



## **НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“**

**Факултет „Спорт“  
Катедра „Борба и джудо“**

### **С Т А Н О В И Щ Е**

**От:** *проф. д-р Спас Богданов Ставрев*

**Професионално направление:** *7.6 Спорт,*

**Научна специалност:** *Спорт (Баскетбол и баскетбол 3х3)*

Университет за национално и световно стопанство

**Относно:** Дисертационният труд на тема **“Усъвършенстване на методиката за подготовка на състезатели по джудо и самбо”**, с автор Калина Георгиева Стефанова-докторант в редовна форма на обучение към катедра „Борба и джудо“ в НСА „В. Левски“, по професионално направление 7.6 Спорт, докторска програма “Теория и методология на спортната наука“ с научен ръководител доц. Тодор Маринов, доктор.

**Основание за представяне на становището:** Участвам в състава на научно жури по защита на дисертационния труд съгласно **Заповед №ЗП-50/20.01.2026 г.** на ректора на НСА „Васил Левски“, проф. Красимир Петков, дн.

Докторантът Калина Стефанова завършва бакалавър в НСА „В. Левски“ с първа специалност „Треньор по вид спорт-самбо“ и втора-„Спортен мениджмънт“. Магистърската и степен е в НБУ със специалност „Международни отношения“. Владее английски и немски език, както и е с добри компютърни и дигитални умения. Спортната и кариера е изключително богата, успешна и впечатляваща. Тя е многократна национална шампионка на България по джудо и самбо, както и на Германия. Европейска шампионка по самбо за девойки, двукратна световна шампионка за жени по самбо и четирикратна вицешампионка, както и трикратна вицеевропейска шампионка. Бронзова медалистка от световни и европейско първенство.

Като човек с огромен опит на състезател, избраната тема от докторанта за усъвършенстване на методиката на подготовка е отличен избор и с перспектива за значима професионална работа с голяма експертност.

Дисертационният труд е в обем от 143 страници. Литературните източници са 115. От тях 27 са на кирилица, 81 на латиница и са ползвани 7 уеб сайта. Към труда има 2 приложения (таблици). Изследването е онагледено със 18 таблици и 16 фигури. Трудът е структуриран според наложените се класически стандарти в тази област. Обема на обзорната литература е напълно достатъчен и изчерпателен. Впечатление прави холистичния подход при разглеждане на спортовете джудо и самбо, етапите на високо спортно майсторство, възрастовите особености и сензитивни периоди на развитие на двигателните качества и техническите умения. Важно място е отделено на значението на психическата подготовка и са анализирани съществуващите спортни програми и спортния календар.

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

Поставени са 4 задачи. Изследвани са 24 състезатели от 2 клуба, на възраст 15-17 години, определени като ЕГ с 12 състезатели от СК „Спортна Академия ЦСКА“ и КГ с 12 състезатели от СК „Локомотив-София“.

Подбраната методика - проучване на литературни и документални източници, беседа, педагогическо наблюдение, педагогически-констативен и преобразуващ експеримент, спортно-педагогическо тестиране. Тестовата батерия от 8 теста е компетентно конструирана и обхваща почти всички качества, необходими за усъвършенстване на методиката за подготовка на състезатели по джудо и самбо. Проведена е експертна оценка за определяне нивото на техническите умения, оценявани по 10 степенна скала, което е атестат за детайлност и отлично познаване на материята. Всички резултати са подложени на статистическа обработка, използвайки вариационен анализ, сравнителен t-критерий на Стюдънт за проверка на хипотези, корелационен и графичен анализ.

Подлагането на резултатите от началното и крайно изследване на вариационен анализ, установява както началното състояние на вариативност показателите на ЕГ и КГ, така и крайните параметри на коефициента на вариация при двигателните тестове. Два от показателите на КГ при първото изследване се определят като еднородни (бягане 30м, хвърляне на противник), 4 са сравнително еднородни и 3 от показателите силно разнородни. След второто изследване по 2 от показателите групата се определя като еднородна (Т-тест и хвърляне на противник), по 5 от показателите КГ е сравнително еднородна и по 2 (хвърляне плътна топка и динамометрия на дясна ръка) е разнородна. При началното изследване на ЕГ 2 от показателите са разнородни (динамометрия на лява и дясна ръка), а всички останали определят групата като сравнително еднородна. В крайното изследване по 2 от резултатите групата е определена като еднородна (Т-тест и хвърляне на противник), а силата на лява ръка запазва разнородния си характер. Останалите показатели определят групата като сравнително еднородна. ЕГ подобрява хомогенността си по всички показатели, освен коремните преси, което е предмет за по-нататъшни усъвършенствания на методиката.

При сравнителния анализ на резултатите се установяват статистически достоверни разлики по показателите за взривна сила на долни и горни крайници, силовата издръжливост на коремните мускули, ловкостта, динамичната гъвкавост и броя хвърляния за време при ЕГ. Значими положителни резултати са получени при показателите за техническа готовност на състезателите, след прилагането на експерименталната методика ( $P=(99,9\%)$ ) след второто тестиране. Този резултат говори за една отлично изградена методика, с експертно подбрани 8 похвата, които обхващат до голяма степен техническите възможности на състезателите. Разглеждайки корелационните връзки в началото и края на експеримента се открива нарастване на силата на връзките в структурата на физическата им подготвеност. Примерът със спечелените отличия от републикански първенства е интересна съпоставка и още едно доказателство за практичната приложност и превъзходство на приложената експерименталната методика.

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

Като основни приноси на научния труд на докторант Стефанова ще отбележа многостранния подход за разглеждане на проблема, с историческия преглед на възникване на двата спорта, възрастовите особености, анализа на съществуващите програми; изготвените седмични програми за подготовка от експерименталната методика, със своята периодизация; експертно подобрите високо информативни 8 показателя за оценка на техническата подготвеност на състезателите и 10-степенната оценъчна скала; разбираемо представените графики и таблици. С разработването и апробирането на експерименталната методика се доказва ефективността ѝ, като докторант Стефанова показва солидни познания и висока експертност.

Докторантът е изложил резултати от свои изследвания в 2 самостоятелни публикации. Авторефератът отразява напълно съдържанието на изследователския труд. Не е установено плагиатство при проверка, чрез софтуерната програма StikePlagiarism (*Служебна бележка от НСА с Изх. №Р1-851/15.12.2025*).

След гореизложеното становище от мен, напълно убедено мога да предложа на членовете на научното жури да оценят положително качествата и приносите на дисертационния труд на Калина Георгиева Стефанова, нейната висока експертност по темата и да и бъде присъдена образователната и научна степен „доктор“ в професионално направление 7.6 Спорт, докторска програма “Теория и методология на спортната наука“.

Дата: 2 февруари, 2026 г. Изготвил становището:.....  
(проф. д-р Спас Ставрев)



NATIONAL SPORTS ACADEMY „VASIL LEVSKI“

Faculty of Sports

Department of Wrestling and Judo

OPINION

**From:** *Prof. Dr. Spas Bogdanov Stavrev*

**Professional direction:** *7.6 Sport*

**Scientific specialty:** *Sports (Basketball and 3x3 basketball)*

*University of National and World Economy*

**About:** The dissertation on the topic "**Improvement of the methodology for training judo and sambo competitors**", with author Kalina Georgieva Stefanova - doctoral student in full-time education at the Department of "Wrestling and Judo" at the National Sports Academy "V. Levski", in the professional field 7.6 Sport, doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science" with scientific supervisor Assoc. Prof. Todor Marinov, PhD.

**Grounds for presenting the opinion:** I participate in the scientific jury for the defense of the dissertation work according to Order No. ZP-50/20.01.2026 of the rector of the National Sports Academy "Vasil Levski", Prof. Dr. Krasimir Petkov.

The doctoral student Kalina Stefanova graduated with a bachelor's degree from the National Sports Academy "V. Levski" with a first specialty "Coach in the type of sport - Sambo" and a second - "Sports Management". Her master's degree is from the National University of Bulgaria with a specialty "International Relations". She is fluent in English and German, as well as has good computer and digital skills. Her sports career is extremely rich, successful and impressive. She is a multiple national champion of Bulgaria in judo and sambo, as well as of Germany. European champion in sambo for girls, two-time world champion and four-time vice-champion for women in sambo, as well as three-time vice-European champion. Bronze medalist from the World and European Championships.

As a person with vast experience as a competitor, the topic selected by the doctoral student for improving the training methodology is an excellent choice and with prospects for significant professional work with great expertise.

The dissertation is 143 pages long. The literary sources are 115. Of these, 27 are in Cyrillic, 81 in Latin and 7 websites were used. There are 2 appendices (tables) to the work. The study is illustrated with 18 tables and 16 figures. The work is structured according to the established classical standards in this field. The volume of the review literature is completely sufficient and comprehensive. The holistic approach when examining the sports of judo and sambo, the stages of high sportsmanship, age characteristics and sensitive periods of development of motor qualities and technical skills is impressive. An important place is given to the importance of mental preparation and the existing sports programs and the sports calendar are analyzed.

The hypothesis is well formulated, with a view to improving the physical and technical preparedness of the athletes through experimental methodology. Four tasks were set. 24 athletes from 2 clubs, aged 15-17 years, were studied, defined as EG with 12 athletes from SC "Sports Academy CSKA" and KG with 12 athletes from SC "Lokomotiv-Sofia".

The selected methodology - study of literary and documentary sources, conversation, pedagogical observation, pedagogical-constative and transformative experiment, sports-pedagogical testing. The test battery of 8 tests is competently constructed and covers almost all the qualities necessary for improving the methodology for training judo and sambo competitors. An expert assessment was conducted to determine the level of technical skills, assessed on a 10-point scale, which is a certificate of detail and excellent knowledge of the subject. All results are subjected to statistical processing using variance analysis, Student's comparative t-criterion for testing hypotheses, correlation and graphical analysis.

Subjecting the results of the initial and final study to a variation analysis establishes both the initial state of variability of the EG and KG indicators, as well as the final parameters of the coefficient of variation in the motor tests. Two of the KG indicators in the first study were determined as homogeneous (30m run, throwing at an opponent), 4 were relatively homogeneous and 3 of the indicators were highly

heterogeneous. After the second study, the group was determined as homogeneous by 2 of the indicators (T-test and throwing at an opponent), by 5 of the KG indicators was relatively homogeneous and by 2 (throwing a solid ball and right-hand dynamometry) was heterogeneous. In the initial study of the EG, 2 of the indicators were heterogeneous (left and right-hand dynamometry), and all the others determined the group as relatively homogeneous. In the final study, by 2 of the results, the group was determined as homogeneous (T-test and throwing at an opponent), and the strength of the left hand retained its heterogeneous character. The remaining indicators define the group as relatively homogeneous. EG improves its homogeneity in all indicators, except for sit-ups, which is a subject for further improvements of the methodology.

The comparative analysis of the results revealed statistically significant differences in the indicators of explosive strength of the lower and upper limbs, the strength endurance of the abdominal muscles, agility, dynamic flexibility and the number of throws for time in EG. Significant positive results were obtained in the indicators of technical readiness of the competitors, after the application of the experimental methodology ( $P=99.9\%$ ) after the second testing). This result speaks of an excellently constructed methodology, with expertly selected 8 techniques, which largely cover the technical capabilities of the competitors. Examining the correlation relationships at the beginning and end of the experiment, an increase in the strength of the relationships in the structure of their physical preparedness is found. The example of the awards won from republican championships is an interesting comparison and another proof of the practical applicability and superiority of the applied experimental methodology.

The dissertation work ends with 6 conclusions and 3 recommendations related to the scientific and, above all, the practical benefit of the research and continuation of the research.

As the main contributions of the scientific work of doctoral student Stefanova, I will note the multifaceted approach to examining the problem, with the historical review of the emergence of the two sports, age characteristics, analysis of existing programs; the weekly training programs prepared by the experimental methodology, with their periodization; the expertly selected highly informative 8 indicators for assessing the technical preparedness of the competitors and the 10-point evaluation

scale; the clearly presented graphs and tables. The development and testing of the experimental methodology proves its effectiveness, as doctoral student Stefanova shows solid knowledge and high expertise.

The doctoral student has presented the results of his research in 2 independent publications. The abstract fully reflects the content of the research work. No plagiarism was found when checking using the StikePlagiarism software program (Official Note from the National Academy of Sciences with Ref. No. P1-851/15.12.2025).

After the above statement, I can fully convince myself to propose to the members of the scientific jury to positively assess the qualities and contributions of the dissertation work of Kalina Georgieva Stefanova, her high expertise on the topic and to award her the educational and scientific degree of "doctor" in the professional field 7.6 Sport, doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science".

Date: February 2, 2026

Prepared by:.....

(Prof. Dr. Spas Stavrev)