

СТАНОВИЩЕ

от проф. Стефан Георгиев Стойков, дн

относно конкурс за присъждане на академичното звание “Доцент” 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“ в НСА „Васил Левски“

В обявения конкурс за “Доцент” за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ в НСА „В. Левски“, обнародван в Държавен вестник, бр. 94 от 10.11. 2023 г., участва единствен кандидат главен асистент Диляна Делчева Зайкова, доктор.

Диляна Зайкова е родена на 11.12.1976 год. в гр Хасково.

Обучението ѝ завършва със защита на докторат през 2012 година, когато защитава дисертационен труд на тема: „Изследване влиянието на подбран състав аминокиселини върху силови и антропометрични показатели при непрофесионални културисти“.

В областта на висшето образование тя завършва последователно:

- Бакалавърска степен – Треньор по вид спорт със специалност „Фитнес и културизъм“ в НСА „В. Левски – 2006 год.;
- Бакалавърска степен – Учител по физическо възпитание в НСА „В. Левски“ – 2006 год.;
- Магистърска степен – Спорт за високи постижения – фитнес и културизъм в НСА „В. Левски“ – 2007 год.

Трудовата ѝ дейност преди постъпването в НСА „В. Левски“ включва:

- Фитнес инструктор в Парк-хотел „Витоша, София – 2006-2008 г.;
- Управител на Wellness center в Парк-хотел Витоша, София – 2008-2009 г.;
- Фитнес инструктор в спортен комплекс Тенис кортове, гр. Хасково – 2015 год.

От 2015 година е Асистент в НСА „В. Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички. От 2018 година е Главен асистент.

Гл. асистент Диляна Зайкова има пълна учебна заетост.

Владее отлично английски език, на когото провежда учебни занимания с чуждестранни студенти.

Владее италиански на добро ниво.

Притежава много добра компютърна грамотност.

Научен ръководител на 5 успешно защитили дипломанти.

Участвала е в 5 научно-образователни проекта.

Представени за рецензия са научни труда, разделени както следва:

1. Монография – 1 брой.
2. Научни статии – 12.

Трудовете са дело на автора както следва:

1. Самостоятелни – 8 броя.
2. В съавторство – 5 броя.

За отбелязване е, че шест от представените за рецензия научни статии са на английски език.

Представени са 9 цитирания.

Научните интереси на гл. ас. Зайкова са свързани с: теорията и методиката на спортната тренировка; спортното хранене и биостимулиране.

Монографичният труд “CrossFit – широкоспектърна фитнес програма”, издаден през 2022 год., е с обем от 147 страници. Притежава ISBN и е включен в националния референтен списък.

Изследванията на Диляна Зайкова включват:

- появата и развитието на „CrossFit“ ;
- хранителния режим при приемане на протеин при трениращи crossfit;
- травматизма при екстремни кондиционни тренировки;
- ефектите от занимания с CrossFit при деца;
- храненето и биостимулирането в спорта;
- хранителния режим при шосейни колоездачи;
- травматизма в спорта и др.

Автор е на университетски учебник за студентите от НСА “В. Левски” – КРОСФИТ.

В цялостната научно-изследователска дейност на гл. ас. Диляна Зайкова се открояват следните приноси:

1. Цялостно изследване на същността и особеностите на Кросфит.

2. Подробен анализ и оценка на храненето и биостимулирането в спорта, в това число и представяне на конкретни препоръки за приемането на хранителните продукти.
3. Изследван е спортният травматизъм в силовите спортове и вдигането на тежести, като са предложени методики за предпазване от него.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всичко изложено по-горе, както и непосредствените ми лични впечатления от съвместната ни спортно-педагогическа дейност с главен асистент Диляна Делчева Зайкова, ми дава основание с пълна убеденост да предложа на Уважаемите членове на научното жури да ѝ бъде присъдена академичната длъжност „Доцент“ в 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“.

Написал становището:

проф. Ст. Стойков, дпн

София, 15.02.2024 г.

OPINION

Written by **prof. Stefan Georgiev Stoykov, DSc.**

Regarding the academic title “Associate Professor” in the field of higher education 7. Health care and sports, professional direction 7.6. Sport (Fitness), for the needs of the department "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for all" at National Sports Academy "Vassil Levski”

In the announced competition for "Associated Professor" for the needs of the department "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All" at the National Sports Academy "Vassil Levski” published in the State Gazette issue 94 from 10.11.2023 only one candidate participated – chief assistant Dilyana Delcheva Zaykova, PhD.

Dilyana Zaykova was born on the 11th of December 1976 in Haskovo.

Her education finished with PhD thesis on the topic of “Study of the influence of a selected composition of amino acids on strength and anthropometric indexes in non-professional bodybuilders”.

In the field of higher education, she graduated successively:

- Bachelor's degree – Sports trainer with speciality "Fitness and bodybuilding" at the National Sports Academy “Vassil Levski” – 2006;
- Bachelor's degree – Physical education teacher at the National Sports Academy “Vassil Levski” – 2006;
- Master's degree – Sports excellence – fitness and bodybuilding at the National Sports Academy “Vassil Levski” – 2007

Her work activity before entering the NSA "V. Levski" includes:

- Fitness instructor at Park-hotel Vitosha, Sofia – 2006-2008;
- Manager of the Wellness Center in Park-hotel Vitosha, Sofia – 2008-2009;
- Fitness instructor at the tennis courts sports complex, Khaskovo – 2015.

Since 2015, she has been an Assistant at the NSA "V. Levski", department "Weightlifting, boxing, fencing and Sports for All”. Since 2018, he has been chief assistant.

Chief Assistant Dilyana Zaykova has full academic employment.

She has an excellent knowledge of the English language, in which she conducts classes with foreign students.

She speaks Italian at a good level.

She has very good computer knowledge.

Academic supervisor of 5 graduates who successfully defended their diplomas.

She participated in 5 scientific and educational projects.

Presented for review are scientific papers divided as follows:

1. Monograph – 1 issue.
2. Scientific articles – 12.

The papers are the work of the author as follows:

1. Independent - 8 pieces.
2. In co-authorship – 5 issues.

It should be noted that six of the scientific articles submitted for review are in English.

9 citations are presented.

The scientific interests of chief assistant Zaykova are related to: the theory and methodology of sports training; sports nutrition and biostimulation.

The monographic work "CrossFit – a broad-spectrum fitness program", published in 2022, has a volume of 147 pages. It has an ISBN and is included in the National Reference List.

Dilyana Zaykova's research includes:

- the emergence and development of "CrossFit".
- the diet when taking protein in CrossFit trainees.
- trauma during extreme fitness training.
- the effects of CrossFit classes on children.
- nutrition and biostimulation in sports.
- the diet of road cyclists.
- trauma in sports, etc.

She is the author of a university textbook for the students of National Sports Academy "V. Levski" – CROSSFIT.

In the overall research activity of chief assistant Dilyana Zaykova, the following contributions stand out:

1. A comprehensive study of the essence and features of CrossFit.
2. Detailed analysis and assessment of nutrition and bio-stimulation in sports, including presentation of specific recommendations for the intake of food products.

3. Sports traumatism in strength sports and weightlifting has been investigated, and methods to prevent it have been proposed.

CONCLUSION

Everything stated above, as well as my immediate personal impressions of our joint sports-pedagogical activity with chief assistant Dilyana Delcheva Zaykova, gives me the reason with full conviction to propose to the Honorable members of the scientific jury to award the academic position of "Associate professor" in field of higher education 7. Health care and sports, professional direction 7.6. Sport, speciality "Sport" (Fitness), for the needs of the department "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All".

Wrote the opinion:

(Prof. St. Stoykov, DSc.)

Sofia, 15.02.2024