

СТАНОВИЩЕ

от проф. Йордан Костадинов Иванов, доктор

**Относно: Конкурс за заемане на академичната длъжност „Доцент”
в НСА „Васил Левски”**

Област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт.

Професионално направление 7.6. Спорт.

Специалност Спорт (Фитнес).

За нуждите на катедра “Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”.

Единствен кандидат: гл. ас. Диляна Делчева Зайкова, доктор

I. Данни за конкурса и академичното развитие на кандидата.

Конкурсът за академична длъжност „Доцент“ изцяло отговаря на изискванията на ЗРАС, неговия правилник и вътрешно нормативните актове и правила в НСА.

По цялостната процедура на конкурса не са установени нарушения от формален и друг характер, както и форми на плагиатство над допустимите правила.

Единственият кандидат гл. ас. Д. Зайкова, доктор, завършва своята бакалавърска степен през 2006 година, като треньор по вид спорт със специалност „Фитнес и културизъм“. През същата година придобива и втора педагогическа специалност за учител по физическо възпитание. През 2007 г. успешно се справя и получава ОКС „Магистър“ по програма за високи спортни постижения – фитнес и културизъм, а през 2012 г. авторитетно защитава дисертационния си труд и придобива ОНС „Доктор“.

Своето професионално–експертно развитие и спортно–педагогически опит надгражда и чрез дейността си като фитнес инструктор и управител на специализирани спортни центрове.

II. Педагогическа и проектна дейност, научна продукция и приноси.

Д-р Зайкова отдава своето педагогическо майсторство по утвърдени учебни програми и в двете ОКС в НСА – бакалавър и магистър. Води лекционни дискуссионни часове и упражнения по: спортна специалност,

спортно педагогическо усъвършенстване УПМ и „треньорски практики“. Преподава и в магистърски програми, „Спорт, фитнес, здраве“, специализации „Crossfit, фитнес и др.“ Активно се включва и работи по международни програми „ERASMUS+“ и „Strength training“.

За участието си в конкурса, кандидатката представя една монография и 12 публикации, които са обект на експертното ми становище. От тях 6 са публикувани в нереферирани списания с научно рецензиране и 6 са публикувани в научни издания, реферирани и индексирани в световно известни база данни с научна информация.

Положителна оценка и особено внимание заслужава монографията „Cross Fit – широкоспектърна фитнес програма“. Интересният и провокативен научен труд, разглежда актуална и социално значима проблематика свързана със специализираното разнообразие на тренировъчния процес обуславящ изграждането, развитието и усъвършенстването на комплексния атлет в хармония като, гимнастик, щангист, спринтьор, бегач на средни разстояния и гребец. В монографията се установява положителното повлияване и прираст в специализираните качества на трениращите, физиологично – функционални, психо - физически, социално – емоционални и изграждащ стереотип на здравословен начин на живот. Акцентиращ се и върху оптималното дозиране и комбиниране на макро и микро нутриентите и хранителните добавки, с цел активно възстановяване на организма, превенция и контрол на травматизма. Чрез формулите на Harris – Benedict бе изчислена основната обмяна и дневните енергийни нужди чрез използване на коефициенти за физическата активност. Въз основа на получените резултати са направени изводи и препоръки за дозирането на хранителни добавки и продукти в съответствие с изискванията на дадения вид спорт – енергообезпечаване, мускулна хипертрофия, спортни резултати и други.

Определени приноси за теоретичната рамка и практичната насоченост имат и другите публикации, които в синтезиран вид мога да обобща и изведа някои по – съществени от тях според мен:

- ✓ Въз основа на метода Табата, бе разработена и апробирана високо интензивна кръгова тренировка, съобразена с функционалния капацитет на състезателите по карате.
- ✓ Извършен е анализ и оценка на физическото развитие, хранителния режим, хранителния статус при някои специфични спортове (гимнастици, шосейни колоездачи, Crossfit и др.).

- ✓ Спортотологично са разгледани и представени същността и ползите на спорта Crossfit при различни възрастови групи.

Гл. ас Зайкова активно е участвала, самостоятелно и чрез научни колективи, в 27 конгреса и научни конференции от национален и международен мащаб в разработването и реализацията на 10 научно – изследователски, образователни и практико – приложни проекта, като 5 от тях са след заемането академичната длъжност главен асистент.

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Представената научна продукция на гл. ас. Диляна Зайкова, доктор изцяло отговаря на наукометричните показатели и изисквания за заемане на академичната длъжност „Доцент“.

Въз основа на направения комплексен спортотологичен анализ и оценка на спортно – педагогическата, научно – изследователската, практико – приложната и обществена дейност на кандидата, с убеденост давам своята положителна оценка и предлагам на уважаемото научно жури да присъди академичната длъжност „Доцент“ на гл. ас. Диляна Делчева Зайкова, доктор в област на висшето образование 7 здравеопазване и спорт. Професионално направление 7.6 Спорт (Фитнес), за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“.

27.02.2024 г.

Изготвил становището:
проф. Йордан Иванов, доктор

STATEMENT

from Prof. Yordan Kostadinov Ivanov, PhD

**Subject: Competition for the academic position of "Associate Professor"
at the National Sports Academy "Vasil Levski".**

Field of higher education 7. Healthcare and Sports.

Professional field 7.6. Sports.

Specialty Sports (Fitness).

For the needs of the department "Weightlifting, Boxing, Fencing, and Sports for All".

Single candidate: Assoc. Prof. Dilyana Delcheva Zaykova, PhD.

I. Data on the competition and the academic development of the candidate.

The competition for the academic position of "Associate Professor" fully complies with the requirements of the Higher Education Act, its regulations, and internal normative acts and rules at the National Sports Academy.

Throughout the entire competition procedure, no violations of a formal or other nature have been identified, as well as no forms of plagiarism beyond permissible rules.

The sole candidate, Assoc. Prof. D. Zaykova, PhD, completed her bachelor's degree in 2006 as a sports coach specializing in "Fitness and Bodybuilding". In the same year, she also obtained a second pedagogical specialty as a physical education teacher. In 2007, she successfully completed and obtained a Master's degree in High Sports Achievements program - Fitness and Bodybuilding, and in 2012, she authoritatively defended her dissertation and obtained a PhD.

Her professional-expert development and sports-pedagogical experience are further enhanced through her work as a fitness instructor and manager of specialized sports centers.

II. Pedagogical and project activities, scientific output, and contributions.

Dr. Zaykova demonstrates her pedagogical expertise in established educational programs in both cycles of higher education at the National Sports Academy – bachelor's and master's degrees. She leads lecture discussions and exercises on sports specialty, sports-pedagogical improvement, and "coaching practices." She also teaches in master's programs focusing on "Sports, Fitness, Health" and specializations in "Crossfit, Fitness, etc." She actively participates

and works on international programs such as "ERASMUS+" and "Strength Training."

For her participation in the competition, the candidate submitted one monograph and 12 publications, which are the subject of my expert opinion. Out of these, 6 were published in non-refereed journals with scientific review, and 6 were published in scientific publications, refereed and indexed in globally recognized databases with scientific information.

A positive assessment and particular attention deserve the monograph "Cross Fit - a comprehensive fitness program." This interesting and provocative scientific work addresses current and socially significant issues related to the specialized diversity of the training process that determines the construction, development, and improvement of the complex athlete in harmony as a gymnast, weightlifter, sprinter, middle-distance runner, and rower. The monograph establishes the positive influence and growth in the specialized qualities of the trainees, physiologically-functional, psycho-physical, social-emotional aspects, and builds a stereotype of a healthy lifestyle. The emphasis is also on the optimal dosing and combination of macro and micro nutrients and dietary supplements, aiming at actively restoring the body, preventing and controlling injuries. By using the Harris-Benedict formulas, the basic exchange and daily energy needs were calculated using coefficients for physical activity. Based on the results obtained, conclusions and recommendations were made for dosing dietary supplements and products in accordance with the requirements of the specific type of sport - energy supply, muscle hypertrophy, sports results, and others.

Some of the key contributions of the other publications can be summarized as follows:

- ✓ A high-intensity interval training workout based on the Tabata method was developed and tested, tailored to the functional capacity of karate competitors.
- ✓ An analysis and evaluation of physical development, dietary habits, and nutritional status in specific sports such as gymnastics, road cyclists, and CrossFit were conducted.
- ✓ The essence and benefits of CrossFit in different age groups were examined and presented from a sports science perspective.

Assistant Zaykova has actively participated, individually and through scientific teams, in 27 congresses and scientific conferences at national and international levels in the development and implementation of 10 research,

educational, and applied projects, with 5 of them being undertaken after acquiring the academic position of assistant professor.

III. Conclusion.

The scientific production of Assistant Professor Diliana Zaykova, Ph.D., fully meets the scientometric indicators and requirements for the academic position of "Associate Professor."

Based on the comprehensive sports science analysis and evaluation of the candidate's sports-pedagogical, research, applied, and public activities, I confidently provide my positive assessment and recommend to the esteemed academic jury to award the academic position of "Associate Professor" to Assistant Professor Diliana Delcheva Zaykova, Ph.D., in the field of higher education, healthcare, and sports. Professional field 7.6 Sports (Fitness), for the needs of the Department of Weightlifting, Boxing, Fencing, and Sports for All.

27.02.2024

Prepared by:
Professor Yordan Ivanov, Ph.D.