

**До
Специализираното научно жури
по процедура за заемане на академичната длъжност „Професор“
на НСА „Васил Левски“
за нуждите на катедра „Лека атлетика“.
съгласно заповед ЗП-736/08.07.2020 г.**

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Огнян Стоянов Миладинов, дн,

член на научно жури по конкурс за заемане на академичната длъжност „Доцент” в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност Спорт (Лека атлетика и кондиционна подготовка), обнародван в Държавен вестник, бр. 57 от 26.06.2020 г.

За участие в конкурса, в законовия срок са депозираны документи от един кандидат – доц. Юлиан Богданов Карабиберов, доктор. Представените материали отговарят на изискванията на Закона за развитието на академичния състав в Република България, на Правилника за прилагане на закона за развитие на академичния състав и на Правилника за условията и реда за придобиване на научни степени и за заемане на академични длъжности в Национална спортна академия „Васил Левски“.

Биографична справка

Доц. Юлиан Карабиберов е роден на 14.07.1955 г. Средното си образование завършва в ПГ „Саво Ц. Савов“ в гр. Пирдоп, като се обучава във физико-математическа паралелка. В периода 1975 – 1979 г. е студент във „Виф „Георги Димитров“, специалност „Лека атлетика“.

През 1979/80 г. работи като учител в 10-то основно училище в София. Същата година, след спечелен конкурс, е назначен за асистент към катедра „Лека атлетика“. През 1988 г. защитава дисертационен труд на тема „Експериментално обосноваване на методика за развитието на локална и регионална мускулна сила при бегачи на 800 м.“ През 1992 г. печели конкурс и заема академичната длъжност „Доцент“.

През 2010 г. основава Професионален колеж по спорт „Био Фит“ с две специалности – Кондиционна подготовка и Фитнес, като разработва учебните програми и за двете специалности.

Учебно-преподавателска, треньорска дейност и обществена дейност.

Доц. Юлиан Карабиберов е преподавател вече повече от 40 години. Преподава на студенти в ОКС „Бакалавър“ и ОКС „Магистър“. Преподавателската дейност се състои във водене на лекционни занимания, семинарни упражнения и практически упражнения. Основните преподавани учебни дисциплини са „Лека атлетика“ – техника, методика на обучение и методика на тренировка в лекоатлетическите дисциплини, по-специално в бягането на средни разстояния и „Кондиционна подготовка“, с изградена собствена цялостна система за кондиционна подготовка. Има осигурена пълна учебна натовареност. Лектор е в професионален колеж „Био фит“. Ръководител и лектор на 24 курса за обучение на персонални треньори по кондиционна подготовка и фитнес към американската школа С.О.Р.Ф.И.Т. и зам.-ръководител на 2 курса към Канадската Фитнес Академия N.A.F.A.

Владее писмено и говоримо руски и английски език.

Анализът на предоставените ми за рецензиране материали показва изключително богата треньорска и консултантска дейност на кандидата в областта на леката атлетика и на кондиционната подготовка, с постигнати забележителни спортни резултати, както и значителна обществена дейност.

Треньорска дейност:

Доц. Карабиберов започва треньорската си дейност като кондиционен треньор с Националния отбор на България по баскетбол - мъже през 1989 г. Отборът се класира на 7-мо място на Европейско първенство в Загреб. Освен това е бил треньор в редица клубове и различни видове спорт, а именно:

- треньор в 4 лекоатлетически клуба в Дания, между които първодивизионните SPARTA (Копенхаген) и FIF (Копенхаген) и помощник треньор на националния отбор на Дания в бяганията на средни и дълги разстояния – 1990-1991 год.;

- кондиционен треньор на Българския национален отбор по волейбол - мъже през 2008 г., (5-то място на Олимпийските игри в Пекин) и през 2015 г., (2-ро място на Евро-Олимпийските игри в Баку);
- кондиционен треньор на волейболен клуб Марек Юнион-Ивкони - от 2011 до 2015 год. (4-ри кратен национален шампион);
- кондиционен треньор на женския национален отбор по волейбол през 2018 год.;
- кондиционен треньор на италианския волейболен отбор Верона (мъже) през състезателен сезон 2019/2020 год.;
- личен кондиционен треньор на редица професионални състезатели по волейбол, като Матей Казийски, Боян Йорданов, Николай Николов, Николай Учиков, Андрей Жеков, братя Братоеви, Добрияна Рабаджиева, Страшимира Филипова, Елица Василева и др., както и на редица състезатели от други спортове – Мария Гроздева - стрелба (бронзова медалистка от Олимпийските игри в Атланта), Любомир Костов (Национален рекордьор по голф), Екатерина Стратиева (двукратна Европейска шампионка по автомобилизъм), Павел Лефтеров (Европейски вицешампион по автомобилизъм), Ирина Костадинова (уидсърфинг), Владимир Зографски (ски скокове), Цанко Цанков (плуване) Радослав Янков (сноуборд), Добринка Шаламанова и Инна Ефтимова (лека атлетика) и др.

Консултантска дейност:

- консултант на редица чуждестранни отбори по въпроси на кондиционната подготовка - волейболни клубове Тренто (Италия), Модена (Италия), Верона (Италия);
- консултант на националните отбори по вдигане на тежести на Мексико, Аржентина, Перу, Венецуела и Доминиканска република;
- консултант на българските национални отбори по автомобилизъм, сноуборд и др.;
- консултант по кондиционната подготовка в Детска волейболна школа „Стойчев-Казийски“;

- консултант към "Министерството на образованието и науката" по въпросите свързани с обучението и разработването на програми за кондиционна подготовка и фитнес програми, за спортните училища;

Доц. Карабиберов е член на треньорския съвет на БФ Волейбол, като отговарящ за подготовката на кондиционните треньори на националните отбори във всички възрастови групи.

Обществена дейност:

- Основател и организатор на 3 турнира по лека атлетика за деца и юноши и девойки - Шосеен пробег Връбница – 2006-2008 год., Международен турнир „Цветанка Христова“ – 2009-2016 год., Мемориал „Григор Христов – Гришата“ - 2016 г.
- Основал е 8 учебно-тренировъчни комплекси и зали, два спортни клуба (МЛО и Юниверсал), развиващи лека атлетика и фитнес, училище по ветроходни спортове, 2 спортни списания за фитнес и физическа подготовка.
- Издател е на известното Американско списание за фитнес и културизъм IRON MAN (2004-2009) и съосновател и издател на списание Олимп – орган на БФКФ за периода 1995-2010 г.
- Учредил е редица награди в областта на спорта, спонсор на редица състезатели, клубове и спортни федерации, между които БФЛА, БФКФ.
- Изградил е спортно-тренировъчен център със специални съоръжения за практическото и приложение. Постигнатите с нея резултати с висококвалифицирани спортисти доказват практическата значимост и ефективността ѝ.

Публикационна и проектна дейност

Доц. Юлиан Карабиберов е представил списък и копия на своите научни трудове в общ обем от 34 заглавия. В този списък са включени: монографии – 1 бр., публикации в реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни – 5 бр., публикации в нереферирани издания с научно рецензиране – 28 бр.

Монографията "Съвременни основи на кондиционната подготовка в спорта" е предназначена за треньори и специалисти работещи

в областта на физическата подготовка в елитния спорт. На базата на авторитетни анализи са обобщени и изложени най-новите постижения в спортната наука. Представени са резултати и от научни изследвания на автора и негови колеги, като и тренировъчни програми, използвани с национални отбори и елитни български състезатели от различни спортове.

Научните публикации на доц. Юлиан Карабиберов са разностранни по насоченост и трудно биха могли да бъдат обединени в по-малък на брой групи, но все пак, основните насоки в научно-изследователската работа на кандидата са две – проблеми на леката атлетика и проблеми на кондиционната подготовка в различни видове спорт, което напълно отговаря на профила на конкурса.

Изследванията, свързани пряко с леката атлетика са насочени към планиране и периодизация, развиване на основни двигателни качества и проблеми на силовата подготовка при бегачи на средни разстояния. Експериментирана е методика за развиване на анаеробната издръжливост при 16-17-годишни момичета.

Най-голям брой от публикациите са свързани с усъвършенстване на кондиционна подготовка при елитни състезатели по волейбол, като четири статии са публикувани в индексирани в световно известни бази от данни списания. Разработен е собствен модел за кондиционна подготовка и собствен метод за развиване на взривната сила при волейболисти. Доказана в практиката е собствена цялостна тренировъчна система, наречена „Fit motion“. В други изследвания са засегнати и някои аспекти на кондиционната подготовка в спортове като сноуборд, спортна стрелба и др.

Особено внимание заслужават разработените от кандидата бавно-динамичен метод и контрастен силово-скоростен метод на тренировка за развиване вътрешномускулната и междумускулната координация и за по-ефективно развиване на силовите качества.

Друго направление в научните търсения на доц. Карабиберов е масовия спорт, като е разкрито съдържанието, принципите и някои дискуссионни моменти в програмите за масов спорт.

Особен принос в кондиционната подготовка имат предложените методики за прилагане на превантивно-стабилизиращите упражнения и

упражненията за равновесна устойчивост и баланс, както и превантивно-динамизиращите упражнения.

Немалка част от научните публикации на доц. Карабиберов са посветени на разработването на тренажори за развиване на скоростно-силовите качества на спортистите, както и на състоянието и развитието на фитнес центрове в България. Други изследвания на кандидата засягат проблеми на физическото състояние на студенти - влиянието на фитнес заниманията с аеробна насоченост върху функционалните възможности, динамиката на промените в максималната кислородна консумация и др.

Изследванията на кандидата засягат и някои аспекти на кондиционната подготовка в спортове като сноуборд, спортна стрелба и др.

Има 21 участия в международни и национални семинари и конференции.

Научен ръководител е на 6 дипломанти и трима докторанти, от които двама за защитили дисертационните си трудове.

Доц. Карабиберов има участие в разработването на 2 учебника и е разработил самостоятелно 1 електронен учебник – „Кондиционна подготовка“. Има издадени и 5 учебни помагала. Има участие в 20 научноизследователски и образователни проекти, като в 16 от тях дейностите са свързани с разработването на образователни учебни програми. Ръководител е на 1 научно-изследователски проект.

Приносни моменти в цялостната научноизследователска дейност на доц. Карабиберов:

- Научно обоснована е цялостна концепция и тренировъчна програма за кондиционна подготовка в спорта по авторска тренировъчна система „Fit Motion-Profesional“;
- Разработени и апробирани в практиката са иновативни методи и принципи на тренировка, както и цялостни тренировъчни комплекси и модули от тренировъчни средства;
- Създадена е тренировъчна зала и спортно-възстановителен комплекс с авторски уреди и съоръжения;

- Разработени са учебни програми по кондиционна подготовка за нуждите на учебния процес в спортните училища, в НСА „Васил Левски“ и Колеж по спорт „Био фит“.
- Подготвени от кандидата са редица студенти и докторанти, които на практика успешно са се реализирали в сферата на кондиционната подготовка.
- Изграден е спортно-тренировъчен център със специални съоръжения за кондиционна подготовка.

Заключение

Задълбоченият анализ на представените ми за рецензиране материали и съпътстващата ги документация относно учебно-преподавателската, треньорска, проектна и публикационната дейност показва, доц. Юлиан Карабиберов е доказан професионалист в областта на преподавателската, треньорската, обществената и научната дейности, с доказани в теорията и в практиката резултати. Ето защо, с напълно обективно основание и убеденост предлагам академичната длъжност „Професор“ в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност Спорт (Лека атлетика и кондиционна подготовка), за нуждите на катедра „Лека атлетика“ при НСА „Васил Левски“ да бъде заета от **ДОЦ. ЮЛИАН БОГДАНОВ КАРАБИБЕРОВ, ДОКТОР.**

София
15.10.2020 г.

С уважение:
проф. Огнян Миладинов, дн

**To
The specialized scientific jury
in conjunction with Procedure for occupying the academic position
"Professor" at the National Sports Academy "Vasil Levski"
for the needs of the Department of "Track and field athletics"
according to order: 3П-736/08.07.2020 г.**

STANDPOINT

by Prof. Ognyan Miladinov, D.Sc.

Member of a scientific jury in a competition for occupying the academic position "Professor", in the field of higher education, 7. Healthcare and sport, professional field, 7.6. Sport, specialty Sport (Track and field athletics and conditional training, promulgated in the State Gazette, issue 57 of 26.06.2020

In order to participate in the competition, documents of one candidate had deposited in the statutory deadline – Assoc. peoff. Julian Bogdanov Karabiberov. The presented documentation meets the requirements of the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, the Regulations for the Application of the Law for the Development of the Academic Staff and the Regulations for Acquiring the Scientific Degree "Doctor of Sciences" and for occupation of academic positions in the NSA "Vasil Levski".

Biographical reference

Assoc. Prof. Julian Karabiberov was born on July 14, 1955. He completed his secondary education at the Savo Ts. Savov Secondary School in the town of Pirdop, studying in a physics and mathematics class. In the period 1975 - 1979 he was a student at VIF "Georgi Dimitrov", majoring in Athletics.

In 1979/80, he worked as a teacher in the 10th primary school in Sofia. The same year, after winning a competition, he was appointed as an assistant at the Department of Athletics. In 1988 he defended his dissertation "Experimental justification of the methodology for the development of local and regional muscle

strength in 800 m runners." In 1992 he won a competition and held the academic position of "Associate Professor".

In 2010 he founded the Professional College of Sports "Bio Fit" with two specialties - Fitness Training and Fitness, developing curricula for both specialties.

Teaching, coaching and community service.

Assoc. Prof. Julian Karabiberov has been a lecturer for more than 40 years. He teaches to students in Bachelor and Master's degrees. The teaching activity consists of conducting lectures, seminars and practical exercises. The main disciplines taught are "Athletics" – technique and training methodology in athletics, especially in middle distance running and "Fitness training", with its own comprehensive system of fitness training. There is a full workload provided for him. He is a lecturer at the Bio Fit Vocational College. Leader and lecturer of 24 courses for training of personal trainers in fitness training and fitness at the American school C.O.R.F.I.T. and Deputy Head of 2nd Course at the Canadian Fitness Academy N.A.F.A.

He is fluent in written and spoken Russian and English.

The analysis of the materials submitted to me for review showed an extremely rich coaching and consulting activity of the candidate in the field of athletics and conditioning training, with remarkable sports results, as well as significant social activity.

Coaching activity:

Assoc. Prof. Karabiberov started his coaching career as a fitness coach with the Bulgarian National Basketball Team - Men in 1989. The team ranked seventh at the European Championships in Zagreb. He has also coached a number of clubs and various sports, namely:

- coach in 4 athletics clubs in Denmark, including the first division SPARTA (Copenhagen) and FIF (Copenhagen) and assistant coach of the Danish national team in middle and long distance running - 1990-1991;

- Conditioning coach of the Bulgarian national volleyball team - men in 2008 (5th place at the Olympic Games in Beijing) and in 2015 (2nd place at the Euro-Olympic Games in Baku);

- Conditioning coach of volleyball club Marek Union-Ivkoni - from 2011 to 2015 (4th multiple national champion);

- Fitness coach of the women's national volleyball team in 2018;

- Conditioning coach of the Italian volleyball team Verona (men) during the 2019/2020-competition season;

- Personal fitness coach of a number of professional volleyball players, such as Matei Kaziiski, Boyan Yordanov, Nikolay Nikolov, Nikolay Uchikov, Andrey Zhekov, Bratoevi brothers, Dobriyana Rabadjieva, Strashimira Filipova, Elitsa Vasileva, etc., as well as a number of other sports players. - Maria Grozdeva - shooting (bronze medalist at the Olympic Games in Atlanta), Lyubomir Kostov (National Golf Record Holder), Ekaterina Stratieva (two-time European Motorsports Champion), Pavel Lefterov (European Vice Champions in Motorsports), Irina Kostadirova Zografski (ski jumping), Tsanko Tsankov (swimming) Radoslav Yankov (snowboarding), Dobrinka Shalamanova and Inna Eftimova (athletics) and others.

Consulting activity:

• Consultant to a number of foreign teams on fitness training - volleyball clubs Trento (Italy), Modena (Italy), Verona (Italy);

• Consultant to the national weightlifting teams of Mexico, Argentina, Peru, Venezuela and the Dominican Republic;

• Consultant to the Bulgarian national teams in motoring, snowboarding, etc.;

• Consultant on fitness training at the Children's Volleyball School "Stoychev-Kaziiski";

• Consultant to the "Ministry of Education and Science" on issues related to training and development of programs for fitness training and fitness programs for sports schools;

Assoc. Prof. Karabiberov is a member of the coaching board of BF Volleyball, as responsible for the training of fitness coaches of national teams in all age groups.

Public activity:

Founder and organizer of 3 athletics tournaments for children and boys and girls - Road run Vrabnitsa - 2006-2008, International Tournament "Tsvetanka Hristova" - 2009-2016, Memorial "Grigor Hristov - Grishata" - 2016 .

He founded 8 training complexes and halls, two sports clubs (MLO and Universal), developing athletics and fitness, a school for sailing, 2 sports magazines for fitness and physical training.

He is the publisher of the famous American magazine for fitness and bodybuilding IRON MAN (2004-2009) and co-founder and publisher of Olympus magazine - a body of BFKF for the period 1995-2010.

He has established a number of awards in the field of sports, sponsors a number of athletes, clubs and sports federations, including BFLA, BFKF.

He built a sports training center with special facilities for its practical application. The results achieved with it with highly qualified athletes prove its practical significance and effectiveness.

Publishing and project activity

Assoc. Prof. Julian Karabiberov presented a list and copies of his scientific papers in a total volume of 34 titles. This list includes monographs - 1, publications in referenced and indexed in world-famous databases - 5, publications in non-refereed editions with scientific review - 28.

The monograph "Modern basics of fitness training in sports" has intended for coaches and specialists working in the field of physical training in elite sports. Based on authoritative analyzes the latest achievements in sports science have summarized and presented. Results from scientific research of the author and his colleagues have also presented as well as training programs used with national teams and elite Bulgarian athletes from various sports.

The scientific publications of Assoc. Prof. Julian Karabiberov are diverse in focus and could hardly be grouped into a smaller number of groups, but still, the main directions in the research work of the candidate are two - problems of athletics and problems of fitness training in various sports, which fully corresponds to the profile of the competition.

Research directly related to athletics has focused on planning and periodization, development of basic motor skills and problems of strength training in middle distance runners. A methodology for developing anaerobic endurance in 16-17-year-old girls has been experimented.

The largest number of publications has related to the improvement of fitness training for elite volleyball players, as four articles have published in magazines indexed in world-famous databases. We have developed our own model for fitness training and our own method for developing the explosive power of volleyball players. Proven in practice is his own complete training system "Fit motion". Other studies have covered some aspects of fitness training in sports such as snowboarding, sport shooting and others.

Particular attention should be paid to the slow-dynamic method and contrast strength-speed training method developed by the candidate for the development of intramuscular and intermuscular coordination and for more effective development of strength qualities.

Another direction in the scientific research of Assoc. Prof. Karabiberov is mass sports, as the content, principles and some discussion points in the programs for mass sports have revealed.

The proposed methods for application of the preventive-stabilizing exercises and the exercises for balance stability and balance, as well as the preventive-dynamizing exercises have a special contribution in the conditioning training.

Many of the scientific publications of Assoc. Prof. Karabiberov are dedicated to the development of simulators for the development of speed and strength qualities of athletes, as well as the condition and development of fitness centers in

Bulgaria. Other research of the candidate concerns problems of the physical condition of students - the influence of fitness activities with aerobic orientation on the functional capabilities, the dynamics of changes in the maximum oxygen consumption and The candidate's research also touches on some aspects of fitness training in sports such as snowboarding, sport shooting and others.

He has 21 participations in international and national seminars and conferences. He is the scientific supervisor of 6 graduates and three doctoral students, two of whom defended their dissertations. others.

Assoc. Prof. Karabiberov has participated in the development of 2 textbooks and has independently developed 1 electronic textbook - "Conditional training". There are also 5 textbooks issued. He has participated in 20 research and educational projects, in 16 of which the activities are related to the development of educational curricula. He is the leader of 1 research project.

Contributions to the overall research activity of Assoc. Prof. Karabiberov:

- An overall scientifically substantiated concept and training program for fitness training in sports under the author's training system "Fit Motion-Professional" have done;
- Developed and tested in practice are innovative methods and principles of training, as well as complete training complexes and modules of training tools;
- A training hall and a sports and recreation complex with original equipment and facilities have created.
- Curricula for conditioning training have developed for the needs of the educational process in sports schools, in NSA "Vasil Levski" and College of Sports "Bio Fit".
- A number of students and doctoral students have prepared by the candidate, who have practically successfully realized themselves in the field of fitness training.

- A sports and training center has built with special equipment for fitness training.

Conclusion

The in-depth analysis of the materials submitted to me for review and the accompanying documentation regarding the teaching, coaching, project and publication activities showed that Assoc. Prof. Julian Karabiberov is a proven professional in the field of teaching and research, with proven results in theory and practice. Therefore, with a completely objective reason and conviction, I offer the academic position of "Associate Professor" in the field of higher education, 7. Healthcare and sport, professional field, 7.6. Sport, specialty Sport (Track and field athletics and conditional training, for the needs of the Department of "Track and field athletics "Vasil Levski" to be occupied by Assoc. Prof. Julian Bogdanov Karabiberov.

Sofia, 15.10.2020

Signature:

Prof. Ognyan Miladinov