

## **СТАНОВИЩЕ**

**за научната и академична дейност на доц. Валентин Стефанов Панайотов, дн за присъждане на академичната длъжност „Професор” в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност Спорт (Културизъм), за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при НСА „Васил Левски“**

**Изготвил становището: проф. Стефан Георгиев Стойков, дн**

В конкурса за придобиване на академичната длъжност „Професор“, обявен в ДВ бр. 26 от 30.03.2021, участва единствен кандидат доц. Валентин Стефанов Панайотов, дн.

Доц. Валентин Панайотов, дн е роден на 08.06.1971 г. в гр. София.

Образованието си получава както следва: 1989 г. – средно (Софийска математическа гимназия „Паисий Хилендарски“), 1996 г. – висше (НСА „В. Левски“), 2008 – защита на докторат (НСА „В. Левски“), 2019 г. – Доктор на науките (НСА „В. Левски“).

През 2014 г. завършва 9 квалификационни курса в най-престижни световни университети в Австралия, Англия и САЩ.

В периода 1990 – 1992 г. е фитнес инструктор и мениджър на СК „Минотавър“.

Един от учредителите на БФ по културизъм през 1990 г.

От 1996 до 2003 г. е хоноруван асистент в НСА „В. Левски“ където осъществява: обучение на бакалаври и магистри, участие в научни изследвания и експерименти, участие в издаването на учебници, учебни помагала и научни публикации.

От 2003 до 2010 г. е фитнес инструктор и мениджър в КПС „Олимпия“.

От 2010 г. е Асистент в НСА „В. Левски“, където участва в цялостната дейност на катедрата.

В периода 2010-2015 г е Главен асистент.

От 2015 г. е Доцент.

От 2016 г. до сега е Ръководител на магистърска програма „Спорт, фитнес, здраве“ – редовна и задочна форма на обучение.

От 2020 г. е Ръководител катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“.

Научен ръководител на двама успешно защитили докторанти и 7 дипломанти.

Участник в 5 национални проекта, на един от които е ръководител.

Владее отлично писмено и говоримо руски и английски езици.

Утвърден академичен преподавател със съответните теоретични познания и двигателни умения, което му дава възможност за изява в неговата област на всяко едно ниво на квалификация.

Научните интереси на доц. Валентин Панайотов са отразени в предоставената наукометрична справка.

Търсенията са в следните направления:

1. Спортна биомеханика.
2. Принципи и методика на тренировка в културизма.
3. Състав на човешкото тяло и антропометрията на състезатели от силовите спортове (3 публикации).
4. Антропометрия и класиране при културистите (9 публикации).
5. Контрол на телесната маса при наднормено тегло (12 публикации).
6. Класиране на българските щангисти на отговорни състезания (4 публикации).
7. Фитнес уреди и фитнес центрове.
8. Заседналият начин на живот и препоръчителните стандарти на Европейския съюз за физическа активност.
9. Компютърни програми за редуциране на телесната маса.
10. Обучението „Език чрез спорт“ за студенти и др.

Автор е на следните учебници: „Фитнес програми с тренажори и свободни упражнения“, „Хранене и състав на телесната маса“, „Фитнес програми за развитие на двигателните качества“.

В тези фундаментални научни трудове, в неговите публикации и в двата докторски труда са отразени знанията на автора за развиването на физическите (силовите) качества с помощта на тежести, в т. ч. щанги и дъмбели, уреди и приспособления; за въздействието на силовите упражнения върху функциите на организма; за методологията на развитието на мускулната сила, за контрола на телесната маса, за силовите спортове у нас, за съвременните тенденции при подобряването на физическата активност на индивида.

Тези издания се отличават с непосредствената си практическа приложност от най-широк кръг интересуващи се в тази област на знанието, независимо от физическите им възможности и предварителна подготовка.

Големите познания на Панайотов се допълват от участието му в научни симпозиуми. Тук се открояват 9-те статии, публикувани в международни индексирани издания, както и цитиранията в подобни издания.

Представен е доказателствен материал за 30 цитирания.

Доц. Валентин Панайотов има 100% аудиторна и 100% извън аудиторна заетост.

Участва в семестриални и кандидатстудентски изпити, ръководи студенти при подготовката на курсови работи.

Научните приноси на доц. Валентин Панайотов могат да се фокусират в следните направления:

1. Установяване на взаимовръзката състав на тялото – антропометрични показатели на състезатели, практикуващи силови спортове – основа за диференциран подход при селекцията.
2. Анализ на актуалните научни постижения в методиката на тренировка в културизма, фитнеса и силовата подготовка – с приложност както сред състезателите, така и сред практикуващите ги на аматьорско ниво.
3. Установяване на ефектите от терапии за редукция на телесната маса при хора с наднормено тегло и затлъстяване.
4. Проследяване и анализ на постиженията на българските щангисти на най-големи международни състезания, даващи възможност за подобряване на планирането и контрола в подготовката им.
5. Установяване на причините за спортните травми в силовите спортове и практически насоки за превенция и профилактика на контузиите при занимания с утешения.

### **Заклучение**

Представените наукометрични данни, както и останалите материали за участие в конкурса за „Професор“ от кандидата доц. Валентин Стефанов Панайотов, дн отговарят изцяло на изискванията за тази цел. Те ни дават достатъчно основание да го приемем като високо квалифициран специалист, изследовател и преподавател в областта, на която е посветил своите интереси и способности.

Към гореказаното прибавям и непосредствените ми впечатления от нашите контакти през последните 25 години, които ми дават основание да го определя като един от утвърдените преподаватели в Академията, на когото може да се разчита за по-нататъшното утвърждаване на избрания предмет на дейност в подготовката на бъдещите спортисти и специалисти.

**Предлагам на членовете на уважаемото научно жури да присъдят на доц. Валентин Стефанов Панайотов, дн академичната длъжност „Професор” в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност Спорт (Културизъм) за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при НСА „Васил Левски“.**

София, 30.06.2021 год.

Написал становището:.....

/проф. Стефан Стойков, ДН/

## **STATEMENT**

**AUTHOR: Prof. Stefan Georgiev Stoykov, DSc, 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 for acquiring the academic position of "Professor", announced in GN no. 26 of 30.03.2021, is Assoc. Prof. Valentin Stefanov Panayotov, DSc.

Assoc. Prof. Valentin Panayotov, was born on June 8, 1971 in the city of Sofia.

He received his education as follows: 1989 - secondary education (Sofia Mathematical High School "Paisii Hilendarski"), 1996 - higher education (NSA "V. Levski"), 2008 - PhD (NSA "V. Levski"), 2019 - Doctor of Science (NSA "V. Levski").

In 2014 he completed 9 qualification courses at the world's most prestigious universities in Australia, UK and the United States.

From 1990 till 1992 he worked as a fitness instructor and manager in Sports Club Minotaurus.

One of the founders of Bulgarian Bodybuilding Foundation in 1990.

From 1996 till 2003 he was a part-time assistant professor at the NSA “V. Levski” and his responsibilities included: teaching bachelors and masters students, participation in scientific research projects, publishing textbooks, study guides and scientific publications.

From 2003 till 2010 he was a fitness instructor and manager at CSS "Olympia".

In 2010 he was appointed Assistant Professor at the NSA “V. Levski ”, where he actively participated in the work of the department.

Between 2010 and 2015 he was Chief Assistant Professor.

In 2015 he was appointed Associate Professor.

Since 2016 he is Head of the Master's program "Sports, Fitness, Health" - full-time and part-time education.

Since 2020 he is Head of the Department of Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All.

He supervised two PhD students and 7 graduates, who successfully defended their theses. He participated in 5 national and leaded one of them.

Fluent in written and spoken Russian and English.

He is an established academic lecturer with the relevant theoretical knowledge and motor skills to enable him to perform in his field at any level of qualification.

The scientific interests of Assoc. Prof. Valentin Panayotov are reflected in the provided scientometric reference.

His research is focused in the following areas:

1. Sports biomechanics.
2. Principles and methodology of bodybuilding training.
3. Composition of the human body and anthropometry of athletes from strength sports (3 publications).
4. Anthropometry and ranking of competitive bodybuilders (9 publications).
5. Weight management in overweight and obese people (12 publications).
6. Ranking of the Bulgarian weightlifters in International competitions (4 publications).
7. Fitness equipment and fitness centers.
8. Sedentary lifestyle and recommended European Union standards for physical activity.
9. Computer programs for weight management.
10. Education methodology "Language through sport" for students.

He is the author of the following textbooks: "Fitness programs with free weights and on machines", "Nutrition and body composition", "Fitness programs for development of motor abilities".

The author's knowledge of the development of physical (strength) abilities through weights, including bars, dumbbells and machines; the effects of strength training on the functions of the body; the methodologies for muscle strength development; body weight management; the development of strength sports in our country; the modern tendencies for improving individual physical activity are all reflected in his fundamental scientific works, his publications and doctoral theses.

These publications bear immediate practical applicability for the widest range of people interested in this field of knowledge, irrespective of their physical capabilities and prior training profile.

Panayotov's great knowledge is complemented by his participation in scientific symposia. His 9 articles published in international indexed journals, as well as his citations in

similar journals are particularly indicative in this regard. Evidence for 30 citations is presented.

Assoc. Prof. Valentin Panayotov has 100% classroom and 100% extracurricular employment.

He regularly participates in commissions for semester and admission exams and supervises students during their term papers preparation.

The scientific contributions of Assoc. Prof. Valentin Panayotov can be stratified into the following areas:

1. Establishing the relationship between body composition and anthropometric parameters of athletes in strength sports - a basis for a differentiated approach to sports selection.
2. Analysis of current scientific achievements in training methodology of bodybuilding, fitness and strength training and their applicability to routines of competitive and recreational athletes.
3. Establishing the effects of different weight reduction therapies in overweight and obese people.
4. Studying and analyzing the achievements of the Bulgarian weightlifters at big international competitions as a basis for planning and control of their preparation routines.
5. Establishing the causes of sports injuries in strength sports and formulating practical guidelines for their prophylaxis and prevention during weight training.

## **Conclusion**

The presented scientometric data, as well as the other materials with which the candidate Assoc. Prof. Valentin Stefanov Panayotov participates in the competition for "Professor", fully meet the requirements for this academic position. They represent him as a highly qualified expert, researcher and lecturer in the field to which he has dedicated his interests and abilities.

I add to the above mentioned my first-hand impressions of our contacts over the past 25 years, which give me grounds to define him as one of the established lecturers at the Academy, a reliable contributor to further developments in the education and preparation of future athletes and professionals.

**I propose to the members of the esteemed scientific jury to award Assoc. Prof. Valentin Stefanov Panayotov, DSc the academic position of "Professor" in the field of higher education 7. Healthcare and Sports, professional field 7.6. Sports, specialty**

**Sports (Bodybuilding) for the needs of the Department of Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All at the NSA "Vasil Levski".**

Sofia, June 30, 2021.

Author: .....

/ prof. Stefan Stoykov, DSc /