

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Георги Владимиров Игнатов, доктор,
преподавател от катедра „Спортни игри и планински спортове“ към
Департамента по спорт на Софийски университет „Св. Климент Охридски“

**Относно: рецензирани научни трудове и учебна дейност
на гл. ас. Диляна Делчева Зайкова, доктор,**
единствен кандидат за участие в конкурс за заемане на академичната
длъжност „Доцент“, обявен от Национална спортна академия „Васил
Левски“ в ДВ, бр. 94 от 10.11.2023 г. по професионално направление 7.6.
Спорт, специалност Спорт (Фитнес) към катедра „Тежка атлетика, бокс,
фехтовка и спорт за всички“ при Факултет „Спорт“ на НСА „Васил
Левски“.

I. Данни за конкурса

Конкурсът е обявен за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс,
фехтовка и спорт за всички“ към Факултет „Спорт“ при НСА „Васил
Левски“, съгласно Решение на Факултетен съвет по протокол №45 /
16.11.2023 г. Участвам в състава на научното жури по конкурса съгласно
Заповед № ЗП-1138 / 24.11.2023 г. на Ректора на НСА „Васил Левски“.

II. Данни за кандидата

Диляна Зайкова е родена на 11 декември 1976 г. в гр. Хасково. През
2006 г. завършва бакалавърската си степен в НСА „Васил Левски“ с две
специалности – „Треньор по културизъм“ и „Учител по физическо
възпитание“. През 2007 г. отново в НСА „Васил Левски“ завършва
магистърската си степен по специалност „Спорт за високи постижения –
културизъм“. През 2012 г. защитава дисертационен труд и получава
званието „Доктор“. През 2016 г. чрез спечелен конкурс е назначена за
асистент в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ в
НСА „Васил Левски“, а от 2018 г. до момента е главен асистент към
същата катедра.

Диляна Зайкова притежава лиценз от Българска федерация по
културизъм и фитнес за извършване на културистична и фитнес
тренировъчна дейност. В периода 2006-2008 г. кандидатката е работила
като фитнес инструктор в спортен център „МИРАД ООД“ – Парк хотел
Витоша (гр. София). През 2008-2009 г. е била управител на същия спортен
център. През 2015 г. е работила като фитнес инструктор в спортен
комплекс „Тенис кортове“ (гр. Хасково).

III. Обобщени количествени и качествени данни за педагогическата и научноизследователската дейност на кандидата

Научната продукция на гл. ас. Зайкова, д-р изпълнява критериите за
научност като истинност, достоверност, иновативност, принос в науката и

практиката и други признаци специфични за научното познание. Оценката за научните резултати на кандидатът, които представя като наукометрични данни, изписани от НАЦИД са, както следва:

- Индикатори в група А: общо 50 т.
- Индикатори в група В: общо 100 т.
- Индикатори в група Г: общо 332 т.
- Индикатори в група Д: общо 105 т.
- Индикатори в група Е: общо 195 т.

Както е видно, наукометричните показатели на научната дейност на гл. ас. Зайкова, д-р и в трите групи (Г, Д и Е) значително надвишават стойностите от необходимите минимални изисквания, съобразно ЗРАСРБ.

В резултат на дългогодишното си обучение гл. ас. Зайкова, д-р е придобила специализирани научни знания и конкретни професионални умения и компетенции, които успешно прилага в академичен и професионален план, в научноизследователска и проектна дейност. Кандидатката е участвала в 10 национални научни и образователни проекта в областта на физическото възпитание и спорта. Свидетелства за високата професионализация на гл. ас. Зайкова, д-р се откриват и в цитирането на нейни 5 научни труда в други 9 на колеги, работещи в областта на физическото възпитание и спорта, което е безспорно ценно за всички специалисти.

IV. Описание на научните трудове

Гл. ас. Дилиана Зайкова, д-р е автор на 39 научни труда в областта на физическото възпитание и спорта. За участието си в конкурса кандидатката представя за рецензиране по теоретични, научно-приложни и практически аспекти общо 19 научни труда, от които по вид:

1. Монография – 1 бр.
2. Статии и доклади, публикувани в научни издания, реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни – 6 бр.
3. Статии и доклади, публикувани в нереферирани списания с научно рецензиране – 6 бр.

Авторският дял от научни публикации е: самостоятелен автор – 8 труда и в съавторство – 5 труда, от които в по един е първи, втори и четвърти автор и в два е шести автор.

Представената научна продукция може да бъде разпределена тематично, както следва:

- Аспекти в развитието на CrossFit и популяризирането му при различни възрастови групи (монография и публикации с №1 и №4 от списък на публикациите по показател Г 8.);
- Оценка на храненето при спортисти (публикация с №4 от списък на публикациите по показател Г 7. и публикации с №3 и №6 от списък на публикациите по показател Г 8.);

- Изследване на маркери за мускулни увреждания (публикации с №5 и №6 от списък на публикациите по показател Г 7. и публикации с №2 и №5 от списък на публикациите по показател Г 8.);
- Оценка на тренировъчното натоварване при състезатели по карате и изследване на физическото развитие при гимнастици (публикации с №1, №2 и №3 от списък на публикациите по показател Г 7.).

V. Научни приноси

Съществен интерес представлява монографията „CrossFit – широкоспектрна фитнес програма“, издадена през 2022 г., който е труд с висока практическа стойност. В настоящият труд, авторката разглежда детайлно спорта CrossFit, като един икономичен път за въздействие върху морфо-функционалния капацитет на човешкия организъм, положително влияние върху редица сфери от живота и ежедневието на хората. Предложени са в експерименталната част авторски анкети и методики за оценка на храненето, приема на хранителни добавки и оценка на травматизма, които са достъпни, високоинформативни и могат да намерят широко приложение и при други спортове и спортни дисциплини, подпомагайки значително дейността на треньори, инструктори, а и на самите атлети.

Като продължение на тази тематика са представените две статии от авторката, чиято цел е да се представи същността на спорта CrossFit и да се популяризират ползите от практикуването му при различни възрастови групи. Въз основа на направената литературна справка, авторката обобщава ползите относно настъпващите физиологични и морфо-функционални изменения при този вид тренировъчни натоварвания върху организма на подрастващи и хора в напреднала възраст, създаването на емоционална среда и социални контакти, подобряването на ежедневните дейности в различни сфери от живота.

Диляна Зайкова изтъква, че CrossFit е признат за един от най-бързо развиващите се спортове, включващи високоинтензивно функционално натоварване, насочен към подобряване дейността на сърдечносъдовата система, развитие на издръжливост, сила, гъвкавост, мощност, скорост, координация, баланс и точност.

Важна област в научните търсения на гл. ас. Зайкова, д-р е оценката на храненето при спортисти. Както в редица спортове, така и в CrossFit храненето е от решаващо значение за обезпечаване на тренировъчно натоварване и по-бързото протичане на възстановителните процеси.

В статията си „Оценка на диетата на хора, трениращи Кросфит“, авторката анкетира 12 мъже и 13 жени, трениращи Кросфит в свободното си време. Тя установява добро съотношение между дневният енергиен прием и дневните енергийни нужди, висок относителен прием на протеини и по-нисък прием на мазнини, което е характерно при занимаващи се със силови спортове.

Към тази област е представена още статията „Оценка на приетия с храната протеин при трениращи CrossFit“, където авторката изследва 42 души, трениращи CrossFit в свободното си време. Установено е, че групата е разнородна по отношение на приема на белтъчна храна. Преобладава консумацията на протеини и мазнини от животински произход. При изследваните мъже е отчетен занижен белтъчен прием, а при изследваните жени е отчетено известно завишение спрямо препоръчаните стойности за спорта.

В третата си статия от тази област „Оценка на храненето при шосейни колоездачи“, авторката изследва 10 колоездачи мъже. Диляна Зайкова установява относителния енергиен прием, средния дневен прием на протеини, мазнини и въглехидрати от общата енергия и достига до извода, че при по-квалифицираните състезатели нараства най-вече приемът на въглехидрати, а при висококвалифицирани професионални състезатели от международно ниво почти се удвоява приемът на мазнини и протеини.

Друга важна област в научните търсения на гл. ас. Зайкова, д-р е свързана с изследване на маркери за мускулни увреждания. Авторката установява, че изследваните от нея ензими са надеждни маркери за мускулни увреждания при спортисти. Според нея важно условие за достоверността на резултатите е при изследване ензимната активност е да се съобрази времеви интервал между последното тренировъчно натоварване и времето за взимане на кръвните проби.

В друг свой научен труд Диляна Зайкова има за цел атлети и треньори да се запознаят и разпознават редицата негативни ефекти на рабдомиолизата, което е патологично състояние, характеризиращо се със увреждане и засилено разграждане на скелетната мускулатура върху човешкия организъм, които в по-тежки случаи могат да бъдат животозастрашаващи. Препоръчаната от авторката превенция се изразява в приложението на адекватно по обем и интензивност тренировъчно натоварване, оптимално разгриване на мускулатурата и завършването на тренировката със стречинг упражнения за натоварените в основната част мускулни групи. Според нея синхронизираната работа между атлета, който сам определя обема и интензивността на натоварването си и висококвалифициран треньор ще доведе до оптималност на тренировъчното натоварване и значително редуциране на риска от появата на рабдомиолиза.

В други две статии от тази област са отразени част от изследванията по проект „Епидемиологичен профил на травматизма при елитни състезатели по CrossFit за България“, на който гл. ас. Диляна Зайкова е ръководител. Целта на проекта е да се определи нивото, степента и локализацията на травматичните увреждания, получени през последната една година при елитни състезатели на България от спортовете олимпийско вдигане на тежести и спортна гимнастика, като част от спортовете, които обединява CrossFit. Чрез въведената от авторите

формула се предоставя възможността нивото на травматизъм за 1000 тренировъчни часа да бъдат съпоставяни с получените от други автори за съответните спортове. Предложената от авторите методика показва висока информативност и надеждност по отношение на травматизма в спорта. Резултатите от методиката осигуряват детайлен анализ на локализацията, нивото, степента, вида и причините за възникване на травмите, и могат да бъдат използвани от треньори, инструктори и от самите спортисти с цел превенция на травмите.

Интерес представляват и двата труда в съавторство, относно физическото развитие и хранителен статус при гимнастици, които отразяват работата по изпълнение на научно-изследователския проект „Изследване на физическото развитие и специалната физическа подготовка на български състезатели по спортна гимнастика“. Изследвани са 133 деца гимнастици в България. Съществен принос на това изследване е, че получените резултати дават възможност за оценка на нивото на състезателите по спортна гимнастика в България, базирана на съвременното ниво на развитие на спорта и насочват вниманието на спортните специалисти към възможностите за развитие на важни фактори за спортните постижения, каквито са физическото развитие, храненето и възстановяването на гимнастиците.

Не на последно място интерес представлява и дадената оценка на тренировъчното натоварване при състезатели по карате. В този труд е представена създадената високо интензивна кръгова тренировка, базирана на метода Табата и съобразена с функционалният капацитет на състезатели по карате. Методиката на експеримента включва определяне на физиологичните и биохимични характеристики на тренировъчното натоварване чрез измерване на сърдечната честота и концентрацията на лактат в кръвта. На базата на направените изводи от получените резултати се препоръчва използването на предложената методика за качествена и количествена оценка, както и за контрол на тренировъчните и състезателните натоварвания при каратисти, базирана на измерването на концентрацията на лактат в периферната кръв.

Представената научна продукция в един широк спектър, нейната съдържателна страна, резултатите и изводите ни дават основание да определим авторката като водещ по проблемите на CrossFit в нашата страна. От анализа на научната продукция на гл. ас. Зайкова, д-р прави впечатление високата компетентност и интерпретацията на научните изследвания.

Предложената от гл. ас. Зайкова, д-р научна продукция отговаря на изискванията за академична длъжност „Доцент“.

VI. Учебна и научно-изследователска дейност

Обявеният конкурс има пълна учебна натовареност със съответните задължителни и избираеми курсове.

Гл. ас. Зайкова, д-р е основен преподавател към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ към Факултет „Спорт“ при НСА „Васил Левски“. Тя преподава „Спортна специалност“, „Спортно педагогическо усъвършенстване“, „УМП“ и „Треньорска практика“ в бакалавърската степен и „Специализация по избрана дисциплина“, „Кросфит“ и избираемата дисциплина „Фитнес“ в магистърската програма „Спорт, фитнес, здраве“. Успешно провежда учебни занятия на английски език с входящи чуждестранни студенти по програмата „Еразъм+“. Като такава е автор на редица иновативни програми за нуждите на учебната работа със студентите. Този факт свидетелства, че тя е отлично подготвена да създава, презентира и текущо да обновява съдържанието на водените от нея практически курсове. В съдържателно отношение създадените курсове и програми разкриват класическия облик на спортната наука, но и съвременните ѝ постижения, допълнително илюстрирани с множество примери от практиката. Всичко това ги прави не само теоретико-приложно ориентирани, но и особено полезни и атрактивни за широката аудитория от студенти, докторанти, спортисти и специалисти.

Гл. ас. Зайкова д-р е научен ръководител на трима студенти (дипломанти) в ОКС „бакалавър“ и на двама в ОКС „магистър“ които успешно са създали и защитили дипломните си работи под нейното научно ръководство. Темите на дипломните работи на петимата дипломанта са своеобразно продължение на научните и търсения и дългогодишен изследователски опит. По този начин тя на практика споделя с тях своите ефективни начини и практики как се преподава и как се постига високо качество на научноизследователската и публикационната дейност. Всичко това свидетелства, че тя влага дългогодишни, последователни и целенасочени усилия в своето академично обучение и в постигане на висока професионализация.

Представената продукция за рецензиране не дублира разработки на други автори и няма наличие на плагиатство. Участвала е в 29 научни конгреси и конференции.

С гл. ас. Зайкова, д-р нямаме общи публикации.

Нарушения в хода на конкурса не са констатирани.

VII. Заключение

На основание на цялостния анализ на представената научна продукция, на дългогодишните ми лични впечатления, считам че кандидатката за академична длъжност „Доцент“, гл. ас. Диляна Делчева Зайкова, доктор притежава нужната професионално-педагогическа и научна подготовка. Диляна Зайкова, е уважаван преподавател с богата практическа и отлична теоретична подготовка. Тя успешно съчетава научноизследователската дейност с конкретната преподавателска работа и осъществена дейност. Ползва се с уважение сред студентите и колегите си.

Въз основа на изложеното и качествата на кандидатката, с убеденост предлагам на Уважаемите членове на научното жури да присъдят на гл. ас.

Диляна Делчева Зайкова, д-р – академичната длъжност „Доцент” по професионално направление 7.6. Спорт, специалност Спорт (Фитнес) към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при Факултет „Спорт“ на НСА „Васил Левски“.

08. 02. 2024 г.
гр. София

Рецензент:
/проф. Георги Игнатов, д-р/

REVIEW

by Professor Georgi Vladimirov Ignatov, PhD,
lecturer from the Sport Games and Mountain Sports Division of the Sports
Department of Sv. Kliment Ohridski Sofia University

**Regarding: reviewed scientific works and academic activity
of Chief Assistant Dilyana Delcheva Zaykova, PhD,**

the only applicant for participation in a procedure for filling the academic position Associate Professor, announced by the National Sports Academy „Vasil Levski” in State Gazette, Issue 94 of 10 November 2023, under professional strand 7.6. Sports, specialty Sports (Fitness) to the „Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All“ Department at the „Sport“ Faculty of the „Vasil Levski“ National Sports Academy.

I.Procedure details

The competition was announced for the needs of the Department of Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All at the Faculty of Sport at NSA „Vasil Levski”, according to the Decision of the Faculty Council under protocol №45 / 16 November 2023. I participate in the scientific jury of the competition according to Order № ZP-1138 / 24 November 2023 of the Rector of NSA „Vasil Levski”.

II.Applicant details

Dilyana Zaykova was born on December 11, 1976 in Haskovo. In 2006, he completed his bachelor's degree at the „Vasil Levski“ National Sports Academy with two majors – „Bodybuilding Coach“ and „Physical Education Teacher“. In 2007, he again completed his master's degree in "Sports for high achievements – bodybuilding" at the National Sports Academy „Vasil Levski“. In 2012, he defended his thesis and received the title of „PhD“. In 2016, through a winning competition, she was appointed as an assistant in the department of „Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All“ at Vasil Levski National Sports Academy, and since 2018 she has been the main assistant at the same department.

Dilyana Zaykova holds a license from the Bulgarian Federation of Bodybuilding and Fitness to carry out bodybuilding and fitness training activities. In the period 2006-2008, the candidate worked as a fitness instructor in the sports center „MIRAD OOD“ – Vitosha Park Hotel (Sofia). In 2008-2009, she was the manager of the same sports center. In 2015, she worked as a fitness instructor in the „Tennis Courts“ sports complex (Haskovo).

III.Summarized quantitative and qualitative data for the pedagogical and research activity of the candidate

The scientific production of Chief Assistant Zaykova, PhD fulfills the criteria for science such as truthfulness, reliability, innovation, contribution to

science and practice and other features specific to scientific knowledge. The evaluation of the scientific results of the candidate, which he presents as scientometric data, written by National Center for Information and Documentation are as follows:

- Indicators in group A: a total of 50 points.
- Indicators in group B: total 100 points.
- Indicators in group G: total 332 points.
- Indicators in group D: total 105 points.
- Indicators in group E: total 195 points.

As can be seen, the scientometric indicators of the scientific activity of Chief Assistant Zaykova, PhD in all three groups (G, D and E) significantly exceed the values of the required minimum requirements, according to Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria.

As a result of his many years of training Chief Assistant Zaykova, PhD, has acquired specialized scientific knowledge and specific professional skills and competencies, which she successfully applies academically and professionally, in research and project activities. The candidate participated in 10 national scientific and educational projects in the field of physical education and sports. Evidence of the high professionalism of Chief Assistant Zaykova, PhD can also be found in the citation of her 5 scientific papers in other 9 of colleagues working in the field of physical education and sports, which is undoubtedly valuable for all specialists.

IV. Description of the scientific works

Chief Assistant Dilyana Zaykova, PhD, is the author of 39 scientific papers in the field of physical education and sports. For her participation in the competition, the candidate submits a total of 19 scientific papers for review in theoretical, scientific-applied and practical aspects, of which by type:

1. Monograph – 1
2. Articles and reports published in scientific publications, referenced and indexed in world-famous databases – 6 pcs.
3. Articles and reports published in non-refereed peer-reviewed journals – 6 pcs.

The author's share of scientific publications is: independent author – 8 papers and co-authored – 5 papers, of which he is the first, second and fourth author in one and the sixth author in two.

The presented scientific production can be divided thematically as follows:

- Aspects in the development of CrossFit and its popularization among different age groups (monograph and publications with №1 and №4 from the list of publications under indicator G 8.);
- Assessment of nutrition in athletes (publication №4 from the list of publications under indicator G 7. and publications №3 and №6 from the list of publications under indicator G 8.);

- Research of markers for muscle damage (publications with №5 and №6 from the list of publications under indicator G 7. and publications with №2 and №5 from the list of publications under indicator G 8.);
- Evaluation of the training load in karate competitors and research of physical development in gymnasts (publications with №1, №2 and №3 from the list of publications under indicator G 7.).

V. Scientific contributions

Of significant interest is the monograph „CrossFit – a broad-spectrum fitness program“, published in 2022, which is a work of high practical value. In the present work, the author examines in detail the sport of CrossFit, as an economical way to influence the morpho-functional capacity of the human organism, a positive influence on a number of spheres of life and everyday life of people. In the experimental part author surveys and methods for assessing nutrition, intake of nutritional supplements and assessment of injuries are proposed, which are accessible, highly informative and can be widely used in other sports and sports disciplines, significantly supporting the activities of coaches, instructors, and the athletes themselves.

As a continuation of this topic, two articles by the author are presented, the purpose of which is to present the essence of the CrossFit sport and to popularize the benefits of its practice among different age groups. Based on the literature review, the author summarizes the benefits regarding the physiological and morpho-functional changes that occur with this type of training loads on the body of adolescents and the elderly, the creation of an emotional environment and social contacts, the improvement of daily activities in various spheres of life.

Dilyana Zaykova points out that CrossFit is recognized as one of the fastest growing sports, involving high-intensity functional load aimed at improving the activity of the cardiovascular system, developing endurance, strength, flexibility, power, speed, coordination, balance and accuracy.

An important area in the scientific research of Chief Assistant Zaykova, PhD is the assessment of nutrition in athletes. As in many sports, in CrossFit nutrition is critical to ensure training load and faster recovery processes.

In her article, „Dietary Assessment of CrossFit Exercisers“, the author surveyed 12 male and 13 female CrossFit exercisers in their spare time. It establishes a good ratio between daily energy intake and daily energy needs, a high relative intake of proteins and a lower intake of fat, which is characteristic of people engaged in strength sports.

The article „Assessment of Dietary Protein in CrossFit Trainees“ is also presented in this area, where the author investigated 42 people who train CrossFit in their free time. The group was found to be heterogeneous in terms of protein food intake. The consumption of proteins and fats of animal origin prevails. In the studied men, an underestimated protein intake was reported, and in the studied women, a certain increase compared to the recommended values for sports was reported.

In her third paper in this field „Nutrition Assessment in Road Cyclists“ the author examined 10 male cyclists. Dilyana Zaykova established the relative energy intake, the average daily intake of proteins, fats and carbohydrates from the total energy and came to the conclusion that in the case of more qualified competitors, the intake of carbohydrates mostly increases, and in the case of highly qualified professional competitors of the international level, the intake almost doubles of fat and protein.

Another important area in the scientific researches of Chief Assistant Zaykova, PhD is related to the study of markers for muscle damage. The author found that the enzymes she studied are reliable markers of muscle damage in athletes. According to her, an important condition for the reliability of the results is that when examining the enzyme activity, the time interval between the last training load and the time for taking the blood samples should be taken into account.

In another of her scientific works, Dilyana Zaykova aims for athletes and coaches to get to know and recognize the number of negative effects of rhabdomyolysis, which is a pathological condition characterized by damage and increased breakdown of skeletal muscles on the human body, which in more severe cases can be life-threatening. The prevention recommended by the author is expressed in the application of an adequate volume and intensity of training load, optimal warm-up of the muscles and the completion of the training with stretching exercises for the mainly loaded muscle groups. According to her, the synchronized work between the athlete, who himself determines the volume and intensity of his workload, and a highly qualified trainer will lead to the optimality of the training load and significantly reduce the risk of rhabdomyolysis.

Two other articles from this field reflect part of the research on the project „Epidemiological profile of trauma in elite CrossFit athletes for Bulgaria“, in which Chief Assistant Dilyana Zaykova is the manager. The aim of the project is to determine the level, degree and localization of traumatic injuries received in the last one year in elite competitors of Bulgaria from the sports of Olympic weightlifting and sports gymnastics, as part of the sports that unites CrossFit. Through the formula introduced by the authors, it is possible to compare the injury level for 1000 training hours with those obtained by other authors for the respective sports. The methodology proposed by the authors showed high informativeness and reliability in relation to trauma in sports. The results of the methodology provide a detailed analysis of the localization, level, degree, type and causes of injuries, and can be used by coaches, instructors and the athletes themselves for the purpose of injury prevention.

Of interest are the two co-authored works on the physical development and nutritional status of gymnasts, which reflect the work on the implementation of the research project „Research on the physical development and special physical training of Bulgarian gymnasts“. 133 child gymnasts in Bulgaria were studied. A significant contribution of this research is that the obtained results

provide an opportunity to assess the level of gymnastic athletes in Bulgaria, based on the current level of development of the sport and direct the attention of sports specialists to the possibilities of developing important factors for sports achievements, such as are the physical development, nutrition and recovery of gymnasts.

Last but not least, the evaluation of the training load for karate competitors is also of interest. This work presents the created high-intensity circuit training based on the Tabata method and tailored to the functional capacity of karate athletes. The methodology of the experiment includes determining the physiological and biochemical characteristics of the training load by measuring the heart rate and the concentration of lactate in the blood. Based on the conclusions drawn from the obtained results, it is recommended to use the proposed methodology for qualitative and quantitative assessment, as well as for control of training and competition loads in karate athletes, based on the measurement of lactate concentration in the peripheral blood.

The presented scientific production in a wide range, its content side, the results and conclusions give us the reason to define the author as a leader in the problems of CrossFit in our country. From the analysis of the scientific production of Chief Assistant Zaykova, PhD impresses with the high competence and interpretation of scientific research.

The proposed by Chief Assistant Zaykova, PhD, scientific production meets the requirements for the academic position „Associate Professor“.

VI. Academic and scientific research activities

The announced competition has a full course load with relevant compulsory and elective courses.

Chief Assistant Zaykova, PhD. is a main lecturer at the Department of „Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All“ at the Faculty of Sports at Vasil Levski National Sports Academy. She teaches „Sports Specialty“, „Sports Pedagogical Improvement“, „Teaching Methodical Practice“ and „Coaching Practice“ in the Bachelor's degree and „Specialization in a Selected Discipline“, „Crossfit“ and the optional discipline „Fitness“ in the Master's program „Sports, Fitness, health“. He successfully conducts classes in English with incoming foreign students under the „Erasmus+“ program. As such, he is the author of a number of innovative programs for the needs of academic work with students. This fact testifies that she is perfectly prepared to create, present and continuously update the content of the practical courses she leads. In terms of content, the created courses and programs reveal the classic aspect of sports science, but also its modern achievements, additionally illustrated with numerous examples from practice. All this makes them not only theoretically-applied oriented, but also particularly useful and attractive for the wide audience of students, doctoral students, athletes and specialists.

Chief Assistant Zaykova, PhD, is the supervisor of three students (graduates) in the Bachelor's College of Engineering and two in the Master's College of Engineering, who have successfully created and defended their

diploma theses under her scientific guidance. The topics of the diploma theses of the five graduates are a kind of continuation of the scientific and research and long-term research experience. In this way, she practically shares with them her effective ways and practices of how to teach and how to achieve high quality research and publication activity. All this testifies that she invests long-term, consistent and purposeful efforts in her academic studies and in achieving high professionalism.

The submitted production for review does not duplicate the work of other authors and is free of plagiarism. She participated in 29 scientific congresses and conferences.

With Chief Assistant Zaykova, PhD we have no publications in common. No violations were found during the competition.

VII. Conclusion

On the basis of the overall analysis of the presented scientific production, of my long-term personal impressions, I believe that the candidate for the academic position „Associate Professor“, Chief Assistant Dilyana Delcheva Zaykova, PhD has the necessary professional-pedagogical and scientific training. Dilyana Zaykova, is a respected teacher with rich practical and excellent theoretical training. It successfully combines research activity with specific teaching work and actual activity. He is respected among his students and colleagues.

Based on the above and the qualities of the candidate, I strongly suggest to the Honorable members of the scientific jury to award Chief Assistant Dilyana Delcheva Zaykova, PhD – the academic position „Associate Professor“ by professional direction 7.6. Sport, specialty Sport (Fitness) at the Department of „Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All“ at the Faculty of Sport of Vasil Levski National Sports Academy.

08 February 2024
Sofia

Reviewer:
/Professor Georgi Ignatov, PhD/