

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Свилен Нейков, дн

ОТНОСНО: Конкурс за заемане на академичната длъжност „Доцент“, в област на Висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност „Спорт за всички“ за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ към НСА „Васил Левски“.

Конкурсът за заемане на академичната длъжност „Доцент“ е обявен в ДВ брой 96 от 11.11.2025 г., стр. 232 за заемане на академичната длъжност „Доцент“ в професионално направление 7.6 Спорт, специалност „Спорт за всички“

Гл. асистент Петя Миланова, доктор е родена на 02.08.1981 г. в гр. София. Средното си образование завършва в 166 СУ „Васил Левски“ в гр. София. Състезателка по волейбол в представителния отбор на Левски – София. През 1999 г. е Държавен шампион по волейбол за девойки старша възраст с отбора на ВК „Левски“. Завършва висшето си образование в ОКС „Бакалавър“ по специалност „Физическо възпитание“, професионална квалификация „Учител по физическо възпитание“ във времето от септември 1999 до юни 2003 в НСА „Васил Левски“. От ноември 2003 до ноември 2004 получава ОКС „Магистър“ в магистърска програма „Спортна анимация в туризма“. В периода октомври 2000 – май 2002 г. придобива специализация „Спортна журналистика с професионална квалификация „Редактор в спортен отдел на радио, телевизия, преса.“

В периода 2004-2007 г. е организационно-технически секретар във ВК „Академик“, като успоредно с това е Фитнес инструктор (2004-2005 г.) и спортен аниматор (2006 г.).

Към момента е съдия, национална категория, по волейбол и лека атлетика. Владее английски език на много добро ниво.

Професионална педагогическа дейност на кандидата

Петя Миланова е хоноруван преподавател по специалност „Спорт за всички“ към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ в периода 2007-2009 година.

В периода 2009-2021 г. е асистент по същата специалност. От 2021 г. до момента е главен асистент по „Спорт за всички“. Тя има 19 години преподавателски стаж в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, сектор „Спорт за всички“, като учебната работа е свързана с преподаване на лекции и упражнения, както в степен „Бакалавър“ и „Магистър“, така и по програма „Еразъм+“. Отговаря напълно на изискванията за кандидат и събира необходимия брой точки свързан с наукометричните данни

От представените от кандидата документи за участие в конкурса е видно, че професионалният ѝ опит е свързан с проучване на двигателната активност и начина на живот при подрастващи, като извършва изследвания относно използването на хранителни вещества и храненето при подрастващи, които са в пряка зависимост със здравословния начин на живот и физическата дееспособност.

Защитава успешно дисертационен труд през 2013 г. на тема „Стил на живот и здравен статус на подрастващи“ и получава образователна и научна степен „Доктор“.

През 2020 г. написва Монографичен труд на тема: „Двигателна активност и начин на живот при подрастващи“, който е в обем от 143 стр., разработен в четири глави.

Анализът на данните от проведеното изследване включва влиянието на отрицателните прояви в обществото при подрастващи 13-16 годишни момчета и момичета. Разглежда употребата на алкохол, тютюнопушене от ранна детска възраст, употреба на наркотици и рисковия фактор от недоспиване. Също така разглежда въпроси, свързани с наднорменото тегло в тези възрасти и критика към двигателната активност на тази възраст. Описани са вредните навици и

зависимости при децата и са дадени препоръки за занимания с физически упражнения и тяхното благотворно влияние върху физическото и психическо здраве, както и върху подобряването на физическата годност.

Монографията на Петя Миланова има стойност в изграждането на стратегия за правилен двигателен, хранителен и питеен режим от детска възраст и има приложен характер.

Публикации:

На нашето внимание са представени 17 бр. научни труда, от които: 1 монография, 2 бр. учебно пособие – ръководство, 14 бр. научни публикации.

От представените публикации в реферирани и индексирани е самостоятелен автор на три, а на две е в съавторство. При нереферираните е самостоятелен автор на три и на 6 бр. са в съавторство.

Кандидата има приложение на своите научни достижения в широк спектър по отношение на физическата дееспособност при 13-16 годишни подрастващи. Въздействието на народните танци и аеробиката като средство за регулиране на телесното тегло при жени в различна възраст, йога упражнения, като целта е да се установи въздействието на йога практиките като допълнително занимание в детската градина. Направен е опит за АКТУАЛИЗИРАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО СПОРТ ЗА ВСИЧКИ.

Особен интерес представляват двете учебни пособия. „ФИТНЕС ЗА ВСИЧКИ“- има за цел да представи основните тренировъчни методи, средства и принципи, с помощта на които се осъществяват заниманията по фитнес. Дадени са някои общи постановки, отнасящи се до хранителните вещества и храненето, които са в пряка зависимост със здравословния начин на живот.

В следващото учебно помагало „ЗАБАВНИ И ПОДВИЖНИ ИГРИ ЗА МАЛКИ И ГОЛЕМИ“ са представени игри, сред които и лично разработени от авторите, които са едни от най-често използваните в тяхната педагогическата дейност като основно средство за развиване на двигателните качества.

В тези две учебни пособия се наблюдава компетентното мнение на автора по темата за укрепване на здравето, подобряване на физическата годност и превенция за здравето. Според автора на публикациите, програмите

за спорта за всички се свързват с дейностите за възпитание и подобряване на начина на живот, като поощряват действия, подпомагащи здравето, физическото и психическо равновесие, борбата срещу употребата на алкохол, тютюнопушенето, употребата на наркотици и др. Свободната и спонтанна игра, удоволствието от влизане във физическа форма и намаляване на психическото напрежение са в основата на спорта за всички. Доказано е огромното разнообразие от форми на физически дейности и спортни практики.

Гл. ас. Петя Миланова има три публикации във връзка с конкурса за Главен асистент, които са насочени към физическата годност при 14-15 годишни ученици; фактори, влияещи на желанието за спортуване при студенти и ефекта от прилагането на модул „Туризм“ в третия час по физическо възпитание и спорт. Има и три публикации по темата на дисертационния труд, които са насочени към вредните навици, физическата активност и храненето при подрастващи.

Приноси:

Обособени са и анализирани рисковите фактори в живота на 13-16 годишни ученици, очертани са характерните особености на съвременния начин на живот, здравословното хранене, двигателната активност и влиянието на вредните навици при подрастващи.

Предложени са примерни тренировъчни програми. Дадени са общи постановки за хранителните вещества и храненето, които са в пряка зависимост със здравословния начин на живот и са с практико-приложен принос.

Изследвана е взаимовръзката между хранителните навици и телесното тегло при 13-16 годишни момичета и са направени препоръки. Проучени са наличните вредни навици при 15-16 годишни ученици. Изследвани са дейностите, с които се занимават 13-14 годишните ученици в свободното си време, както и продължителността на нощния сън и причините за липсата му при ученици на възраст 14-17 години

Проучено е мнението на студентите от специалност Кинезитерапия, относно методите на преподаване и осъвременяване на учебното съдържание по дисциплината „Спорт за всички“.

Проведен е педагогически експеримент с разработени комплекси от упражнения с различна насоченост сред 14-15 годишни ученици. Също така е приложена авторска програма от упражнения със скоростно-силов характер за развитие на динамичната сила при студенти от УНСС.

Проследен е ефектът от заниманията с народни танци върху телесното тегло на жени в различна възраст, както и влиянието на аеробиката, като средство за регулиране на телесното тегло при студентки.

Представена е фитнес дисциплината „Модетика“, с цел запознаване на по-широк кръг от хора със съдържанието ѝ. Направен е кратък исторически преглед за възникването на мажоретните танци в света и в България. Проследени са настъпващите промени в организма след практикуване на йога практиката „Слънчев поздрав“ в продължение на 30 дни.

Анализирани са водещите направления при терористични актове в периода 2000-2013 г. на базата на специализирани литературни източници и държавни документи.

Цитирания:

Кандидатът е представил 12 бр. цитирания в индексирани и неиндексирани научни издания. Повечето от тях са свързани с физическото възпитание и спортната тренировка, хранителен режим и наднормено тегло.

Цитирания в научни издания, реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни с научна информация – 3 бр.

Цитирания в монографии и колективни томове с научно рецензиране – 2 бр.

Цитирания в нереперирани списания с научно рецензиране – 7 бр.

Проектна дейност:

Кандидата участва в 4 проекта – 1 международен по програма „Еразъм+“, 1 национален – „Изследване на физическата дееспособност на учениците от средните училища в Република България“ и 2 институционални – „Финансово подпомагане на детско-юношеската школа на Волейболен клуб ЦСКА“ и „Приложение на методика за психофизическа релаксация в тренировъчния процес като фактор за оптимизация на спортната подготовка“.

Като преподавател с дългогодишен опит, тя е научен ръководител на 7 успешно защитили дипломанти.

Познавам кандидата гл. ас. Петя Миланова, доктор от години като преподавател, научен работник и колега. Отличава се с трудолюбие и усърдие при изпълнението на всяка задача. Дисциплинирана по отношение на преподаването, отзивчива и старателна. В момента продължава да се развива в професионално си направление „Спорт за всички“. Притежава голям опит по отношение на наблюдения и изследвания при подрастващи.

Гл. асистент Ивета Бонова, доктор е родена на 27.07.1980 г. в гр. София. От декември 1999г.-2003г. завършва Югозападен Университет „Неофит Рилски“ в степен „Бакалавър“ със специалност „Педагогика на обучение по Физическо възпитание и спорт“. От 2003-2005г. „Магистър“ в СВП при НСА „В.Левски“. От 2020-2022г.- СДК „Бакалавър“ „Треньор по лека атлетика“. Национална шампионка на България за 2011г. в дисциплините 1500м и 3000м в зала.

От 2007г.- март 2014г.- асистент по Педагогика.

През 2012г. успешно защитава дисертация на тема: „Възрастови модели за многогодишно планиране, контрол и оценка на специфичната спортна работоспособност на българските състезатели и състезателки в бягането на средни разстояния“

В периода 2014г.-2026г. е преподавател в НСА „В. Левски“ в областта на спорта и физическо възпитание към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ към НСА „Васил Левски“. Има 18години трудов стаж към 01.12.2025г. Владее английски и руски език на много добро ниво.

Професионална педагогическа дейност на кандидата

От представените документи на кандидата за участие в конкурса е видно, че професионалният ѝ опит е насочен в различни области на спорта и спортната тренировка. Изследванията в областта на спортната тренировка са в много спортове и са комплексни. В областта на спортната тренировка са изследвани показатели за тренировъчни натоварвания в различни спортове-л.атлетика, хокей, футбол, изследван е ефекта от приложена план-програма при волейболистки. В друг спект на спортната тренировка са изследвани морфофункционални и физиологични показатели, отразяващи специфичните характеристики и особености за съответния спорт. Има публикации свързани с физическата активност при подрастващи и развиване на двигателната активност.

В монографичния труд издаден през 2019г. на тема: „Мониторинг и моделиране на тренировъчния процес в бягането на средни и дълги разстояния“, авторът изследва показатели за мониторинг на основните фактори

на спортното постижение и разкрива факторната структура. Разработена е в три глави и прави характеристика на общите и специфични показатели на работоспособността, разглежда тестовете за контрол и оценка и извежда интегрални и математически модели на спортното постижение. Прави анализ на измененията в биомеханичните параметри в хода на състезанието и разглежда тактическите действия на състезателите.

В следващата монография издадена през 2025г. на тема: „Тестове за контрол на физическата дееспособност в спорта за всички“. Разкрива взаимовръзката между различните страни на учебния и тренировъчен процес по физическо възпитание и спорт. Монографията е съставена от шест глави и дава характеристика на различни функционални системи на организма, прави класификация на тестовете за контрол и оценка на физическата дееспособност. Прави характеристика на морфофункционалните особености във взаимовръзка с всички системи на организма. Включва двигателни и антропометрични тестове за определяне на здравословното състояние и физическата дееспособност на подрастващите ученици, успешно диагностицира спортно надарени индивиди. Промотира здравословния начин на живот.

Публикации:

На нашето внимание са представени 20 бр. научни труда, от които: 2 бр. монографии, 18 бр. научни публикации.

Има публикуван университетски учебник, който се използва в училищната мрежа (2024) Европейски политики и проекти за младежки дейности и спорт.

От представените публикации в реферирани и индексирани списания – на една е самостоятелен автор и в 9 бр. е в съавторство. При нереперираните е самостоятелен автор на две и на 6 бр. е в съавторство.

Представените публикации в реферирани и индексирани списания са насочени към изследвания отнасящи се за елитния спорт и са свързани с различни спортове – жени футбол, лека атлетика – жени, подрастващи атлети, хокей на трева, волейбол жени и др. Прави сравнителен анализ на хетерогенни

показатели и търси зависимости между тях. Изследва показатели за наднормено тегло и влиянието им при подрастващите. Влиянието на тренировъчния процес върху соматотипа на индивида. Публикациите са насочени още към развитието на двигателните качества при подрастващи атлети, взривна сила на долни крайници, аеробна подготовка и др. При състезатели от националния отбор по хокей на трева на възраст 15 г., каква е скоростта на промяната в развитието на двигателните качества в сензитивните периоди. Наблюдения свързани с промяна на VO_{2max} при прилагане на бавно-динамични силови усилия според автора.

При нерелефираните и неиндексирани списания, усилията на автора са насочени в различни предметни области - ученически спорт, здраве, елитен спорт.

Разкрита е взаимовръзката между различни видове натоварвания и тяхното въздействие върху качеството на живот при подрастващи ученици и зрели индивиди с проблем.

Прилагането на различни по сила, индивидуални тренировки в хипоксични условия влияе положително на спортния резултат на 5000м бягане при студенти и има положително въздействие на аеробните процеси.

Темперамента на индивида играе важна роля при селекция на подрастващи спринтьори.

Морфологична характеристика и здравен статус при 8-19г. момичета ни дава отговор за отношението между антропометрията и здравния статус при деца.

Приноси:

В областта на спортната тренировка са изследвани показатели за тренировъчни натоварвания в различни спортове, които допринасят за оптимизиране на тренировъчния процес.

Направен е опит за подобряване на аеробния капацитет, чрез прилагане на тренировки в хипоксични условия.

Изследва показатели за наднормено тегло и влиянието им при подрастващите.

Изследва влиянието на тренировъчния процес върху соматотипа на индивида.

Прави класификация на тестовете за контрол и оценка на физическата дееспособност.

Разкрива връзката между морфологичната характеристика и здравен статус при 8-19г. момичета

Разкрита е взаимовръзката между различни видове натоварвания и тяхното въздействие върху качеството на живот при подрастващи ученици и зрели индивиди с проблем.

Цитирания:

Кандидатът е представил 7 бр. цитирания в индексирани и неиндексирани научни издания.

Цитиранията са в научни издания, реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни с научна информация – 7 бр.

Проектна дейност

Гл.ас. Ивета Бонова, доктор има участие в 8 национални и образователни прокта. Те са свързани с прилагане на методика за ефективен преход от заседнал начин на живот към препоръчителните стандарти на Европейския съюз за физическа активност на трудоспособното население; Борба с метаболитния синдром; Изследване профила на двигателната дейност и свързаната с него скоростна издръжливост в игрова и моделирана тренировъчна обстановка при футболисти във възрастова група U-13, U-14 деца; Методика за развитие на аеробния капацитет посредством нормобарна хипоксия при лекоатлети на средни и дълги разстояния; Честота на дефицита на някои микроелементи при спортисти; Промени в показателите на физическа годност и аеробен капацитет на занимаващите се с фитнес натоварвания след прилагането на експериментален тренировъчен модел на функционално натоварване; Връзка между желязния и хормоналния статус при спортисти; Промени във функционалния капацитет, хематология и антиоксидантния

статус на участници в българската антарктическа експедиция; Установяване на критерий за тренируемост и адаптация при подрастващи лекоатлети – ръководство на международен научен или образователен проект; Методика за оценка на физическото развитие и дееспособност на деца от начална училищна възраст – ръководство на проекта.

Като преподавател с дългогодишен опит, тя е научен ръководител на 2 ма успешно защитили дипломанти.

В заключение: В обобщение от представените документи на гл.ас. Ивета Бонова, ми дават основание за следното заключение:

Има опит в планирането и контрола на специфичната работоспособност, както и в изграждането на тренировъчния процес в неговата цялост. Значими са нейните достижения в различните предметни области: Спорт за всички, спорт в образователната система, Спорт за високи постижения (елитен спорт), както и в Педагогика на обучението. Има значителен опит в провеждане на тестове и подготовка на апаратурна комплектация за функционална диагностика. Безспорен специалист в диагностиката и анализа на данни. Направените публикации са с голям обхват и в различни спортове и дисциплини. Според мен, системността в изложението при монографичните трудове може да бъде подобрена. Монографията „Мониторинг и моделиране на тренировъчния процес в бягането на средни и дълги разстояния“ е написана като учебник или помагало. Тя включва прекалено голямо разнообразие от факти, които обаче са на най-различни теми. Релевантните на труда въпроси пък не са разгледани достатъчно задълбочено. Въпреки това, оценявам високо положения труд и старание на кандидата.

Обобщение: Учебната заетост на гл.ас. Бонова, основно е свързана с Центъра за научна и приложна дейност в спорта към НСА „Васил Левски“ (ЦНПС).

Към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ има минимално участие в сравнение с другия кандидат гл.ас. Петя Миланова, която има 19 год. към същата катедра. Насочеността на разработките на гл.ас. Петя Миланова са по концентрирани в област „Спорт за всички“, докато при гл.ас. Ивета Бонова са разпределени във всички области на спорта и най-вече имат тежест в „Спорт за високи постижения“. Безспорно и двете кандидатури са конкурентни и притежават необходимите качества за придобиване на

академичната длъжност „Доцент“, но в случая давам минимално предимство на гл.ас. Петя Миланова, доктор.

От представените документи за участие в конкурса на двете кандидатури, след направения анализ и обзор на обобщения труд, ми дават основание, да предложа на членовете на научното жури да присъди на гл. ас. Петя Миланова, доктор, академичната длъжност „Доцент“ в област на Висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, в професионално направление 7.6. Спорт, специалност „Спорт за всички“ за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ към НСА „Васил Левски“.

20.03.2026г.

София

Изготвил:

/ проф. Св. Нейков, дн/

REVIEW

by Prof. Svilen Neykov, D.Sc.

REGARDING: Competition for the academic position "Associate Professor", in the field of Higher Education 7. Health and Sports, professional field 7.6. Sports, specialty "Sport for All" for the needs of the Department "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All" at the National Sports Academy "Vasil Levski".

The competition for the academic position "Associate Professor" was announced in the State Gazette, issue 96 of 11.11.2025, p. 232 for the academic position "Associate Professor" in the professional field 7.6 Sports, specialty "Sport for All"

Chief assistant professor Petya Milanova, PhD was born on 02.08.1981 in Sofia. She completed her secondary education at 166 Sofia University "Vasil Levski" in Sofia. Volleyball player in the representative team of Levski - Sofia. In 1999, she was the State Champion in volleyball for senior girls with the team of the VC "Levski". She completed her higher education (Bachelor degree) in the specialty "Physical Education", professional qualification "Physical Education Teacher" in the period from September 1999 to June 2003 at the NSA "Vasil Levski". From November 2003 to November 2004, she received Master's degree in the master's program "Sports Animation in Tourism". In the period October 2000 - May 2002, she acquired a specialization in "Sports Journalism" with a professional qualification "Editor in the sports department of radio, television, press."

In the period 2004-2007, she was an organizational and technical secretary at the VC "Akademik", while at the same time she was a Fitness Instructor (2004-2005) and a sports animator (2006).

Currently, she is a referee, national category, in volleyball and track and field. She speaks English at a very good level.

Professional pedagogical activity of the candidate

Petya Milanova is a part-time lecturer in the specialty "Sport for All" at the Department of "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All" in the period 2007-2009.

In the period 2009-2021, she is an assistant in the same specialty. From 2021 to the present, she is a chief assistant in "Sport for All". She has 19 years of teaching experience in the Department of "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All", sector "Sport for All", and her teaching work is related to teaching lectures and exercises, both at the "Bachelor's" and "Master's" levels, as well as under the "Erasmus+" program. Fully meets the requirements for a candidate and collects the required number of points related to scientometric data.

From the documents submitted by the candidate for participation in the competition, it is evident that her professional experience is related to the study of motor activity and lifestyle in adolescents, conducting research on the use of nutrients and nutrition in adolescents, which are directly related to a healthy lifestyle and physical ability.

She successfully defended a dissertation in 2013 on the topic "Lifestyle and health status of adolescents" and received the educational and scientific degree "Doctor".

In 2020, she wrote a monographic work on the topic: "Motor activity and lifestyle in adolescents", which is 143 pages long, developed in four chapters.

The analysis of the data from the study includes the influence of negative manifestations in society on adolescents 13-16 years old boys and girls. It examines alcohol use, smoking from early childhood, drug use and the risk factor of lack of sleep. It also examines issues related to overweight in these ages and criticism of physical activity at this age. It describes harmful habits and addictions in children and gives recommendations for physical exercise and their beneficial effects on physical and mental health, as well as on improving physical fitness. Petya Milanova's monograph is valuable in building a strategy for proper physical, nutritional and drinking regimen from childhood and has an applied nature.

Publications:

17 scientific papers have been presented to our attention, of which: 1 monograph, 2 textbooks - manuals, 14 scientific publications.

Of the publications presented in refereed and indexed publications, she is the sole author of three, and co-author of two. In the unrefereed publications, she is the sole author of three and co-author of 6.

The candidate has applied her scientific achievements in a wide range in terms of physical performance in 13-16 year old adolescents. The impact of folk dances and aerobics as a means of regulating body weight in women of different ages, yoga exercises, the goal being to establish the impact of yoga practices as an additional activity in kindergarten. An attempt has been made to UPDATE SPORTS TRAINING FOR ALL.

Of particular interest are the two textbooks. "FITNESS FOR ALL" - aims to present the basic training methods, tools and principles with the help of which fitness classes are carried out. Some general statements are given regarding nutrients and nutrition, which are directly related to a healthy lifestyle.

The following textbook "FUN AND MOBILE GAMES FOR CHILDREN AND ADULTS" presents games, including those personally developed by the authors, which are some of the most frequently used in their pedagogical activity as the main means of developing motor skills.

These two textbooks demonstrate the author's competent opinion on the topic of health and physical fitness improvement. According to the author of the publications, sports for all programs are associated with activities for education and improving lifestyles, encouraging actions that support health, physical and mental balance, the fight against alcohol use, smoking, drug use, etc. Free and spontaneous play, the pleasure of getting into physical shape and reducing mental stress are the basis of sport for everyone. The huge variety of forms of physical activities and sports practices has been proven.

Chief Assistant Professor Petya Milanova has three publications in connection with the competition for Chief Assistant, which are aimed at physical fitness in 14-15 year old students; factors influencing the desire to do sports in students and the effect of implementing the "Tourism" module in the third hour of physical education and sports. There are also three publications on the topic of the dissertation work, which are aimed at harmful habits, physical activity and nutrition in adolescents.

Contributions:

The risk factors in the lives of 13-16 year old students have been identified and analyzed, the characteristic features of the modern lifestyle, healthy nutrition, physical activity and the influence of harmful habits in adolescents have been outlined.

Sample training programs have been proposed. General statements about nutrients and nutrition are given, which are directly related to a healthy lifestyle and have a practical and applied contribution.

The relationship between eating habits and body weight in 13-16 year old girls has been studied and recommendations have been made. The existing harmful habits in 15-16 year old students have been studied. The activities that 13-14 year old students engage in in their free time have been studied, as well as the duration of night sleep and the reasons for its lack in students aged 14-17 years.

The opinion of students from the Kinesitherapy specialty has been studied regarding the methods of teaching and updating the curriculum in the discipline "Sport for All".

A pedagogical experiment has been conducted with developed complexes of exercises with different directions among 14-15 year old students. 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 has also been implemented.

The effect of folk dance classes on the body weight of women of different ages was monitored, as well as the influence of aerobics as a means of regulating body weight in female students.

The fitness discipline "Modetics" is presented, in order to familiarize a wider circle of people with its content. A brief historical overview of the emergence of cheerleading dances in the world and in Bulgaria was made. The changes occurring in the body after practicing the yoga practice "Sun Salutation" for 30 days were traced.

The leading trends in terrorist acts in the period 2000-2013 were analyzed based on specialized literary sources and state documents.

Citations:

The candidate has presented 12 citations in indexed and non-indexed scientific publications. Most of them are related to physical education and sports training, diet and overweight.

Number of citations in scientific publications, referenced and indexed in world-renowned databases of scientific information – 3.

Number of citations in monographs and collective volumes with scientific review – 2.

Number of citations in non-refereed journals with scientific review – 7.

Project activity:

The candidate participates in 4 projects – 1 international under the Erasmus+ program, 1 national – “Research on the physical ability of secondary school students in the Republic of Bulgaria” and 2 institutional – “Financial support for the children's and youth school of the CSKA Volleyball Club” and “Application of a methodology for psychophysical relaxation in the training process as a factor for optimizing sports preparation”.

As a teacher with many years of experience, she is a scientific supervisor of 7 successfully defended graduates.

I know the candidate, chief assistant professor Petya Milanova, P.hd. for years as a teacher, researcher and colleague. She is distinguished by her hard work in the performance of each task. Disciplined in terms of teaching, responsive and diligent. Currently, she continues to develop in her professional direction “Sport for All”. She has extensive experience in observations and research with adolescents.

Chief Assistant Iveta Bonova, PhD was born on 27.07.1980 in Sofia. From December 1999-2003. graduated from the Southwestern University "Neofit Rilski" with a Bachelor degree with a specialty "Pedagogy of Physical Education and Sports". From

2003-2005 she has a Master's degree in the Higher Secondary School at the National Sports Academy "V. Levski". From 2020-2022. - SDK "Bachelor" "Coach in Athletics". National Champion of Bulgaria for 2011. in the disciplines 1500m and 3000m indoors.

From 2007- March 2014 - Assistant Professor in Pedagogy.

In 2012. successfully defended a dissertation on the topic: "Age models for multi-year planning, control and assessment of the sport-specific performance of Bulgarian middle-distance running"

In the period 2014-2026. is a lecturer at the National Sports Academy "V. Levski" in the field of sports and physical education at the Department of "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All" at the National Sports Academy "Vasil Levski". She has 18 years of work experience as of 01.12.2025. She speaks English and Russian at a very good level.

Professional pedagogical activity of the candidate

From the documents submitted by the candidate for participation in the competition, it is evident that her professional experience is in various areas of sports and sports training. Research in the field of sports training is in many sports and is complex. In the field of sports training, indicators of training loads in various sports - athletics, hockey, football, the effect of an applied plan-program in volleyball players was studied. In another aspect of sports training, morphofunctional and physiological indicators were studied, reflecting the specific characteristics and features of the respective sport. There are publications related to physical activity in adolescents and the development of motor activity.

In the monographic work published in 2019 on the topic: "Monitoring and modeling of the training process in middle and long distance running", the author studies indicators for monitoring the main factors of sports achievement and reveals the factor structure. It is developed in three chapters and characterizes the general and specific indicators of work capacity, examines the tests for control and assessment and derives integral and mathematical models of sports achievement. It analyzes the changes in biomechanical parameters during the competition and examines the tactical actions of the competitors.

In the next monograph published in 2025 on the topic: "Tests for control of physical capacity in sports for all". It reveals the relationship between the different sides of the educational and training process in physical education and sports. The

monograph consists of six chapters and characterizes different functional systems of the body, classifies the tests for control and assessment of physical capacity. It characterizes the morphofunctional features in relation to all systems of the body. It includes motor and anthropometric tests to determine the health status and physical capacity of adolescent students, successfully diagnoses athletically gifted individuals. Promotes a healthy lifestyle.

Publications:

20 scientific papers are presented to our attention, of which: 2 monographs, 18 scientific publications.

A university textbook has been published, which is used in the school network (2024) European policies and projects for youth activities and sports.

Of the publications presented in refereed and indexed journals – one is the sole author and 9 are co-authored. In the non-refereed ones, she is the sole author of two and 6 are co-authored.

The publications presented in refereed and indexed journals are aimed at research related to elite sports and are related to various sports – women's football, athletics – women, adolescent athletes, field hockey, women's volleyball, etc. She has made a comparative analysis of heterogeneous indicators and looks for relationships between them. She studies indicators of overweight and their influence in adolescents. The influence of the training process on the somatotype of the individual. The publications are also aimed at the development of motor qualities in adolescent athletes, explosive strength of the lower extremities, aerobic training, etc. In competitors from the national field hockey team at the age of 15, what is the speed of change in the development of motor qualities in sensitive periods. Observations related to the change in VO₂max when applying slow-dynamic strength efforts according to the author.

In non-refereed and non-indexed journals, the author's efforts are directed at different subject areas - school sports, health, elite sports.

The relationship between different types of loads and their impact on the quality of life in adolescent students and adult individuals with medical conditions has been revealed.

The application of different in strength, individual training in hypoxic conditions positively affects the sports result of 5000m running in students and has a positive impact on aerobic processes.

The temperament of the individual plays an important role in the selection of adolescent sprinters.

Morphological characteristics and health status in 8-19 year old girls gives us an answer to the relationship between anthropometry and health status in children.

Contributions:

In the field of sports training, indicators of training loads in various sports have been studied, which contribute to optimizing the training process.

An attempt has been made to improve aerobic capacity by applying training in hypoxic conditions.

Indicators of overweight and their influence in adolescents has been studied.

The influence of the training process on the somatotype of the individual has been investigated.

A classification of tests for control and assessment of physical performance has been made.

The relationship between morphological characteristics and health status in 8-19 year old girls has been revealed.

The relationship between different types of loads and their impact on the quality of life in adolescent students and adult individuals with a medical condition has been revealed.

Citations:

The candidate has presented 7 citations in indexed and non-indexed scientific publications.

Citations are in scientific publications, referenced and indexed in world-renowned databases of scientific information – 7.

Project activity

Chief assistant professor Iveta Bonova, PhD has participated in 8 national and educational projects. They are related to the application of a methodology for an effective transition from a sedentary lifestyle to the recommended standards of the European Union for physical activity of the working population; Combating metabolic syndrome; Studying the profile of motor activity and the associated speed endurance in a game and modeled training environment in football players in the age group U-13, U-14 children; Methodology for developing aerobic capacity through normobaric hypoxia in middle and long-distance athletes; Frequency of deficiency of some trace elements in athletes; Changes in physical fitness and aerobic capacity indicators of those engaged in fitness loads after the application of an experimental training model of functional load; Relationship between iron and hormonal status in athletes; Changes in functional capacity, hematology and antioxidant status of participants in the Bulgarian Antarctic expedition; Establishing a criterion for trainability and adaptation in adolescent athletes - management of an international scientific or educational project; Methodology for assessing the physical development and ability of children of primary school age - management of the project.

As a teacher with many years of experience, she is a scientific supervisor of 2 successfully defended graduates.

In conclusion: The documents presented by Chief assistant professor Iveta Bonova give me grounds for the following conclusion:

She has experience in planning and controlling sport-specific work capacity, as well as in building the training process in its entirety. Her achievements in various subject areas are significant: Sport for All, Sport in the Educational System, Sport for High Achievements (Elite Sport), as well as in Pedagogy of Education. She has significant experience in conducting tests and preparing equipment for functional diagnostics. An undisputed specialist in diagnostics and data analysis. The publications are of wide scope and in various sports and disciplines. In my opinion, the systematicity of the presentation in the monographic works should have been at a higher level. The monograph "Monitoring and Modeling of the Training Process in Middle and Long Distance Running" is written as a textbook or a handbook. It includes a too wide range of facts, which, however, are on a variety of topics. However, I highly appreciate the candidate's work and diligence.

Summary: The academic employment of Assoc. Prof. Bonova is mainly related to the Center for Scientific and Applied Activities in Sports at the Vasil Levski National Academy of Sports (CNS).

She has minimal participation in the Department of "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All" compared to the other candidate chief assistant professor Petya Milanova, who has 19 years of experience in the same department. The focus of chief assistant professor Petya Milanova's research is more concentrated in the area of "Sport for All", while chief assistant professor Iveta Bonova's research is distributed in all areas of sports and mostly has weight in high performance sport. Undoubtedly, both applications are competitive and possess the necessary qualities to acquire the academic position of "Associate Professor", but in this case I give minimal advantage to Assoc. Prof. Petya Milanova, Ph.D.

From the documents submitted for participation in the competition of the two applications, after the analysis and review of the summarized work, I have reason to propose to the members of the scientific jury to award to chief assistant professor Petya Milanova, PhD, the academic position of "Associate Professor" in the field of Higher Education 7. Health and Sports, in the professional field 7.6. Sports, specialty "Sport for All" for the needs of the Department of "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All" at the National Academy of Sports "Vasil Levski".

20.03.2026.

Sofia

Prepared by:

/ Prof. Svilen Neykov, D.Sc. /