

## **СТАНОВИЩЕ**

за дисертационния труд на **Калина Георгиева Стефанова**  
на тема: **„УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА МЕТОДИКАТА ЗА ПОДГОТОВКА НА  
СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО САМБО И ДЖУДО“**

*за присъждане на образователната и научна степен „доктор“ по докторска програма „Теория и методология на спортната наука“ в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6 Спорт*

*Научен ръководител: доц. Тодор Маринов, доктор*

*Изготвил становището: доц. Денислав Чамишки, доктор – утвърден за член на научното жури със заповед на Ректора № 3П-50/20.01.2026 г.*

### **Биографични данни, образователен и професионален статус**

През 2013 г. докторантката Калина Стефанова завършва висшето си образование степен бакалавър в НСА Васил Левски“, като треньор по вид спорт (самбо) и спортен мениджмънт. Придобива магистърска степен по международни отношения в Нов български университет. Владее добри компютърни и дигитални умения, говори английски и немски език. След приключването на образованието си работи като треньор и управител на „Будобалкани ООД“.

Състезателният път на докторантката е много успешен в спортовете, които е практикувала – самбо и джудо. Тя е двукратен Световен шампион по самбо за жени, Европейски шампион за девойки, сребърен и бронзов медалист от Световни и Европейски първенства. Тя е многократна национална шампионка на България и Германия по джудо и самбо.

В периода 2021–2024 г. Калина Стефанова е редовен докторант в Академията в докторска програма „Теория и методология на спортната наука“. Изпълнени са всички изисквания по учебния план и е положила съответните изпити.

Образователният и професионалният опит на докторантката са предпоставка за успешно разработване на дисертационния ѝ труд, който е обсъден на вътрешно ниво и е допуснат за официална защита.

### **Актуалност, съдържание и приноси на дисертационния труд**

Трудът е структуриран според наложените се стандарти в тази област. Три глави плюс „Изводи и препоръки“, към труда има 2 приложения (таблицы), заедно с „Използвана литература“ в края обемът му е 146 страници, които включват 16 фигури и общо 20 таблици. Библиографията обхваща 115 литературни източника – 27 на кирилица и 88 на латиница включително интернет източници. Авторефератът отразява основните моменти на труда. Не е установено плагиатство при проверка, чрез софтуерната програма StikePlagiarism (Служебна бележка от НСА с Изх. №Р1-851/15.12.2025).

Поради факта , че Калина Стефанова е пряко свързана с треньорска и управленска дейност в спортовете джудо и самбо, смятам Темата „УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА МЕТОДИКАТА ЗА ПОДГОТОВКА НА СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО САМБО И ДЖУДО“ за актуална. Непрекъснатото желание да се оптимизира тренировъчния процес с цел по добри спортни резултати кара треньорите и ръководителите с голям интерес да търсят нови методически похвати в спортната наука и практика.

В Глава Първа е разработена постановката на проблема. Направен е обзор и характеристика на теорията и методиката в спортове джудо и самбо. Изчерпателно е описано съдържанието и особеностите на спортната подготовка във всички възрастови групи. Анализирана е и съществуващата тренировъчна програма за подготовка в тези спортове, като се посочват слабите страни. Предложени са нови варианти за усъвършенстване на структурата на основните хвърляния в джудо. В края на тази глава е изведена работната хипотеза.

Хипотезата е формулирана добре, с оглед на подобрене на физическата и техническата подготвеност на състезателите чрез експериментална методика.

Глава Втора съдържа методологията на изследването:

Започва с ясно формулирана Цел и поставени четири задачи, които също са формулирани добре.

Предмет на изследването е надеждността на усъвършенстваната методика за подобряване на физическата и техническата подготвеност на състезателите.

Обект на изследването са показателите на физическата и техническата подготвеност на състезателите.

Изследвани са 24 състезатели по самбо и джудо на възраст 15-17 години. Експерименталната група включва 12 състезатели от СК „Спортна академия ЦСКА“, а контролната – 12 състезатели от СК „Локомотив–София“. С тях в началото и в края на експеримента е проведено спортно-педагогическо тестиране, включващо 8 теста, като единият от тях се извършва с лява и дясна ръка поотделно.

Подбраната методика включва проучване на литературни източници, беседа с треньори, педагогическо наблюдение, експеримент и спортно-педагогическо тестиране, експертна оценка и математико-статистическа обработка на данните. Впечатление прави сравнението между стандартната и експерименталната методика при подготовката на спортистите по самбо и джудо. Резултатите са обработени математико-статистически и са подкрепени с експертна оценка и педагогическо наблюдение.

Анализът на резултатите е извършен в Глава Трета. Той е направен в съответствие със замисъла на изследването. Всички резултати са подложени на статистическа обработка, използвайки вариационен анализ, сравнителен t-критерий на Стюдент за проверка на хипотези, корелационен и графичен анализ. Онагледен е подходящо със съответните таблици и фигури.

Научният труд завършва с изведени 6 извода и 3 препоръки, свързани с научната и най-вече с практическата полза от изследването.

Като основни приноси на дисертационния труд се открояват :

- Чрез прилагането на новата експериментална методика усъвършенстване подготовката на състезателите по самбо и джудо е достигнато до по голям брой спечелени медали от състезателите, които са участвали на състезания.
- По безспорен начин се установява, чрез подобряване на всички изследвани показатели и спечелените медали предимствата на експериментираната методика за развитие на основните физически качества и подобряване на техническите умения на състезателите по самбо и джудо.

Докторантката е изложил резултати от свои изследвания в 2 самостоятелни публикации в научни списания, като по този начин събира необходимия брой точки в съответствие с наукометричните изисквания.

### **Заклучение**

След гореизложеното становището от мен, изразявам че дисертационният труд „Усъвършенстване на методиката за подготовка на състезатели по самбо и джудо“ на Калина Стефанова е актуален и разработен на много добро ниво. Трудът има научни приноси, свързани с подобряване на методиката на подготовката на състезателите по самбо и джудо.

Това ми дава основание да **предложа на научното жури да присъди на Калина Георгиева Стефанова образователната и научна степен „доктор“ по докторска програма „Теория и методология на спортната наука“ в професионално направление 7.6 Спорт.**

03.02.2026 г.

Изготвил становището: .....

(доц. Денислав Чамишки, доктор)

**OPINION**  
**on the dissertation thesis of Kalina Georgieva Stefanova**  
**on the topic: "IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY FOR TRAINING**  
**SAMBO AND JUDO COMPETITORS"**

*for the awarding of the educational and scientific degree "PhD" under the PhD program "Theory and Methodology of Sports Science" in the field of higher education 7. Health and Sports, professional direction 7.6 Sports.*

*Scientific supervisor: Assoc. Prof. Todor Marinov, Ph.D.*

*Prepared the opinion: Assoc. Prof. Denislav Chamishki, PhD – confirmed as a member of the scientific jury by order of the Rector No. ZP-50/20.01.2026.*

**Biographical data, educational and professional status**

In 2013, doctoral student Kalina Stefanova completed her higher education with a bachelor's degree at the Vasil Levski National Sports Academy as a coach in a type of sport (sambo) and sports management. She obtained a master's degree in international relations at the New Bulgarian University. She has good computer and digital skills, speaks English and German. After completing her education, she worked as a coach and manager of Budobalkani OOD.

The doctoral student's competitive path has been very successful in the sports she has practiced - sambo and judo. She is a two-time world champion in women's sambo, European champion for girls, silver and bronze medalist of world and European championships. She is a multiple national champion of Bulgaria and Germany in judo and sambo.

In the period 2021–2024, Kalina Stefanova is a full-time doctoral student at the Academy in the doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science". All curriculum requirements have been met and the relevant exams have been passed.

The doctoral student's educational and professional experience are a prerequisite for the successful development of her dissertation, which has been discussed internally and has been admitted for official defense.

### **Relevance, content and contributions of the dissertation**

The work is structured according to the established standards in this field. Three chapters plus "Conclusions and Recommendations", the work has 2 appendices (tables), together with "References" at the end, its volume is 146 pages, which include 16 figures and a total of 20 tables. The bibliography covers 115 literary sources - 27 in Cyrillic and 88 in Latin, including Internet sources. The abstract reflects the main points of the work. No plagiarism was found when checking using the StikePlagiarism software program (Official Note from the National Audit Office with Ref. No. P1-851/15.12.2025).

Due to the fact that Kalina Stefanova is directly related to coaching and management activities in the sports of judo and sambo, I consider the topic "IMPROVING THE METHODOLOGY FOR TRAINING SAMBO AND JUDO COMPETITORS" to be relevant. The continuous desire to optimize the training process for the purpose of better sports results makes coaches and managers with great interest seek new methodological approaches in sports science and practice.

In Chapter One, the problem statement is developed. An overview and characterization of the theory and methodology in the sports of judo and sambo is made. The content and specifics of sports training in all age groups are comprehensively described. The existing training program for training in these sports is also analyzed, indicating the weaknesses. New options for improving the structure of the basic throws in judo are proposed. At the end of this chapter, the working hypothesis is derived.

The hypothesis is well formulated, with a view to improving the physical and technical preparedness of the competitors through experimental methodology.

Chapter two contains the methodology of the study: It begins with a clearly formulated Goal and four tasks, which are also well formulated.

The subject of the study is the reliability of the improved methodology for improving the physical and technical preparedness of the competitors.

The object of the study is the indicators of the physical and technical preparedness of the competitors.

24 sambo and judo competitors aged 15-17 were studied. The experimental group included 12 competitors from the CSKA Sports Academy, and the control group included 12 competitors from the Lokomotiv Sofia Sports Club. At the beginning and end of the experiment, a sports and pedagogical test was conducted with them, including 8 tests, one of which was performed with the left and right hands separately.

Selected methodology - study of literary sources, conversation with coaches, pedagogical observation, experiment and sports-pedagogical testing, expert evaluation and mathematical-statistical data processing. The comparison between the standard and experimental methodology in the preparation of sambo and judo athletes is impressive.

The results have been processed mathematically and statistically and are supported by expert evaluation and pedagogical observation.

The analysis of the results is carried out in Chapter Three. It is done in accordance with the design of the study. All results are subjected to statistical processing using variance analysis, Student's comparative t-test for hypothesis testing, correlation and graphical analysis. It is illustrated appropriately with the relevant tables and figures. The scientific work ends with 6 conclusions and 3 recommendations related to the scientific and, above all, the practical benefit of the study.

The main contributions of the dissertation work are:

- By applying the new experimental methodology to improve the preparation of sambo and judo competitors, a greater number of medals were won by the competitors who participated in competitions.

- The advantages of the experimental methodology for developing the basic physical qualities and improving the technical skills of sambo and judo competitors are indisputably established, through the improvement of all the studied indicators and the medals won.

The doctoral student has presented results of her research in 2 independent publications in scientific journals, thus collecting the required number of points in accordance with scientometric requirements.

### **Conclusion**

After the above opinion, I express that the dissertation work "Improvement of the methodology for training sambo and judo competitors" by Kalina Stefanova is up-to-date and developed at a very good level. The work has scientific contributions related to improving the methodology for training sambo and judo competitors.

This gives me reason **to propose to the scientific jury that Kalina Georgieva Stefanova be awarded the educational and scientific degree "PhD" in the PhD program "Theory and Methodology of Sports Science" in professional direction 7.6 Sports.**

3.02.2026

Prepared the opinion: .....

(Assoc. Prof. Denislav Chamishki, PhD)