



НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“
ФАКУЛТЕТ „СПОРТ“
КАТЕДРА „ТЕЖКА АТЛЕТИКА, БОКС, ФЕХТОВКА И СПОРТ ЗА ВСИЧКИ“

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 3x3)

Университет за национално и световно стопанство

Относно: конкурс за „доцент“ в научна област 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, научна специалност: Спорт за всички - за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ в НСА „Васил Левски“.

Информация за конкурса

Конкурсът е обявен за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ в НСА „Васил Левски“, съгласно Решение на АС с протокол №7/14.10.2025 г. в ДВ, брой 96/11.11.2025 г. Участвам в състава на научното жури по конкурса с решение на Факултетния съвет на факултет „Спорт“ (протокол №18/26.11.2025 г.) и съгласно **Заповед № ЗП-1266/02.12.2025** на Ректора на НСА „Васил Левски“ проф. Красимир Петков, ДН.

Кратка информация за кандидатите в конкурса

Кандидати в обявения конкурс за „доцент“ в НСА са главен асистент Ивета Йорданова Бонова, доктор и главен асистент Петя Миланова Миланова, доктор.

1) *Гл. ас. Бонова, доктор* завършва бакалавърска степен на обучение в ЮЗУ „Неофит Рилски“ през 2003 г. със специалност Педагогика на обучението по физическо възпитание. Завършва магистърска степен през 2005 г. в НСА „Васил Левски“ със специалност „Лека атлетика-Теория на спортната тренировка“. От 2006 е докторант в НСА, след което през 2012 защитава дисертационен труд на тема „*Възрастови модели на многогодишно планиране, контрол и оценка на специфичната спортна*

работоспособност на българските състезатели и състезателки в бягането на средни разстояния“. Продължава с образованието си от 2020 г. и завършва следдипломна квалификация през 2022, също в НСА, за треньор по Лека атлетика. Асистент е в НСА „В. Левски“ от 2007 г., а от 2014 г. е на длъжност главен асистент. Към 1 декември, 2025 г. има трудов стаж 18 г. и 16 дни (*Служебна бележка, изх. №Р1-775/18.11.2025*). В спортната си кариера завоюва титлата национална шампионка на 1500 и на 3000 м. в зала през 2011 г. Взема участие в световното първенство по лека атлетика през 2012 г. в дисциплината 21 км. Гл. ас. Бонова е и съдия по лека атлетика.

2) *Гл. ас. Миланова, доктор* завършва бакалавърска степен на обучение в НСА „Васил Левски“ през 2003 г. със специалност Физическо възпитание, веднага след това продължава в магистърска степен и през 2004 получава диплома със специалност Спортна анимация в туризма. Специализира също спортна журналистика с професионална квалификация Редактор в спортен отдел на радио, ТВ и преса. Става редовен докторант От 2007 до 2009, като след това преминава на самостоятелна подготовка. Защищава дисертационен труд на тема „*Стил на живот и здравен статус на подрастващи*“ през 2013 г. Работи като фитнес инструктор, спортен аниматор, организационно-технически секретар във волейболен клуб. От 2007 г. е хоноруван преподавател по Спорт за всички. От 2009 до момента е редовен преподавател по Спорт за всички. Към 1 ноември, 2025 г. има трудов стаж като преподавател 16 г. и 8 месеца (*Служебна бележка, изх. №Р1-766/14.11.2025*). Гл. ас. Миланова представя сертификат за проведен курс по английски език, а също така е съдия по лека атлетика. От 2022 година ежегодно е участник в кандидатстудентската кампания на НСА „Васил Левски“

Изпълнение на изискванията за заемане на академичната длъжност

След представяне на наукометричните показатели за академичната длъжност „*доцент*“ с минимално изискуемите точки по групи показатели за придобиване на академични длъжности в НСА „Васил Левски“ (Решение на АС на НСА „Васил Левски“ с Протокол № 37/24.10.2019 г.) кандидатите представят, както следва:

1) *Гл. ас. Бонова, доктор* представя 23 научни труда – 2 монографии и 21 статии, от които 5 са на български, останалите на английски език.

Авторският дял в научните трудове е: самостоятелни – 2, водещ автор – 12, втори автор – 3 и в останалите е 3, 4 и 5 автор. Публикации са плод на научно-преподавателския, тренировърския и състезателен опит на кандидата и могат да се класифицират в няколко направления:

✓ Влияние на натоварванията върху физиологичните, метаболитни, функционални и ендокринологични изменения в организма на подрастващи спортисти-лекоатлети, хокеисти, футболисти, както и влиянието на силовите натоварвания върху кардиореспираторната дейност, кислородната консумация, антропометрични показатели и особености на темперамента, изследване на аеробния капацитет;

✓ Прилагане на иновативни тренировъчни методики върху подрастващи и напреднали лекоатлети в бяганията на средни, дълги и спринтови дистанции;

✓ Изследвания и влияние на спортните дейности върху качеството на живот, връзката с нравствените характеристики на младежи, участващи в лекоатлетически бягания, изследване и съпоставяне на телесния състав при мъже и жени, както и повишаване на интереса към спортни занимания.

Представени са 2 монографии на теми: „Мониторинг и моделиране на тренировъчния процес в бягането на средни и дълги разстояния“ и „Тестове за контрол на физическата дееспособност в спорта за всички“. Също така кандидата участва в 10 научни проекта – в 2 от тях е ръководител, в 1 е координатор и в 7 от тях е участник. Представената продукция, като количествено и качествено отношение, напълно отговаря на минималните държавни наукометрични изисквания за заемане на академичната длъжност „Доцент“ – при необходими **590 т.** за придобиване на академичната длъжност, кандидатът е представил доказателства за **957,7 т.**

2) Гл. ас. Миланова, доктор представя 17 научни труда – 1 монография, 1 университетско учебно пособие (методическо ръководство), 1 учебно пособие за училищната мрежа и 14 научни статии, от които 9 са на български и 5 на английски език. Авторският дял в научните трудове е: самостоятелни – 6, водещ автор – 4, втори автор – 3 и в една е 4 автор. Всички те са плод на научно-преподавателския и организационен опит на кандидата и се квалифицират, както следва:

✓ Изследвания, свързани със здравето на подрастващи - връзката на хранителните режими и различни спортни занимания/активности върху телесното тегло, влияние на вредните навици и недоспиването върху

здравето на подрастващите;

✓ Проучване на дейностите на подрастващи в свободното им време, ниво на физическата годност на ученички, внедряване и изследване на ефекта от програми върху студенти;

✓ Проучвания, с цел запознаване, обогатяване и оптимизиране на образованието по Спорт за всички, Модетиката, Чиърлидинг, Аеробика, Йога.

Представена е монография на тема „*Двигателна активност и начин на живот при подрастващи*“, методическо ръководство „*Фитнес за всички*“ и учебно помагало „*Забавни и подвижни игри за малки и големи*“.

Предоставените научни материали, като количествено и качествено отношение, напълно отговаря на минималните държавни наукометрични изисквания за заемане на академичната длъжност „*Доцент*“ (те не повтарят публикации, представени при защитата на дисертационния труд и тези в конкурса за главен асистент) – при необходимости **590 т.** за придобиване на академичната длъжност, кандидатът е представил доказателства за **900 т.**

Синтезирана оценка на основните научни и научно-приложни приноси на кандидата

Представените за рецензиране научни трудове на двамата кандидати са с научно-приложна и практическа стойност, всеки по свой начин. Важните приноси на изследователските резултати ще разгледам поотделно за всеки кандидат:

1) Гл. ас. Бонова, доктор:

- Изготвени са модели за индивидуално планиране, тестовите за контрол и оценка на беговия потенциал и математическите модели за прогнозиране на резултатите, тестовите за контрол на физическата дееспособност;

- Изготвяне и прилагане на иновативни тренировъчни методики върху подрастващи и напреднали лекоатлети в бяганията на средни, дълги и спринтови дистанции;

- Изготвената шест месечна тренировъчна програма и значението ѝ за подобряване на здравния статус на хора на средна възраст.

- Изследвано е влиянието на натоварванията върху физиологичните, метаболитни, функционални и ендокринологични

изменения в организма на подрастващи спортисти, както и влиянието на силовите натоварвания върху кардиореспиаторната дейност, кислородната консумация, антропометрични показатели и особености на темперамента, изследван е и аеробния капацитет;

- Разкрити са факторите и връзката със здравния статус на 8-19 годишни момичета.

Научните изследвания и търсения на главен асистент Бонова, доктор са с важен научно-приложен и практически принос за спортната наука. В повечето се разглеждат проблеми и методики в учебно-тренировъчните занимания и подготовката на спортисти за високи постижения. Сериозни са изследванията, които разкриват влиянието на високите физически натоварвания върху редица процеси в организма на спортуващите - физични, биохимични, върху отделните системи в организма на хората. Малко на брой са публикациите, свързани със спорта за всички, с неговата социална, развлекателна, масова и възпитателна функция. Интересите на кандидата в сферата на високото спортно майсторство ясно се очертават и в придобитите степени на образованието и.

2) Гл. ас. Миланова, доктор:

- Изготвени са авторски програми, нови методи и е изследван ефекта им в обучението и тренировъчните занимания по фитнес, в занимания за усъвършенстване на динамична сила;

- Изследвани и установени са връзките на хранителните режими и различни спортни занимания/активности върху телесното тегло, влияние на вредните навици и недоспиването, свързани със здравето на подрастващи;

- Изследователската работа, с цел запознаване, популяризиране и образование на младите хора с нови спортове, тяхното въздействие върху тях, оптимизиране на обучението по нови и вече съществуващи дисциплини;

- Изследване на физическата годност на ученици с разработването на комплекси от упражнения за целта, изследването на заниманията на ученици в свободното им време.

Всички те имат важен приносен и приложен характер в развитието, усъвършенстването и здравословният начин на живот на младите хора от всяка една категория. Научната продукция на главен асистент Миланова,

доктор в по-голямата си част е насочена и кореспондира с масовия, разтоварващ и здравословен спорт. Тази научна продукция в голяма степен отговаря и на тематиката и нуждите за катедрата при обявяването на конкурса-Спорт за всички.

Нямам критични бележки към кандидатите.

Заключение

След представеното по-горе от мен становище установявам, че всяка една от двете кандидатури има своите достойнства и отговаря на изискванията на ЗРАСРБ и съответстват напълно на вътрешните правила на НСА „Васил Левски“ за заемане на длъжността „доцент“. Запознавайки се с научните трудове, търсения и приноси на кандидатите, както и придобитите образователни степени, давам моето предпочитание и предлагам на уважаемото жури да избере главен асистент Петя Миланова Миланова, доктор на академичната длъжност „доцент“ в професионално направление 7.6. Спорт, научна специалност: Спорт за всички към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ в НСА „Васил Левски“.

Дата: 23.03.2026
гр. София

Подпис:
(проф. д-р Спас Ставрев)



NATIONAL SPORTS ACADEMY „VASIL LEVSKI“

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

Subject: competition for an "associate professor" in the scientific field 7. Health and Sports, professional field 7.6. Sports, scientific specialty: Sports for All for the needs of the Department of "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All" at the National Academy of Sciences "Vasil Levski".

Information about the competition

The competition is announced for the needs of the Department of "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All" at the National Sports Academy "Vasil Levski", according to the Decision of the Academic Council with protocol No. 7/14.10.2025 in the State Gazette, issue 96/11.11.2025. I participate in the scientific jury of the competition by decision of the Faculty Council of the Faculty of Sports (protocol No. 18/26.11.2025) and according to **Order No. ZP-1266/02.12.2025** of the Rector of the National Sports Academy "Vasil Levski" Prof. Krasimir Petkov, DN.

Brief information about the candidates in the competition

Candidates in the announced competition for "associate professor" at the National Academy of Sports Sciences are Chief Assistant Iveta Yordanova Bonova, PhD and Chief Assistant Petya Milanova Milanova, PhD.

1) *Chief Assistant Bonova, PhD* graduated with a bachelor's degree from the South-West University "Neofit Rilski" in 2003 with a degree in Pedagogy of Physical Education Education. She graduated with a master's degree in 2005 from the National Sports Academy "Vasil Levski" with a degree in "Athletics - Theory of Sports Training". Since 2006, she has been a doctoral student at the National Sports Academy, after which in 2012 she defended her dissertation on the topic *"Age models of multi-year planning, control and assessment of the specific sports performance of Bulgarian male and female athletes in middle-distance running"*. She continues her education from 2020 and completes postgraduate qualification in 2022, also at the National Athletics Academy, as an Athletics coach. She has been an assistant at the National Sports Academy "V. Levski" since 2007, and

since 2014 she has held the position of chief assistant. As of December 1, 2025, she has 18 years and 16 days of work experience (Official Note, issue No. P1-775/18.11.2025). In her sports career, she won the title of national champion in 1500 and 3000 m. indoors in 2011. She took part in the World Athletics Championships in 2012 in the 21 km discipline. Chief assistant Bonova is also an athletics judge.

2) *Chief Assistant Milanova, PhD* graduated with a bachelor's degree from the National Sports Academy "Vasil Levski" in 2003 with a degree in Physical Education, immediately after that she continued with a master's degree and in 2004 received a diploma with a degree in Sports Animation in Tourism. She also specialized in sports journalism with a professional qualification as an Editor in the sports department of radio, TV and press. She became a full-time doctoral student from 2007 to 2009, and then switched to independent training. She defended her dissertation on the topic "*Lifestyle and Health Status of Adolescents*" in 2013. She works as a fitness instructor, sports animator, organizational and technical secretary in a volleyball club. Since 2007 she has been a part-time lecturer in Sport for All. Since 2009 she has been a full-time lecturer in Sport for All. As of November 1, 2025, she has 16 years and 8 months of teaching experience (Official Memorandum, issue No. P1-766/14.11.2025). Senior Asst. Milanova presents a certificate for a completed English language course, and is also a athletics judge. Since 2022, she has been an annual participant in the student candidate campaign of the National Sports Academy "Vasil Levski"

Fulfillment of the requirements for occupying the academic position

After presenting the scientometric indicators for the academic position of "*associate professor*" with the minimum required points by groups of indicators for acquiring academic positions at the National Sports Academy "Vasil Levski" (Decision of the Supervisory Board of the National Sports Academy with Protocol No. 37/24.10.2019), the candidates present as follows:

1) *Chief Asst. Bonova, PhD* presents 23 scientific works – 2 monographs and 21 articles, of which 5 are in Bulgarian, the rest in English. The authorship in the scientific works is: independent – 2, lead author – 12, second author – 3 and in the rest there are 3, 4 and 5 authors. Publications are the result of the candidate's scientific, teaching, coaching and competitive experience and can be classified in several areas:

- ✓ Influence of loads on the physiological, metabolic, functional and endocrinological changes in the body of adolescent athletes-athletes, hockey players, football players, as well as the influence of strength loads on cardiorespiratory activity, oxygen consumption, anthropometric indicators and temperament characteristics, study of aerobic capacity;

- ✓ Application of innovative training methods on adolescent and advanced athletes in running at medium, long and sprint distances;

✓ Research and influence of sports activities on the quality of life, the relationship with the moral characteristics of young people participating in athletics, research and comparison of body composition in men and women, as well as increasing interest in sports activities.

2 monographs are presented on the topics: *“Monitoring and modeling of the training process in middle and long distance running”* and *“Tests for control of physical capacity in sports for all”*. The candidate also participates in 10 scientific projects – in 2 of them he is a leader, in 1 he is a coordinator and in 7 of them he is a participant. The presented production, in quantitative and qualitative terms, fully meets the minimum state scientometric requirements for occupying the academic position “Associate Professor” – with **590 points** required for acquiring the academic position, the candidate has presented evidence for **957.7 points**.

2) *Chief Asst. Prof. Milanova, PhD* presents 17 scientific works – 1 monograph, 1 university textbook (methodological guide), 1 textbook for the school network and 14 scientific articles, of which 9 are in Bulgarian and 5 in English. The authorship share in the scientific works is: independent – 6, lead author – 4, second author – 3 and in one there is 4 authors. All of them are the fruit of the candidate’s scientific, teaching and organizational experience and are qualified as follows:

✓ Research related to the health of adolescents - the relationship of dietary regimes and various sports activities/activities on body weight, the influence of harmful habits and lack of sleep on the health of adolescents;

✓ Study of the activities of adolescents in their free time, the level of physical fitness of female students, implementation and study of the effect of programs on students;

✓ Studies, with the aim of introducing, enriching and optimizing education in Sport for All, Fashionetics, Cheerleading, Aerobics, Yoga;

A monograph on the topic *“Motor activity and lifestyle in adolescents”*, a methodological guide *“Fitness for All”* and a teaching aid *“Fun and active games for young and old”* are presented.

The scientific materials provided, in terms of quantity and quality, fully meet the minimum state scientometric requirements for occupying the academic position *“Associate Professor”* (they do not repeat publications presented during the defense of the dissertation work and those in the competition for chief assistant) - with **590 points** required to acquire the academic position, the candidate has presented evidence for **900 points**.

Synthesized assessment of the main scientific and applied scientific contributions of the candidate

The scientific works of the two candidates submitted for review are of scientific and applied and practical value, each in its own way. I will consider the important contributions of the research results separately for each candidate:

1) *Senior Asst. Bonova, PhD:*

- Models for individual planning, tests for control and assessment of running potential and mathematical models for predicting results, tests for control of physical ability have been prepared;
- Preparation and application of innovative training methods on adolescent and advanced athletes in running at medium, long and sprint distances;
- The six-month training program has been prepared and its importance for improving the health status of middle-aged people.
- The influence of loads on the physiological, metabolic, functional and endocrinological changes in the body of adolescent athletes has been studied, as well as the influence of strength loads on cardiorespiratory activity, oxygen consumption, anthropometric indicators and temperament characteristics, aerobic capacity has also been studied;
- The factors and the relationship with the health status of 8-19 year old girls have been revealed.

The scientific research and research of Chief Assistant Bonova, PhD, have an important scientific, applied and practical contribution to sports science. Most of them examine problems and methodologies in training and training activities and the preparation of athletes for high achievements. Serious are the studies that reveal the influence of high physical loads on a number of processes in the body of athletes - physical, biochemical, on the individual systems in the human body. There are few publications related to sports for all, with its social, recreational, mass and educational function. The candidate's interests in the field of high sportsmanship are clearly outlined in the degrees of education he has acquired.

2) *Senior Assistant Professor Milanova, PhD:*

- Author's programs, new methods have been prepared and their effect in training and fitness classes, in classes for improving dynamic strength has been studied;
- The connections of dietary regimes and various sports classes/activities on body weight, the influence of harmful habits and lack of sleep related to the health of adolescents have been studied and established;
- Research work, with the aim of introducing, popularizing and educating young people with new sports, their impact on them, optimizing training in new and already existing disciplines;

- Research on the physical fitness of students with the development of exercise complexes for the purpose, the study of students' activities in their free time.

All of them have an important contribution and applied nature in the development, improvement and healthy lifestyle of young people of each category. The scientific production of Chief Assistant Milanova, PhD, is mostly directed and corresponds to mass, recreational and healthy sports. This scientific production largely corresponds to the theme and needs of the department when announcing the competition - Sports for All.

Conclusion

Following the opinion presented above by me, I establish that each of the two candidacies has its own merits and meets the requirements of the ZRASRB and fully comply with the internal rules of the National Sports Academy "Vasil Levski" for occupying the position of "associate professor". Having familiarized myself with the scientific works, research and contributions of the candidates, as well as the educational degrees obtained, I give my preference and propose to the esteemed jury to choose Chief Assistant Petya Milanova Milanova, PhD, with the academic position of "*associate professor*" in the professional field 7.6. Sports, scientific specialty: Sport for All at the Department of "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All" at the National Sports Academy "Vasil Levski".

Date: 23.03.2026

City of Sofia

Signature:

(Prof. Dr. Spas Stavrev)