в един широк спектър, нейната съдържателна страна, резултатите и изводите ми дават основание да определя авторът като водещ по проблемите на Спорта за всички. От анализа на научната продукция на гл. ас. Миланова, д-р прави впечатление високата компетентност и интерпретацията на научните изследвания.

Предложената от гл. ас. Миланова, д-р научна продукция отговаря на изискванията за академична длъжност „Доцент“.

V.2. На базата на представените публикации, научата и цялостна дейност на гл. ас. Ивета Йорданова Бонова, д-р си позволявам да систематизирам основните и научни приноси, както следва:

V.2.1. Много голяма част от научната дейност на Ивета Бонова е посветена на изследвания в леката атлетика. Интерес представлява монографията „Мониторинг и моделиране на тренировъчния процес в бягането на средни и дълги разстояния“, издадена през 2020 г. В нея авторката ни запознава с проблемите при управлението на тренировъчния процес, показателите за мониторинг на основните фактори на спортното постижение, както и с теоретични модели за индивидуално планиране, контрол и оценка на тренировъчния процес (монография №1). Авторката изследва спортният талант, в частност способността на подрастващи атлети бързо да реагират на тренировъчни дразнители и да настъпват позитивни промени в определени двигателни качества (№4). Прави сравнителен анализ на промените в кардио-пулмоналния тест след продължителна интервална нормобарна хипоксична тренировка на състезатели по лека атлетика на средни и дълги разстояния (№10). Изследва промените в спортните постижения при бягане на 5000 метра в резултат на интервална тренировка с нормобарна хипоксия (№11). Представа пилотно проучване, имащо за цел да се изследват темпераментовите особености на български лекоатлети – подрастващи спринтьори (№14). С цел повишаване ефективността на тренировъчния процес, посредством специфична четири седмична тренировъчна програма, изследва девет състезатели бегачи на средни разстояния във възрастта 13-19 г. (№15). Извършва мониторинг (пулсометрия, тренировъчен обем и интензивност на натоварването за период от шест месеца) на атлети бягащи за здраве със средна възраст 36.4 г. (№18).

V.2.2. Съществен дял от публикациите на Ивета Бонова са насочени към изследвания в спортовете волейбол, кросфит, футбол, хокей на трева. Тя изследва корелационните зависимости между лабораторния тест „Wingate“ за анаеробна издръжливост и теренния совалков тест „STEMPO 300“ при млади хокеисти (№3). Изследва „сензитивните периоди“ и скоростта на тренируемост на двигателните качества на състезатели от Българския национален отбор по хокей на трева (№5). Проучва, анализира и идентифицира положителните въздействия от изпълнението на проект по програма на ММС „Спорт за деца в свободното време“ върху интереса на учениците от началното и средното училище към организирани и системни дейности по хокей на трева (№16). Изследва различните игрови позиции в женския футбол и обосновава специфични антропометрични и аеробни характеристики, свързани със съответната игрова позиция (№19). Прилага 6-седмична тренировъчна методика, базирана на бавно-динамичните силови упражнения при волейболистки (№7). Изследвала е свързаните с пола разлики в параметрите на телесния състав сред практикуващи CrossFit на средна възраст (№20).

V.2.3. Ивета Бонова е работила в областта на спорта за всички. Във втората си монография „Тестове за контрол на физическата дееспособност в спорта за всички“, издадена през 2025 г. тя ни запознава с класификацията на спортно-педагогическите тестови батерии, които са насочени към спорта за всички, както и с тестове, насочени за мониторинг и оценка на физическата дееспособност. Представена е класификация на тестовете, според видовете контрол в спорта, както и тестове за контрол и оценка на бягащи за здраве (монография №2). Авторката използва интердисциплинарен подход при изследване на качеството на живот на деца, чрез въпросник „WHO-5“ на Центъра по ментално здраве (№12). Определя здравословните норми за тегло, затлъстяване, аеробен капацитет и от друга страна нравствените релации на младежи участващи в масови лекоатлетически бягания (№21). Извършва проучване на 118 деца в началното училище (64 момичета и 54 момчета от гр. София) на възраст между 7 и 11 г. Тя оценява нивата на физическа годност, свързани със здравето и предоставя оценки за

наднормено тегло и затлъстяване при децата на тази възраст (№6). Анализира факторите с най-значимо въздействие върху телесния състав и здравословното състояние и оценява нивата на наднормено тегло и затлъстяване при момичета на възраст между 8 и 19 г. (№17).

V.2.4. Друга област от нейните интереси е изследване на антропометрични характеристики и физическа годност. Авторката прави сравнителна оценка на антропометричните параметри и характеристиките на анаеробната годност на 15-годишни футболистки и лекоатлети (№2). Провежда антропометрични и физиологични тестове за определяне на соматотипа, като проследява корелационните взаимовръзки между телесния състав и аеробния капацитет на 19 състезатели по лека атлетика, специализиращи бягане на къси разстояния (№13).

V.2.5. В последната област от нейните интереси – изследване на микроелементи и рискови фактори при спортисти, авторката изследва дефицитът на микроелементите желязо, мед, цинк и селен при спортисти от различни спортове и оценява връзката им с активността на антиоксидантните ензими, в които участват (№1). Изследва връзката между „chemerin“ и различни кардиометаболитни рискови фактори в напречен анализ (№8). Извършва изследване от ефекта на 6-месечна комбинирана аеробна и силова тренировъчна програма върху кардиометаболитните рискови фактори при недиабетни субекти и сравнява нейната ефективност, когато се изпълнява под строг професионален надзор или без пряк надзор (№9).

Представената научна продукция, нейната съдържателна страна, резултатите и изводите ми дават основание да определя авторът като водещ по проблемите на леката атлетика. От анализа на научната продукция на гл. ас. Бонова, д-р прави впечатление високата компетентност на извършените от нея научни изследвания.

Предложената от гл. ас. Бонова, д-р научна продукция отговаря на изискванията за академична длъжност „Доцент“.

VI. Учебна и научно-изследователска дейност

VI.1. При прегледа на публикуваните данни относно учебната и научноизследователската дейност на гл. ас. Миланова, д-р се открива, че са изпълнени условията на Правилника за условията и реда за придобиване на научни степени и заемане на академични длъжности в НСА „Васил Левски“. По-конкретно обявеният конкурс има пълна учебна натовареност със съответните задължителни курсове.

Гл. ас. Петя Миланова, д-р е основен преподавател към сектор „Спорт за всички“ към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при факултет „Спорт“ при НСА „Васил Левски“.

Кандидатът води лекции и семинарни упражнения на студентите от редовно и задочно обучение от факултет „Спорт“, факултет „Педагогика“ и факултет „Обществено здраве, здравни грижи и туризъм“ в бакалавърска степен.

Гл. ас. Миланова, д-р е научен ръководител на 7 дипломанти в ОКС „бакалавър“. По мои лични впечатления тя е автор на редица иновативни подходи и собствени лекционни курсове за нуждите на учебната работа със студентите в Академията при повишаването на тяхната квалификация, които са своеобразно продължение на научните и търсения и дългогодишен изследователски опит. Този факт свидетелства, че тя е много добре подготвена да създава, презентира и текущо да обновява съдържанието на водените от нея лекционни курсове, като по този начин тя на практика споделя с тях своите ефективни начини и практики как се преподава и как се постига високо качество на научноизследователската и публикационната дейност.

Гл. ас. Миланова, д-р има редица участия в семинари, конгреси и научни конференции у нас и в чужбина. Всичко това свидетелства, че тя влага дългогодишни, последователни и целенасочени усилия в своето академично обучение и в постигане на високо ниво на компетенции.

Представената продукция за рецензиране не дублира разработки на други автори и няма наличие на плагиатство.

Нарушения в хода на конкурса не са констатирани.

VI.2. При прегледа на публикуваните данни относно учебната и научноизследователската дейност на гл. ас. Бонова, д-р се открива, че тя работи на половин щат към „Център за научна и приложна дейност в спорта“ към НСА „Васил Левски“ и също на половин щат към сектор „Спорт за всички“ на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при факултет „Спорт“ при НСА „Васил Левски“. С това са изпълнени условията на Правилника за условията и реда за придобиване на научни степени и заемане на академични длъжности в НСА „Васил Левски“. По-конкретно обявеният конкурс има пълна учебна натовареност със съответните задължителни курсове.

Гл. ас. Бонова, д-р не е посочила дали е научен ръководител на дипломанти в НСА „Васил Левски“. Тя е автор на редица съвременни подходи и собствени лекционни курсове за нуждите на учебната работа със студентите в НСА „Васил Левски“ при повишаването на тяхната подготовка. Това свидетелства, че кандидатката е подготвена да създава и текущо да обновява съдържанието на водените от нея курсове, като по този начин тя на практика споделя със студентите, своите ефективни начини и практики как се преподава и как се постига високо качество на научноизследователската дейност.

Гл. ас. Бонова, д-р има редица участия в семинари, конгреси и научни конференции у нас и в чужбина. Всичко това свидетелства, че тя влага дългогодишни и последователни усилия в своето академично обучение и в постигане на високо ниво на познания и компетенции.

Представената продукция за рецензиране не дублира разработки на други автори и няма наличие на плагиатство.

Нарушения в хода на конкурса не са констатирани.

VII. Бележки и препоръки към кандидатите

VII.1. Участникът в конкурса гл. ас. д-р Петя Миланова, представя научна продукция, свързана с конкурса, както следва:

- Изведените научно-приложни и методически приноси са лично дело на кандидата;
- Предоставената научна продукция от кандидата отговаря и надхвърля по количествени показатели критериите за заемане на академичната длъжност доцент;
- Представената научна продукция на гл. ас. Петя Миланова, д-р е по-висока като количествени показатели от тази на гл. ас. Ивета Бонова, д-р в индикатор Г с 220 точки и в индикатор Е с 50 точки;
- Много голяма част от представената публикационна дейност на кандидата е свързана с тематичната насоченост на конкурса, а именно „Спорт за всички“;
- Кандидатът е научен ръководител на 7 дипломанти в ОКС „бакалавър“, което говори за постоянна и дългогодишна последователна работа по нейната специалност „Спорт за всички“;
- От представените 4-ри проекта за участие в конкурса, прави впечатление, че три са насочени по специалността ѝ.
- Кандидатът е основен преподавател към сектор „Спорт за всички“ в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при факултет „Спорт“ при НСА „Васил Левски“ от самото и назначаване като асистент през 2009 г. – или с други думи, 16 години работа по специалността;
- Представената научна продукция, натрупаните знания и дългогодишен практически опит при работа със студенти ми дават основание да определя авторът като водещ по проблемите на „Спорта за всички“;
- Представената продукция за рецензиране не дублира разработки на други автори и

няма наличие на плагиатство.

ВП.2. Участникът в конкурса гл. ас. д-р Ивета Бонова, представя научна продукция, която определя личния ѝ принос в следното:

- Изведените приноси са лично дело на кандидата;
- Представената научна продукция от кандидата отговаря по количествени показатели и покрива критериите за заемане на академичната длъжност доцент;
- Представената научна продукция на гл. ас. Ивета Бонова, д-р е по-ниска като количествени показатели от тази на гл. ас. Петя Миланова, д-р в индикатор Г с -220 точки и в индикатор Е с -50 точки;
- Много голяма част от публикационната ѝ дейност не е свързана с тематичната насоченост на конкурса;
- Кандидатът не е посочил дали е научен ръководител на дипломанти в НСА „Васил Левски“;
- От представените 10 проекта за участие в конкурса, прави впечатление, че само два са насочени по тематичността на конкурса;
- Кандидатът работи на половин щат към „Център за научна и приложна дейност в спорта“ към НСА „Васил Левски“ и също на половин щат към сектор „Спорт за всички“ към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при факултет „Спорт“ при НСА „Васил Левски“, където е назначена през 2023 г. – или с други думи, 2 години работа по специалността;
- Кандидатът може да бъде определен като водещ в областта на леката атлетика. Тя е бивша състезателка по лека атлетика и е тясно специализирана в областта на високото спортно майсторство в този спорт. В тази област са и повечето ѝ научни публикации и приноси, които са безспорни;
- Представената продукция за рецензиране не дублира разработки на други автори и няма наличие на плагиатство.

VIII. Заключение

От анализа на предоставената научна продукция от кандидатите за тяхната научно-изследователска, учебно-педагогическа, спортна и обществена дейност, както и на дългогодишните ми лични впечатления, а също така и съобразявайки се с тематичната насоченост на конкурса, считам за основателно да дам своята положителна оценка и с убеденост да предложа гл. ас. Петя Миланова Миланова, доктор да бъде избрана за „доцент“ в област на висше образование 7. „Здравеопазване и спорт“, професионално направление 7.6. „Спорт“, специалност „Спорт за всички“ към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ на факултет „Спорт“ при НСА „Васил Левски“

21. 03. 2026 г.
гр. София

Изготвил становището:
/проф. д-р Георги Игнатов/

OPINION

by Professor Georgi Vladimirov Ignatov, PhD,

lecturer from the Sport Games and Mountain Sports Division of the Sports Department of
St. Kliment Ohridski Sofia University

Regarding the materials submitted for participation in a competition for the academic position of “Associate Professor”, announced by the National Sports Academy “Vasil Levski” in the State Gazette, issue 96 of November 11, 2025 in the field of higher education 7. “Healthcare and Sports”, professional field 7.6. “Sports”, specialty “Sports for All” at the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All” of the Faculty of “Sports” at the National Sports Academy “Vasil Levski”

I. Competition details

The competition is announced for the needs of the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All” at the Faculty of Sports of the National Sports Academy “Vasil Levski”, in accordance with the Decision of the Faculty Council of the Faculty of Sports under Protocol №18 / November 26, 2025. I participate in the scientific jury of the competition in accordance with Order №ZP-1266 / December 02, 2025 of the Rector of the National Sports Academy “Vasil Levski”.

Two candidates participate in the competition: Chief Assistant Petya Milanova Milanova, PhD. and Chief Assistant Iveta Yordanova Bonova, PhD.

II. Brief biographical data of the candidates

II.1. Chief Assistant Petya Milanova Milanova, PhD was born on August 2, 1981 in Sofia. In 2003, she graduated from the National Sports Academy “Vasil Levski” with a degree in “Physical Education Teacher”. During her studies, she completed a specialization in Sports Journalism with a professional qualification “Editor in the Sports Department of Radio, Television, Press”. In 2005, she again completed her master's degree in the program “Sports Animation in Tourism” at the National Sports Academy “Vasil Levski”. In the period 2007-2009, she was a full-time doctoral student at the National Sports Academy “Vasil Levski”, and from 2009 to 2013, she was a doctoral student in independent training in Sport for All. In the period 2007-2009 she was a part-time lecturer at the National Sports Academy “Vasil Levski” in Sport for All. Since 2009, after winning a competition, she has been appointed as an assistant professor in Sport for All in the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All” at the National Sports Academy “Vasil Levski”. In 2013, she defended her doctoral dissertation on the topic: “Lifestyle and Health Status of Adolescents”. Since 2021, she has been a chief assistant professor in Sport for All. Petya Dikova worked as a fitness instructor in the period 2004-2005, as well as as a sports animator in 2006. She was an organizational and technical secretary and coach at the volleyball club “Academic” (Sofia), as well as an organizer of the Sports Department in the Bulgarian Volleyball Federation. She has held the position of “secretary” of the National Volleyball Referees' Board. She is currently an active volleyball and athletics referee.

II.2. Chief Assistant Iveta Yordanova Bonova, PhD was born on July 27, 1980 in the town of Kyustendil. In 2003, she completed her bachelor's degree at the South-West University “Neofit Rilski” with a specialty “Pedagogy of Physical Education and Sports Education”. In 2005, she completed a master's degree at the National Sports Academy “Vasil Levski” with a specialty “Sport for High Achievements – Athletics”. In 2012, in the Department of Athletics of the National Sports Academy “Vasil Levski” she defended her doctoral dissertation on the

topic: “Age models for multi-year planning, control and assessment of the specific sports performance of male and female athletes in middle-distance running”. In 2007, after a competitive exam, she was appointed as an assistant at the “Center for Scientific and Applied Activities in Sports” at the National Sports Academy “Vasil Levski”. In 2014, she won a competition for chief assistant in the same unit. In 2022, she completed postgraduate specialization at the Vasil Levski National Athletics Academy and received the qualification “Athletics Coach”. Since 2023, she has been appointed to the Department of “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All”, where she holds the position of chief assistant. Iveta Bonova was a competitor on the Bulgarian National Team in the period 2011-2012. National champion in the 1500 m and 3000 m smooth running disciplines in 2011, participant in the European Mountain Running Championships and the World Championships in the half marathon discipline. She has a number of educational courses at the World Athletics Federation – “Developing Effective Environments for Children in Sports”, “Kids' Athletics” and “Safeguarding Essentials”. Chief. Assistant Iveta Bonova, PhD is a member of the Association of Sports Educators in Bulgaria.

III. Summarized quantitative and qualitative data on the pedagogical and scientific research activities of the candidates

III.1. The scientific production of Chief. Assistant Petya Milanova, PhD meets the criteria for scientificity such as truthfulness, reliability, innovation, contribution to science and practice and other features specific to scientific knowledge. The assessment of the candidate's scientific results, which she presents as scientometric data, written by National Center for Information and Documentation, are as follows:

- Indicators in group A: total 50 points
- Indicators in group B: total 100 points
- Indicators in group C: total 420 points
- Indicators in group D: total 100 points
- Indicators in group E: total 230 points

As can be seen, the scientometric indicators of the scientific activity of Chief. Assistant Milanova, PhD in all three groups (C, D and E) drastically exceed the values of the necessary minimum requirements, in accordance with the Law on Scientific Research and Development of the Republic of Bulgaria.

As a result of her long-term training, Chief. Assistant Milanova, PhD has acquired specialized scientific knowledge and specific professional skills and competencies, which she successfully applies in academic and professional terms, in research and project activities.

The candidate has participated in 4 national scientific and educational projects in the field of physical education and sports, as an expert. Evidence of the high professionalism of Chief. Assistant Milanova, PhD is also found in the citation of her 9 publications in 12 other scientific works, which is undoubtedly valuable for all specialists.

III.2. The scientific output of Chief. Assistant Iveta Bonova, PhD meets the criteria for credibility, innovation, contribution to science and practice and other characteristics specific to scientific knowledge. The assessment of the candidate's scientific results, which she presents as scientometric data, written by National Center for Information and Documentation, are as follows:

- Indicators in group A: total 50 points
- Indicators in group B: total 100 points
- Indicators in group C: total 200 points
- Indicators in group D: total 100 points
- Indicators in group E: total 180 points

It is evident that the scientometric indicators of the scientific activity of Chief. Assistant Bonova, PhD in all three groups (C, D and E) exceed the values of the necessary minimum

requirements, in accordance with the Law on Scientific and Technical Research of the Republic of Bulgaria.

As a result of her long-term training, Chief. Assistant Bonova, PhD has acquired scientific knowledge and professional skills and competencies, which she successfully applies in academic and professional terms, in research and project activities.

The candidate has participated in 1 international and 9 national and scientific educational projects in the field of physical education and sports. Evidence of the high professionalism of Chief. Assistant Bonova, PhD is also found in the citation of her 7 publications in 7 other scientific works.

IV. Description of scientific works

IV.1. For her participation in the competition, Chief. Assistant Milanova, PhD presents for review in theoretical, scientifically applied and practical aspects a total of 17 scientific works in the field of physical education and sports, of which by type:

1. Monograph – 1 pc.
2. Teaching aids used in the school network – 2 pcs.
3. Articles and reports published in scientific publications, referenced and indexed in world-renowned databases – 5 pcs.
4. Articles and reports published in non-refereed journals with scientific review – 9 pcs.

The authorship of scientific publications is: independent author – 7 works and co-authorship – 10 works, of which in six works she is the first and in four works she is the second author.

The presented scientific production can be divided thematically as follows:

- In the field of sports for all (monograph under number 1 and scientific papers with numbers 2, 3, 6, 8, 9, 14);
- In the field of lack of sleep, nutrition and harmful habits (scientific papers with numbers 4, 5, 7);
- Impact of yoga and fashion on the human body (scientific papers with numbers 10, 11, 17);
- Studies of those involved in cheerleading, aerobics and folk dances (scientific papers with numbers 12, 13, 16);
- Studies in the field of terrorism and security (scientific paper with number 15).

IV.2. For her participation in the competition, Chief. Assistant Bonova, PhD submitted for review in theoretical, scientifically applied and practical aspects a total of 23 scientific papers in the field of physical education and sports, of which by type:

1. Monograph – 2 pcs.
2. Articles and reports published in scientific publications, referenced and indexed in world-renowned databases – 10 pcs.
3. Articles and reports published in non-refereed journals with scientific review – 11 pcs.

The authorship share of scientific publications is: independent author – 5 papers and co-authorship – 18 papers, of which in twelve papers she is the first, in three papers she is the second author and in one each she is the third, fourth and fifth author.

The presented scientific production can be divided thematically as follows:

- In the field of athletics (monograph under №1 and scientific papers with numbers 4, 10, 11, 14, 15, 18);
- Research in the sports of volleyball, crossfit, football, field hockey (scientific papers with №3, 5, 7, 16, 19, 20);
- In the field of sports for all (monograph under №2 and scientific papers with №12, 21);
- Research on anthropometric characteristics and physical fitness (scientific papers with №2, 6, 13, 17);
- Research on microelements and risk factors in athletes (scientific papers with №1, 8, 9).

V. Scientific Contributions

V.1. Based on the presented publications, scientific summaries, evidence, conclusions and the overall activity of Chief. Assistant Petya Milanova Milanova, PhD, I allow myself to systematize the main and scientific contributions as follows:

V.1.1. A significant part of Petya Milanova's scientific activity is dedicated to sports for all. Of serious interest is the monograph “Motor activity and lifestyle in adolescents”, published in 2020, which analyzes the risk factors in the lives of 13-16 year old students. The characteristic features of the modern lifestyle, healthy nutrition, motor activity, the influence of harmful habits: smoking, alcohol use, use of psychoactive substances and lack of sleep (№1) are examined. As a continuation of this topic is the textbook “Fitness for All”, which presents the main training methods, means and principles for carrying out fitness activities. Sample training programs are proposed. General statements about nutrients and nutrition are given, which are directly related to a healthy lifestyle (№2). In the second textbook “Fun and active games for young and old”, the author presents various games as the main means of developing motor skills strength, speed, endurance, agility and coordination (№3). The candidate has studied the activities that 13-14 year old students engage in in their free time (№6). She studies the opinion of students majoring in Kinesitherapy regarding teaching methods and updating the curriculum in Sport for All (№8). She conducts a pedagogical experiment with developed exercise complexes of different orientations among 14-15 year old students (№9) and implements an author's program of exercises with a speed-strength nature for the development of dynamic strength in students from the University of National and World Economy (№14).

V.1.2. In the field of sleep deprivation, nutritional and harmful habits, the author has studied the relationship between nutritional habits and body weight in 13-16 year old girls (№4). She has studied the existing harmful habits in 15-16 year old students (№5) and has studied the duration of night sleep and the reasons for its lack in students aged 14-17 (№7).

V.1.3. In the field of the impact of yoga and Modetics on the human body, Petya Dikova presents the fitness discipline Modetics, in order to familiarize a wider circle of people with its content (№10). She tracks the changes occurring in the body after practicing the yoga practice “Sun Salutation” for 30 days (№11) and establishes the impact of yoga practices as an additional activity in kindergarten (№17).

V.1.4. The author expands her research activities in the field of studies of cheerleading, aerobics and folk dances. In her research, she traces the effect of folk dance classes on the body weight of women of different ages (№12). She makes a brief historical overview of the emergence of cheerleading dances in the world and in Bulgaria (№13) and traces the effect of aerobics classes on the body weight of female students from the University of National and World Economy (№6).

V.1.5. In the last area of her interests – terrorism and security the leading directions in terrorist acts in the period 2000-2013 have been analyzed (№5).

The presented scientific production in a wide spectrum, its content, results and conclusions give me reason to define the author as a leader on the problems of Sport for All. From the analysis of the scientific production of Chief. Assistant Milanova, PhD, the high competence and interpretation of scientific research are impressive.

The scientific production proposed by Chief. Assistant Milanova, PhD meets the requirements for the academic position of “Associate Professor”.

V.2. Based on the presented publications, learned and overall activity of Chief. Assistant Iveta Yordanova Bonova, PhD, I allow myself to systematize the main and scientific contributions, as follows:

V.2.1. A very large part of Iveta Bonova's scientific activity is dedicated to research in athletics. Of interest is the monograph „Monitoring and Modeling of the Training Process in Middle and Long Distance Running“, published in 2020. In it, the author introduces us to the problems in managing the training process, the indicators for monitoring the main factors of

sports achievement, as well as theoretical models for individual planning, control and evaluation of the training process (monograph №1). The author explores sports talent, in particular the ability of adolescent athletes to quickly respond to training stimuli and to have positive changes occur in certain motor qualities (№4). Performs a comparative analysis of changes in the cardiopulmonary test after prolonged interval normobaric hypoxic training of middle and long-distance track and field athletes (№10). Examines changes in sports achievements in 5000-meter running as a result of interval training with normobaric hypoxia (№11). Presents a pilot study aimed at investigating the temperamental characteristics of Bulgarian track and field athletes – adolescent sprinters (№14). In order to increase the effectiveness of the training process, through a specific four-week training program, studies nine middle-distance runners aged 13-19 (№15). Performs monitoring (pulsometry, training volume and intensity of the load for a period of six months) of athletes running for health with an average age of 36.4 (№18).

V.2.2. A significant share of Iveta Bonova's publications are focused on research in the sports of volleyball, crossfit, football, field hockey. She investigates the correlations between the laboratory test “Wingate” for anaerobic endurance and the field shuttle test “STEMPO 300” in young hockey players (№3). She investigates the “sensitive periods” and the speed of trainability of the motor qualities of athletes from the Bulgarian national field hockey team (№5). She studies, analyzes and identifies the positive impacts of the implementation of a project under the program of the Ministry of Youth and Sports “Sports for Children in Leisure Time” on the interest of primary and secondary school students in organized and systematic field hockey activities (№16). She investigates the different playing positions in women's football and substantiates specific anthropometric and aerobic characteristics related to the respective playing position (№19). She applied a 6-week training methodology based on slow-dynamic strength exercises in female volleyball players (№7). She studied gender-related differences in body composition parameters among middle-aged CrossFit practitioners (№20).

V.2.3. Iveta Bonova has worked in the field of sports for all. In her second monograph “Tests for the control of physical ability in sports for all”, published in 2025, she introduces us to the classification of sports-pedagogical test batteries, which are aimed at sports for all, as well as tests aimed at monitoring and assessing physical ability. A classification of tests is presented according to the types of control in sports, as well as tests for the control and assessment of runners for health (monograph №2). The author uses an interdisciplinary approach in studying the quality of life of children, using the “WHO-5” questionnaire of the Center for Mental Health (№12). She determines the healthy norms for weight, obesity, aerobic capacity and, on the other hand, the moral relations of young people participating in mass athletics runs (No. 21). It conducted a study of 118 primary school children (64 girls and 54 boys from Sofia) aged 7 to 11. It assessed health-related physical fitness levels and provided estimates of overweight and obesity in children of this age (№6). It analysed the factors with the most significant impact on body composition and health status and assessed levels of overweight and obesity in girls aged 8 to 19 (№17).

V.2.4. Another area of her interest is the study of anthropometric characteristics and physical fitness. The author makes a comparative assessment of the anthropometric parameters and characteristics of anaerobic fitness of 15-year-old female football players and track and field athletes (№2). She conducts anthropometric and physiological tests to determine the somatotype, tracking the correlations between body composition and aerobic capacity of 19 track and field athletes specializing in short-distance running (№13).

V.2.5. In the last area of her interest – the study of microelements and risk factors in athletes, the author studies the deficiency of the microelements iron, copper, zinc and selenium in athletes from different sports and evaluates their relationship with the activity of antioxidant enzymes in which they participate (№1). She studies the relationship between “chemerin” and

various cardiometabolic risk factors in a cross-sectional analysis (№8). Conducted a study of the effect of a 6-month combined aerobic and strength training program on cardiometabolic risk factors in non-diabetic subjects and compared its effectiveness when performed under close professional supervision or without direct supervision (№9).

The presented scientific production, its content, results and conclusions give me reason to define the author as a leader in the problems of athletics. From the analysis of the scientific production of Chief. Assistant Bonova, PhD, the high competence of the scientific research carried out by her is impressive.

The scientific production proposed by Chief. Assistant Bonova, PhD meets the requirements for the academic position of “Associate Professor”.

VI. Educational and research activities

VI.1. When reviewing the published data on the educational and research activities of Chief. Assistant Milanova, PhD it is found that the conditions of the Regulations on the conditions and procedure for acquiring scientific degrees and occupying academic positions at the National Sports Academy “Vasil Levski” are met. Specifically, the announced competition has a full academic load with the relevant mandatory courses.

Chief. Assistant Petya Milanova, PhD is a main lecturer in the “Sport for All” sector at the “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All” department at the “Sport” faculty at the National Sports Academy “Vasil Levski”.

The candidate gives lectures and seminars to students of full-time and part-time studies from the Faculty of “Sport”, Faculty of “Pedagogy” and Faculty of “Public Health, Healthcare and Tourism” at the bachelor's degree level.

Chief. Assistant Milanova, PhD is a scientific supervisor of 7 graduates in the Bachelor's Degree Program. In my personal impressions, she is the author of a number of innovative approaches and her own lecture courses for the needs of the academic work with students at the Academy in improving their qualifications, which are a kind of continuation of the scientific and research and long-term research experience. This fact testifies that she is very well prepared to create, present and constantly update the content of the lecture courses she leads, thus practically sharing with them her effective methods and practices of how to teach and how to achieve high quality in scientific research and publication activities.

Chief. Assistant Milanova, PhD has participated in a number of seminars, congresses and scientific conferences in our country and abroad. All this testifies that she invests many years of consistent and purposeful efforts in her academic training and in achieving a high level of competencies.

The submitted production for review does not duplicate the works of other authors and there is no plagiarism.

No violations were found during the competition.

VI.2. When reviewing the published data regarding the academic and research activities of Chief. Assistant Bonova, PhD it is discovered that she works half-time at the “Center for Scientific and Applied Activities in Sports” at the National Sports Academy “Vasil Levski” and also half-time at the “Sport for All” sector of the “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All” department at the Faculty of Sports at the National Sports Academy “Vasil Levski”. This fulfills the conditions of the Regulations on the conditions and procedure for acquiring scientific degrees and occupying academic positions at the National Sports Academy “Vasil Levski”. Specifically, the announced competition has a full academic load with the relevant mandatory courses.

Chief. Assistant Bonova, PhD has not indicated whether she is a scientific supervisor of graduates at the National Sports Academy “Vasil Levski”. She is the author of a number of modern approaches and her own lecture courses for the needs of the educational work with students at the National Sports Academy “Vasil Levski” in improving their preparation. This indicates that the candidate is prepared to create and continuously update the content of the

courses she leads, thus practically sharing with the students her effective methods and practices of how to teach and how to achieve high quality of scientific research.

Chief. Assistant Bonova, PhD has participated in a number of seminars, congresses and scientific conferences in our country and abroad. All this indicates that she has invested many years of consistent efforts in her academic training and in achieving a high level of knowledge and competences.

The submitted production for review does not duplicate the works of other authors and there is no plagiarism.

No violations were found during the competition.

VII. Notes and recommendations to the candidates

VII.1. The participant in the competition, Chief. Assistant Petya Milanova, presents scientific production related to the competition as follows:

- The scientific, applied and methodological contributions made are the personal work of the candidate;
- The scientific production provided by the candidate meets and exceeds the quantitative criteria for holding the academic position of associate professor;
- The presented scientific production of Chief. Assistant Petya Milanova, PhD is higher in quantitative indicators than that of Chief. Assistant Iveta Bonova, PhD in indicator C with 220 points and in indicator E with 50 points;
- A very large part of the presented publication activity of the candidate is related to the thematic focus of the competition, namely “Sport for All”;
- The candidate is a scientific supervisor of 7 graduates in the educational and qualification degree “bachelor”, which speaks of constant and long-term consistent work in her specialty “Sport for All”;
- Of the four projects submitted for participation in the competition, it is striking that three are focused on her specialty.
- The candidate has been a main lecturer in the “Sport for All” sector in the “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All” department at the “Sport” faculty at the “Vasil Levski” National Sports Academy since her appointment as an assistant in 2009 – or in other words, 16 years of work in the specialty;
- The presented scientific production, the accumulated knowledge and many years of practical experience in working with students give me reason to define the author as a leader on the problems of “Sport for All”;
- The production submitted for review does not duplicate the works of other authors and there is no plagiarism.

VII.2. The participant in the competition, Chief. Assistant Iveta Bonova, presents scientific production that determines her personal contribution in the following:

- The contributions made are the personal work of the candidate;
- The scientific production presented by the candidate meets the quantitative indicators and meets the criteria for holding the academic position of associate professor;
- The scientific production presented by Chief. Assistant Iveta Bonova, PhD is lower in quantitative indicators than that of Chief. Assistant Petya Milanova, PhD in indicator C with - 220 points and in indicator E with -50 points;
- A very large part of her publication activity is not related to the thematic focus of the competition;
- The candidate has not indicated whether she is a scientific supervisor of graduate students at the Vasil Levski National Sports Academy;
- Of the 10 projects presented for participation in the competition, it is striking that only two are focused on the thematic focus of the competition;
- The candidate works half-time at the “Center for Scientific and Applied Activities in Sports” at the Vasil Levski National Sports Academy and also half-time at the “Sport for All” sector

at the “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All” department at the “Sports” faculty at the Vasil Levski National Sports Academy, where she was appointed in 2023 – or in other words, 2 years of work in the specialty;

- The candidate can be defined as a leader in the field of athletics. She is a former athlete in athletics and is closely specialized in the field of high sportsmanship in this sport. Most of her scientific publications and contributions, which are indisputable, are in this field;

- The production submitted for review does not duplicate the work of other authors and there is no plagiarism.

VII. Conclusion

From the analysis of the scientific production provided by the candidates for their scientific-research, educational-pedagogical, sports and public activities, as well as my long-standing personal impressions, and also taking into account the thematic focus of the competition, I consider it reasonable to give my positive assessment and with conviction to propose that Chief. Assistant Petya Milanova Milanova, PhD be elected as an “Associate Professor” in the field of higher education 7. “Healthcare and Sports”, professional direction 7.6. “Sports”, specialty “Sport for All” at the Department “Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All” of the Faculty of “Sports” at the National Sports Academy “Vasil Levski.

21 March 2026
Sofia

Prepared the opinion:
/Professor Georgi Ignatov, PhD/