

## СТАНОВИЩЕ

за дисертационния труд на **Момчил Николов Милев**  
на тема: „**Функционален културизъм и влиянието му върху телесния  
състав и развитието на двигателните качества**“  
*за присъждане на образователната и научна степен „доктор“  
по докторска програма „Теория и методология на спортната наука“  
в професионално направление 7.6. Спорт*

*Изготвил становището: доц. Ваня Антонова Цолова, доктор -  
утвърдена за член на научното жури със заповед на Ректора № ЗП-  
1399/23.10.2020 г.*

Момчил Николов Милев е завършил УАСГ през 1993 г. със специалност „Хидротехническо строителство“. Занимава се активно с културизъм от 1991 г., като седем години по-късно печели абсолютната титла на България и трето място на Балканското първенство. Впоследствие започва тренировъчна дейност, като със свои състезатели печели световни, европейски, балкански и национални шампионски титли. Бил е член на Управителния съвет на БФКФ в периода 2004-2012 г. и е основател на СК „Красота и сила“. Освен с елитни спортисти е работил активно и за масовизирането на фитнеса и културизма. В тази посока се опитва да даде нов прочит на културистичната концепция чрез методиката „Функционален бодибилдинг“.

Момчил Милев е зачислена за докторант в самостоятелна подготовка в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“ към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ през 2018 година. Изпълнил е изискванията в индивидуалния си учебен план и е положил съответните изпити. През октомври тази година дисертационният му труд е обсъден в катедрата и допуснат за официална защита.

През последните години средствата на фитнеса и културизма бяха преоткрити не само за подобряване на физическите способности и тренираността на елитните спортисти в много спортове, но и за развитието на физическите качества и дееспособност на трениращите в сферата на спорта за здраве и красота. В този смисъл темата на труда е актуална и отразява приложната ефективност на културистичната методика и упражнения.

Дисертационният труд е структуриран в четири основни раздела плюс приложения и използвана литература. Онагледен е с 43 таблици, 20 фигури и 3 приложения. Библиографията обхваща 133 литературни източника, от които 57 на кирилица, 74 на латиница и 2 интернет сайта. Структурата и съдържанието на труда отговарят на изискванията за такъв вид разработки, като общият му обем е 144 стандартни машинописни страници. Авторефератът напълно отразява основните моменти на труда.

Първият раздел – „Литературен обзор“, през призмата на специализираната литература, обогатена с практически опит, разглежда основните понятия, свързани с физическото развитие, физическата дееспособност, физическата функционалност и морфологичните особености на занимаващите се със силови спортове. Особено важно значение за реализация на научната идея в труда има последният подраздел (I.6), в който се представят и сравняват концептуалните аспекти на трите изследвани в дисертацията методики на тренировка – кросфит, бодибилдинг и функционален бодибилдинг. На тази база в края на раздела е изведена работната хипотеза.

„Целта, задачите, организацията и методите на изследването“ са отразени във втория раздел и са формулирани добре. Същинското изследване е проведено в период от една година, като контингентът му включва 11 лица (6 мъже и 5 жени). Основният метод за установяване ефективността на прилаганите три енергично еквивалентни методики (посочени в приложения) е свързан с оценяване на физическата дееспособност чрез спортнопедагогическо тестиране. Тестовата батерия включва подходящи и добре описани показатели за нуждите на изследването.

Анализът на резултатите от експерименталното изследване е направен в третия раздел, който е и най-голям по обем – 53 страници. За обработка на данните от тестирането в него е използван съвременен математико-статистически инструментариум, включващ вариационен и сравнителен анализ, проучвателна статистика и анализ на ковариациите.

На базата на цялостния анализ в дисертационния труд могат да бъдат открити следните по-важни приноси, някои от които са изведени като изводи и препоръки в четвъртия раздел на труда:

1. Направен е научнообоснован анализ на функционалния културизъм и влиянието му върху телесното и функционалното развитие на практикуващите, което би послужило за обогатяване на знанията и уменията за използването му в различните социални сфери на спорта.

2. Анализирани и експериментално установени са различия във въздействията при приложението на три тренировъчни методики (програми) – функционален бодибилдинг, кросфит и културизъм, което може да послужи като основа за ефективен и целенасочен избор от трениращите.
3. Представена е методика за функционален бодибилдинг, която може да бъде прилагана, дори и без специална предварителна подготовка при лица с различен тренировъчен стаж и ниво на тренираност.

Като забележка по отношение на дисертационния труд бих посочила необходимостта той да е още малко по-добре смислово оформен, а някои от понятията и данните в него по-детайлно изяснени.

Във връзка с темата на дисертационния си труд Момчил Милев има две самостоятелни публикации в научното списание „Спорт и наука“.

### **Заключение**

Изразявам становището си, че дисертационният труд „Функционален културизъм и влиянието му върху телесния състав и развитието на двигателните качества“ на Момчил Милев е актуален и е разработен на много добро ниво. Изследването е извършено задълбочено и върху тази основа са изведени полезни изводи и препоръки за практиката.

Това ми дава основание да **предложа на научното жури да присъди на Момчил Милев образователната и научна степен „доктор“ по докторска програма „Теория и методология на спортната наука“ в професионално направление 7.6. Спорт, област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт.**

3.12.2020 г.

Изготвил становището: .....  
(доц. Ваня Цолова, доктор)

## OPINION

of a dissertation work submitted by **Momchil Nikolov Milev**  
**on the topic: "Functional bodybuilding and its influence on body  
composition and development of motor skills"**

*for awarding educational and scientific research degree of **PhD**  
in PhD program "**Theory and Methodology of Sports Science**", professional  
field 7.6. Sports*

*Prepared the by: **Assoc. Prof. Vanya Antonova Tzolova, PhD** - selected as a  
member of the scientific jury by order of the Rector № ZP-1399 / 23.10.2020.*

Momchil Nikolov Milev graduated from UACEG in 1993 with a degree in Hydraulic Engineering. He started active bodybuilding in 1991, winning the absolute title of Bulgaria and third place at the Balkan Championships seven years later. Subsequently, he began coaching, winning world, European, Balkan and national championships with his athletes. He was a member of the Management Board of BFBF in the period 2004-2012 and is the founder of BS "Beauty and Strength". In addition to elite athletes, he has worked actively for the promotion of fitness and bodybuilding. In this direction, today he is trying to give a new reading of the bodybuilding concept through the methodology "Functional bodybuilding".

Momchil Milev was enrolled as a PhD student in independent training in the professional field 7.6. Sports, PhD program "Theory and Methodology of Sports Science" at the department of Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All. He has fulfilled the requirements in his individual curriculum and has passed the relevant exams. In October 2020, his dissertation was discussed in the department and was admitted for official defense.

In recent years, the means of fitness and bodybuilding have been rediscovered not only to improve the physical abilities and training of elite athletes in many sports, but also to develop the physical qualities and capacity of athletes in the field of sports for health and beauty. In this sense, the topic of the work is relevant and reflects the applied effectiveness of bodybuilding methodology and exercises.

The dissertation is structured in four main sections plus appendices and references. It is illustrated with 43 tables, 20 figures and 3 appendices. The bibliography includes 133 literature sources, of which 57 in Cyrillic, 74 in Latin and 2 websites. The structure and content of the work meets the requirements for

this type of development, as its total volume is 144 standard typewritten pages. The abstract fully reflects the main points of the work.

The first section - "Literary Review", through the prism of specialized literature, enriched with practical experience, examines the basic concepts related to physical development, physical capacity, physical functionality and morphological features of those involved in strength sports. The last subsection (I.6) is especially important for the realization of the scientific idea in the work, in which the conceptual aspects of the three training methods studied in the dissertation are presented and compared - crossfit, bodybuilding and functional bodybuilding. On this basis, the working hypothesis is derived at the end of the section.

"The purpose, tasks, organization and methods of the study" are reflected in the second section and are well worded. The actual study was conducted over a period of one year, and its contingent included 11 people (6 men and 5 women). The main method for establishing the effectiveness of the applied three energetically equivalent methodologies (specified in the appendices) is related to the assessment of physical capacity through sports pedagogical testing. The test system includes appropriate and well-described indicators for the needs of the study.

The analysis of the results of the experimental study is made in the third section, which is the largest in volume - 53 pages. For processing the data from the testing it used modern mathematical and statistical tools, including variation and comparative analysis, research statistics and analysis of covariances.

Based on the overall analysis in the dissertation, the following more important contributions can be highlighted, some of which are presented as conclusions and recommendations in the fourth section of the paper:

1. A scientifically based analysis of functional bodybuilding and its impact on the physical and functional development of practitioners has been made, which would serve to enrich the knowledge and skills for its use in various social spheres of sports.
2. Differences in the effects of the application of three training methods (programs) have been analyzed and experimentally established - functional bodybuilding, crossfit and bodybuilding, which can serve as a basis for effective and purposeful choice by the trainees.
3. A methodology for functional bodybuilding is presented, which can be applied, even without special prior training in persons with different training experience and level of training.

As a remark regarding the dissertation, I would point out the need for it to be a little better semantically shaped, and some of the concepts and data in it to be clarified in more detail.

In connection with the topic of his dissertation Momchil Milev has two independent publications in the scientific journal "Sport and Science".

### **Conclusion**

I express my opinion that the dissertation "Functional bodybuilding and its influence on body composition and development of motor skills" by Momchil Milev is relevant and has been developed at a very good level. The research has been carried out in depth and on this basis useful conclusions and recommendations for the practice have been derived.

**This gives me grounds to propose to the scientific jury to award Momchil Nikolov Milev the educational and scientific degree of "PhD", in the PhD program "Theory and Methodology of Sports Science", professional field 7.6. Sports, in the field of higher education: 7. Healthcare and Sports.**

3.12.2020

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