

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Юлиан Богданов Карабиберов, доктор, от Национална спортна академия “Васил Левски”, София

ОТНОСНО: Конкурс за заемане на академичната длъжност ПРОФЕСОР в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионалното направление 7.6. Спорт, специалност „Спорт“ (културизъм) за нуждите на катедра Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички към НСА „Васил Левски“, ДВ брой 26 от 30 март 2021.

Единствен кандидат в конкурса е доц. **ВАЛЕНТИН СТЕФАНОВ ПАНАЙОТОВ, доктор на науките**. Доц. Панайотов е роден на 08.06.1971 г. Завършил е Софийската математическа гимназия с отличие през 1989 г. В НСА се дипломира през 1996 г. От 1996 г. е и хоноруван преподавател Академията в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, а от 2010 е главен асистент. През 2008 г. защитава дисертацията си за придобиване на научната и образователна степен доктор на тема **“Изследване на морфологичните характеристики и влиянието им върху силовите възможности на състезатели по културизъм, спортен трибой и вдигане на тежести”**. През 2015 г., е избран за доцент, а впоследствие през 2019 г. защитава и дисертационен труд за придобиване на научната степен Доктор на науките.

В конкурса за професор доц. Валентин Стефанов Панайотов, дн се представя с общо 14 публикации: 2 монографии, 3 учебника за студенти и 9 статии публикувани в индексирани в световна база данни издания, включени в референтен списък на НАЦИД.

За участие в конкурса кандидатът е представил всички необходими документи и отговаря на формалните изисквания. Предоставена е следната научна продукция:

- **Монографични трудове – 2** (два) броя;
- **Учебници – 3** (три) броя;
- **Научни публикации – общо 9** на брой, всички в индексирани и реферирани научни издания;
- **Справка за цитирания** – представени са доказателства за общо **30** цитирания на разработки на кандидата, в т.ч. в международни индексирани и реферирани издания;
- **Докторанти** – под ръководството на кандидата са защитени два дисертационни труда за придобиване на научната и изследователска степен доктор – на Свилен Скерлев и на Момчил Милев;
- **Участие в научно-изследователски проекти** – общо **5** (пет), от които в 4 кандидатът е участник/координатор, а на 1 е ръководител;
- **Ръководство на дипломни работи** – представен е списък с **7** дипломни работи, на които доц. Валентин Панайотов, дн е бил ръководител.

Научни направления в трудовете на кандидата:

- Теория и методика на спортната тренировка в силовите спортове. Превенция на травматизма.
- Разработване на специализирани методики за контрол на телесната маса и телесния състав.
- Разработване на специализирани методики за хабитуална физическа активност на населението.

- Зависимости между антропометричните данни, показателите на мускулната сила и спортните постижения на състезатели от силовите спортове.
- Апробиране на иновативни методики за чуждоезиково обучение, базирани на заниманията със силови спортове.
- Историческо развитие и международни успехи на българската школа по вдигане на тежести.

Научни приноси:

- Разработени и систематизирани са основните методологични концепции в културизма. За пръв път на български език са формулирани и представени т. нар. принципи на Джо Уидър, които оформят основата на модерната теория и методика на тренировка в бодибилдинга.
- Установени са основните зависимости между антропометричните показатели и спортните постижения в професионалния културизъм. Научно са доказани потенциалните изкривявания в съдийските оценки на базата на тези взаимовръзки.
- Описани са различията в антропометричните данни и силовите възможности на състезатели в т. нар. “силови спортове” – културизъм, вдигане на тежести и силов трибой.
- Разработена е цялостна методика за редукция на телесната маса и промяна на телесния състав на базата на упражнения с утежнения. За пръв път в България е имплементирана успешно цялостна стратегия за борба с наднорменото тегло и затлъстяването с помощта на здравословно хранене и силови натоварвания при хора от двата пола и от всяка възраст. Разработената методология е успешно надградена посредством създаването и внедряването на специализиран софтуерен продукт за контрол на телесната маса.

- Изследвани и анализирани са данните за класиранията на големи международни състезания по фехтовка и са разкрити взаимовръзките им с показателите за благосъстоянието на държавите.
- Изследвани и анализирани са данните за класиранията на големи международни състезания на българските състезатели по вдигане на тежести и е направен опит да се установят тенденциите в развитието на българската школа в този спорт.
- На базата на широкомащабно пилотно изследване е имплементирана методика за преход от от заседнал начин на живот към препоръчителните стандарти на Европейския Съюз за физическа активност на трудоспособното население.
- Разработена и апробирана е успешна методика за обучение “Език чрез спорт”, като е разкрит потенциалът ѝ за внедряване при различни кохорти обучаващи се, както във възрастов, така и в професионален аспект.
- Извършен е мащабен анализ на ефектите от различни масово прилагани терапии за редукция на телесната маса при хора с наднормено тегло и затлъстяване. Проучени са публикуваните данни по темата в най-престижните специализирани международни индексирани научни издания и са открити потенциално най-ефективните методики за третиране на проблема.
- Анализирани и описани са най-често срещаните кожни травми в силовите спортове – вдигане на тежести, фитнес и силов трибой – и са изследвани причините за настъпването им. Представени са практически насоки за профилактика на тези увреждания.
- Анализирани и представени са в сбит и удобен за практическо приложение вид съвременните познания по отношение на теорията и методиката на тренировка в силовите спортове. По този начин е предоставена

достъпна и лесна за използване в практиката информация както на треньорите, така и на рекреационно спортуващите.

Спортно-педагогическа дейност:

Цялата кариера на доц. Панайотов е свързана с културизма. През 1990 г. открива една от първите в България специализирани зали по културизъм, където съвместява длъжностите на управител и инструктор. Един от учредителите на Българската федерация по културизъм през същата година. След дипломирането си в НСА през 1996 г. започва работа като хоноруван преподавател в Академията до 2003 г., а впоследствие отново менажира различни фитнес центрове и работи като треньор по културизъм и фитнес. През 2010 г. след конкурс е назначен на академичната длъжност “Асистент” в НСА към катедра “Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”. Води лекции и упражнения в специалностите “Културизъм”, “Фитнес”, “Вдигане на тежести” и “Силов трибой”. Преподава дисциплините “Силова подготовка”, “Културизъм” и “Фитнес” на студентите в общия курс на бакалавърските програми в НСА. Ръководител на магистърска програма “Спорт, фитнес, здраве” редовна, задочна и дистанционна форма на обучение. Води лекционния курс по културизъм към Колеж по спорт „Био Фит“. Ръководител на курсове за придобиване на професионална квалификация помощник инструктор по културизъм и фитнес към Центъра за следдипломна квалификация на Национална спортна академия „Васил Левски“.

Анализ на по-значимите научни трудове:

Считам, че двете монографии, представени за участие в конкурса, представляват съсредоточие на основните научни интереси на доц. Валентин Панайотов, дн през годините. Това са **“Мускули – културизъм, фитнес, силова подготовка”**, 2018 г. и **“Мускулна сила и мускулна хипертрофия”**,

2020 г. Описани са възможностите за развиване на силовите способности с помощта на упражнения с тежести, както в класическия им вариант (щанги и дъмбели), така и с помощта на различни уреди и приспособления, навлезли в тренировъчната практика сравнително наскоро (различни фитнес уреди, ластиси, вериги и др.). Разгледани са анатомичните, физиологичните и биохимичните въздействия на силовите упражнения върху организма на спортиста. Отделено е специално внимание на основните методологични изисквания за развиване на мускулните сила и хипертрофия. Разгледани са основните тренировъчни принципи в културизма, както и физиологичните и биохимичните процеси, които обуславят приложението им. Отделено е внимание на методологичните изисквания при тренировките в различните етапи на културистичната подготовка. Силата и хипертрофията са разгледани не като отделни качества, а по скоро като два основни взаимосвързани компонента на един цялостен многостранен комплексен адаптационен процес от дългосрочни отговори на организма към силовите натоварвания. Мускулната сила е анализирана като фундамент за развитието на всички двигателни качества и способности и особено важен елемент на физическата дееспособност на индивида. В този контекст, ясно са разграничени приликите и разликите в теорията и методиката на тренировка за развитието на различните проявления на мускулната сила и мускулната хипертрофия. Представени са и вижданията на най-известните международни школи по силова подготовка. Подробно е разгледана и методологичната концепция на спортната тренировка във вдигането на тежести, разработена и апробирана от Иван Абаджиев.

Друг научен труд на доц. Валентин Панайотов, на който бих искал да се спира е публикацията му в едно от най-престижните международни научни издания, **Frontiers in Psychiatry**, “Studying a Possible Placebo Effect of an

Imaginary Low-Calorie Diet". Статията е посветена на интересен и неизследван феномен – наличието на плацебо ефект при прилагането на терапия за редукция на телесната маса при хора с наднормено тегло и затлъстяване. Постигнатите резултати откриват нови перспективи в третирането на т. нар. "епидемия от затлъстяване" в развитите държави. Изследването получава широк международен отзвук и едно от цитиранията му е в престижното научно издание **Nature**.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ,

Предвид изброените по-горе научни трудове и приносите от тях, както и професионалния опит по засегнатата тематика на кандидата за професор, смятам, че цялостното му научно творчество отговаря на изискванията на ЗРАСРБ. Убедено препоръчвам на уважаемите членове на Научното жури да гласуват **ЗА** присъждането на академичната длъжност **ПРОФЕСОР** в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионалното направление 7.6. Спорт, специалност „Спорт“ (културизъм) за нуждите на катедра Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички към НСА „Васил Левски“ на доцент **ВАЛЕНТИН СТЕФАНОВ ПАНАЙОТОВ**, доктор на науките.

Аз лично гласувам с **ДА**.

София

20. 06. 2021 г.

Рецензент:

/проф. Юлиан Карабиберов, доктор/

REVIEW

AUTHOR: Prof. Julian Bogdanov Karabiberov, PhD, National Sports Academy
“Vassil Levski”.

SUBJECT: Competition for the academic position PROFESSOR in the field of higher education 7. Healthcare and Sport, professional field 7.6. Sport, speciality Sport (bodybuilding) for the needs of the Department of “Weightlifting, boxing, fencing and sport for all” at the NSA "Vasil Levski", Governmental newspaper No. 26 of March 30, 2021.

The only candidate in the competition is Assoc. Prof. VALENTIN STEFANOV PANAYOTOV, Doctor of Science. Assoc. Prof. Panayotov was born on June 8, 1971. He graduated from the Sofia Mathematical High School with honours in 1989. He graduated from the NSA in 1996. Between 1996 and 2003 he worked as a part-time lecturer at the Academy in the Department of Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for all”, and in 2010 he was appointed senior assistant professor. In 2008 he defended his PhD thesis **"Study of morphological characteristics and their impact on muscle strength in bodybuilders, Olympic weightlifters and powerlifters."** In 2015, he was elected associate professor, and subsequently, in 2019 he defended his dissertation for acquiring the scientific degree of Doctor of Science.

In the competition for Professor Assoc. Prof. Valentin Stefanov Panayotov, presented 14 publications in total: 2 monographs, 3 textbooks for students and 9 articles published in journals indexed in global databases of publications included in the reference list of **NACID**. The candidate has submitted all the necessary documents and meets the formal requirements.

The following scientific production is provided for consideration:

- **Monographic works** - **2** (two) issues;
- **Textbooks** - **3** (three) issues;
- **Scientific publications** - **9** issues, all published in indexed and refereed scientific journals;
- **Citations** - evidence is presented for a total of **30** citations of the candidate's works, incl. such in international indexed and refereed journals;
- **Doctoral students** - two PhD dissertations were defended under the supervision of the candidate - of Svilen Skerlev and Momchil Milev;
- **Participation in research projects** - a total of **5** (five), of which in 4 the candidate was a participant/coordinator, and in 1 was a leader;
- **Supervision of diploma theses** - a list of **7** diploma theses is presented.

Scientific interests of the candidate:

- Theory and methodology of sports training in strength sports. Injury prevention. • Development of specialized methodologies for the management of body weight and body composition.
- Development of specialized methodologies for habitual physical activity of the population.
- Relationships between anthropometric data, muscle strength and performance of athletes in strength sports.
- Approbation of innovative methodologies for learning foreign languages, based on strength sports training.
- Historical development and international achievements of the Bulgarian weightlifting school.

Scientific contributions:

- The main methodological concepts in bodybuilding were analyzed and systematized. For the first time were formulated and presented in the Bulgarian language the so-called principles of Joe Weider, which form the basis of modern theory and methodology of bodybuilding training.
- The main relationships between anthropometric parameters and sports performance in professional bodybuilding were established. The potential skews in judges' decisions based on these interdependencies were scientifically proven.
- The differences in anthropometric data and strength abilities of athletes in the so-called "strength sports" - bodybuilding, weightlifting and powerlifting were analyzed.
- A comprehensive methodology for weight reduction and change of body composition based on exercises with weights was developed. For the first time in Bulgaria, a complete strategy based on a healthy diet and strength training for treating overweight and obesity for people of both sexes and all ages was successfully implemented. The methodology was subsequently upgraded by the implementation of specialized software for weight management.
- The data on the rankings of major international fencing competitions were studied and analyzed and their relationships with indicators of welfare of different countries were revealed.
- The data for the rankings of major international competitions of Bulgarian weightlifters were studied and analyzed and the trends in the development of the Bulgarian school in this sport were revealed.
- A methodology for a transition from a sedentary lifestyle to the recommended standards of the European Union for physical activity of the working population was implemented based on a large-scale pilot study.

- A methodology for learning “Language through sport” was successfully developed and tested, revealing its potential for implementation in various cohorts of students.
- A large-scale meta-analysis of the effects of various popular therapies for weight reduction in overweight and obese people was performed. The data on the topic published in the most prestigious specialized international indexed scientific journals were studied and the potentially most efficient methodologies for treating the problem were revealed.
- The most common skin injuries in strength sports - weightlifting, fitness and powerlifting – were studied and analyzed, and their causes of incidence were investigated. Practical guidelines for injury prevention were presented.
- The modern knowledge regarding the theory and methodology of training in power sports is analyzed and presented in a concise and convenient form for practical application. In this way, accessible and easy to use in practice information is provided to both coaches and recreational athletes.

Sports and pedagogical activity:

The whole career of Assoc. Prof. Panayotov is dedicated to bodybuilding. In 1990 he founded one of the first specialized bodybuilding gyms in Bulgaria. He became one of the founders of the Bulgarian Bodybuilding Federation in the same year. After graduating from the NSA in 1996, he started working as a part-time lecturer at the Academy until 2003, and subsequently again managed various fitness centres and worked as a bodybuilding and fitness coach. In 2010 he was appointed to the academic position of "Assistant Professor" at the NSA at the Department of Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All. He is a lecturer in the specialities of "Bodybuilding", "Fitness", "Weightlifting" and "Strength Training". He teaches "Strength Training", "Bodybuilding" and "Fitness" to students in the general bachelor programs at the NSA. He is head of the master's program

"Sports, Fitness, Health". He teaches bodybuilding at the College of Sports BIO FIT. He leads courses for acquiring the professional qualification assistant instructor in bodybuilding and fitness at the Centre for Postgraduate Qualification of the NSA.

Analysis of the most significant scientific works of the candidate:

I believe that the two monographs submitted for participation in the competition are the focus of the main scientific interests of Assoc. Prof. Valentin Panayotov. These are **"Muscles - bodybuilding, fitness, strength training"**, 2018 and **"Muscle strength and muscle hypertrophy"**, 2020. The opportunities for strength development with resistance exercises are described, both in their classic version (with barbells and dumbbells) and using various relatively recently implemented equipment (fitness machines, rubber bands, chains, etc.). The anatomical, physiological and biochemical effects of strength exercises on an athlete's body are analyzed. Special attention is paid to the main methodological pillars for developing muscle strength and hypertrophy. The basic training principles in bodybuilding, as well as the physiological and biochemical processes that determine their application, are also considered. Attention is given to the methodological principles of training at different phases in bodybuilding. Strength and hypertrophy are considered not as separate abilities, but rather as two interconnected components of a comprehensive multifaceted complex adaptation process of long-term responses of the body to resistance training. Muscle strength is analyzed as a foundation for the development of all motor abilities and a particularly important element of an athlete's physical capacity. In this context, similarities and differences between the theory and methodology of training for strength and muscle hypertrophy are clearly distinguished. Methods of the most popular international schools of strength training are also presented. The training

methodology for Olympic weightlifting, developed and adopted by Ivan Abadjiev, is also considered in detail.

Another scientific work of Assoc. Prof. Valentin Panayotov, which I would like to dwell on, is his publication in one of the most prestigious international scientific journals, **Frontiers in Psychiatry**, "**Studying a Possible Placebo Effect of an Imaginary Low-Calorie Diet**". The article is dedicated to an interesting and unexplored phenomenon - the existence of a placebo effect in a therapy for bodyweight reduction in overweight and obese people. The results open new perspectives in the treatment of the so-called "obesity pandemic" in developed countries. The study received a wide international acknowledgement and was cited in the prestigious scientific journal **Nature**.

IN CONCLUSION,

Based on the considered scientific papers and their contributions, as well as the professional experience on the subject of the candidate, I believe that his overall scientific work meets the requirements of Bulgarian law. I strongly recommend the esteemed members of the Scientific Jury to award the academic position PROFESSOR in the field of higher education 7. Healthcare and Sport, professional field 7.6. Sport, speciality Sport (bodybuilding) for the needs of the Department of Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All at the NSA "Vassil Levski" to Associate Professor VALENTIN STEFANOV PANAYOTOV, Doctor of Science.

I vote YES.

Sofia

20. 06. 2021

Reviewer:

/Prof. Julian Karabiberov, PhD/