



**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“**

**Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и туризъм“**

**Катедра „Гимнастика“**

**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:** Дисертационен труд на тема **“Управление и контрол на тренировъчния процес на ансамбли за 2012-2016 г.”**, с автор Ина Ананиева Тошева-докторант в редовна форма на обучение към катедра „Гимнастика“ в НСА „Васил Левски“, по професионално направление 7.6 Спорт, докторска програма **“Теория и методология на спортната наука”** с научен ръководител проф. Кирил Андонов, дн.

**Основание за представяне на становището:** Участвам в състава на научно жури по защита на дисертационния труд съгласно **Заповед №ЗП-422/24.04.2026 г.** на ректора на НСА „Васил Левски“, проф. Красимир Петков, дн.

Докторантът Ина Ананиева Тошева завършва НСА „В. Левски“ със специалност „Спорт-художествена гимнастика“ през 2002 г., а по-късно през 2014, също в НСА придобива магистърска степен. В спортната си кариера на състезател през 1991, Ананиева печели сребърен медал с националния отбор на България по художествена гимнастика на Световното първенство в Атина, Гърция. Нейните изключителни постижения в спорта предстоят, след като през 2012 е назначена за старши треньор на националния отбор по художествена гимнастика-ансамбъл на Р България. Под нейно ръководство момичета ни печелят множество медали и отличия. Избрана е за треньор на 2014 в българския спорт. Върх в треньорската и кариера е завоюването на бронзовият медал от Олимпийските игри в Рио де Жанейро, Бразилия през 2016 г.

Тя е старши учител по спорт към 166 СУ „Васил Левски“, председател е на спортен клуб „Илиана“, член на Управителния съвет на БФ по художествена

гимнастика. Има сериозен принос в развитието на художествената гимнастика и подготовка на състезатели за национално и международно ниво.

Като човек с голям опит като състезател, и особено огромния тренировъчен успех, избраната тема от докторанта за управление и контрол на тренировъчния процес на ансамбли е отличен избор за предаване на професионалния опит и експертност на по-младите и мотивирани тренировъци в големия спорт.

Дисертационният труд е забележителен по обем със своите 224 страници, отлично онагледен с 33 фигури и 47 таблици. Литературните източници са 128. От тях 120 са на кирилица и 8 на латиница. Към труда има отделно книжно тяло (подвързано) с приложени 122 таблици и с обем от 81 стр., което носи изключително ценна емпирична информация. Трудът е структуриран, според наложените се класически стандарти в тази област. Обема на обзорната литература е напълно изчерпателен и всеобхватен. Посочени са детайлно спецификите при подготовката на ансамбли и многостранните изисквания към състезателките и тренировъчните щабове. Експертно са разгледани съвременните тенденции в развитие на художествената гимнастика и необходимостта от всеобхватно развитие на състезателките, съществуващите методики за подготовка, като се отчита малкият брой изследвания и методики в развитие на ансамблите в литературата и липсата на комплексен подход за контрол и оценка на видовете подготовка на гимнастичките от ансамблите, без да се отчитат индивидуалните специфики на състезателките от ансамблите. Хипотезата е формулирана отлично, с оглед на увеличаване на специфичните действия при намален обем и концентрирано въздействие върху развитието на по-малък брой способности, ще има решаващо значение за призово класиране.

Поставени са 4 задачи. Контингент са 28 елитни гимнастички. От тях са селектирани 8 за националния ансамбъл по художествена гимнастика, с които е работено през целия Олимпийски цикъл.

Подбраната методика включва *теоретичен анализ и проучване на литературни източници, педагогическо наблюдение, педагогическо тестване с използване на инструментални методи, психодиагностика, метод на експертните оценки, педагогически експеримент и математико-статистически методи.* Представената в детайли авторска методика, по която работят гимнастичките от висок ранг е една напълно всеобхватна, многостранна и обособена в макро и мезоцикли програма. С работата за усъвършенстване на двигателни качества, включването на балет и специализирани упражнения, прецизираната дозировка на броя тренировки и повторения на отделните елементи, режима на възстановяване, ежедневната психологическа подготовка, редовни функционални изследвания и много важното експертно оценяване периодично от квалифицирани съдии от най-високо ниво за контрол на състоянието на отбора, е една напълно

усъвършенствана и завършена система за подготовка на ансамбли от най-висок ранг, с готовност за върхови постижения.

Всички резултати са подложени на статистическа обработка, чрез софтуер Jamovi 2.6.44. използвайки вариационен, дисперсионен и корелационен анализи, тест за хомогенност, Welch's test, анализ на динамичните редове.

В анализа на резултатите докторанта проследява управлението на тренировъчния процес през четирите години от предолимпийската подготовка (Олимпийски цикъл) след прилагането на авторската методика за подготовка. През първата година се открояват 2 макроцикла, като във всеки един се обособяват и по 2 мезоцикла. Открояват се два модела на натоварване през подготвителния период - *прогресивно* натоварване и *пирамидално* натоварване. Получените данни за среден темп на развитие и прираст през периода показват средно месечно увеличение на показателите общ брой изпълнени цели съчетания (с бухалки и с топка и лента). При останалите показатели темпът на растеж е отрицателен. Периодът е отчетен като незадоволителен и след анализ на физическата, техническата и психологическа подготовка са наложени промени в методиката на тренировъчното натоварване.

През втория период, включващ 2013-2014 г., след подлагане на получени резултати на вариационен анализ се констатира силна еднородност при повечето антропометрични и функционални показатели, което улеснява и тренировъчния процес. През този период е отчетена разлика в обема на тренировъчните занимания между 1-ви и 2-ри макроцикли-с 1/5 е намален обема на натоварване през 2-ри макроцикл. При сравняването на 1 и 2 период се установява завишаване на коефициента на сигурност във втория период на двете композиции, което води до по-високи спортни резултати, с по-малък брой грешни изпълнения.

Получените резултати за изследваните показатели през третия период (2014-2015 г.) са много идентични с тези от предходния по отношение на хомогенността на резултатите от антропометричните и функционални изследвания, обема на работа през 1-ви макроцикл и намаления обем на натоварване през 2-ри макроцикл. Завоюваните отличия също са почти равен брой – 19 на 20 медала.

Четвъртият период отчита хомогенност при антропометричните и функционални показатели. Изключение прави показателя за телесните мазнини, където  $V=43,07\%$  и се определят като нехомогенни. Повишава се процента на сигурност при изпълнението на съчетания с ленти, а тези с обръч и бухалки се запазва почти еднакъв за двата макроцикла, но при тях процента на сигурност е висок. В края на раздела са сравнени и обобщени резултатите в проценти за сигурност от четирите периода на съчетанията с отделните уреди. През целия

олимпийски цикъл са спечелени 63 медала за България, което е своеобразна оценка за отлична професионална работа.

Дисертационният труд завършва с изведени 4 извода и 5 препоръки, свързани най-вече с насоки за практическата работа, анализите и ползата от приложената авторска методика и продължаване с изследванията в професионалната област.

Като основни приноси на научния труд на докторант Ананиева ще спомена изготвената авторска методика за четиригодишен олимпийски цикъл, с абсолютно изчерпателно описание на всеки един детайл в нея, огромният емпиричен материал за ползване от заинтересовани специалисти, стойностите на всеки един изследван показател, с отлично онагледени таблици и фигури, професионално подбрани математико-статистически инструментариум и не на последно място апробираната авторска методика през периода със завоюването на 63! медала, в това число и бронз от Олимпийските игри в Рио де Жанейро.

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. №Р1-125/10.03.2026*).

След гореизложеното становище от мен, с цялото ми уважение към докторанта, напълно убедено мога да предложа на членовете на научното жури да оценят подобаващо качествата и приносите на дисертационния труд на Ина Ананиева Тошева, нейната изключителна експертност, да и бъде присъдена образователната и научна степен „доктор“ в професионално направление 7.6 Спорт, докторска програма “Теория и методология на спортната наука“.

Дата: 18 май, 2026 г. Изготвил становището:.....  
(проф. д-р Спас Ставрев)

NATIONAL SPORTS ACADEMY "VASIL LEVSKI"  
Faculty of Public Health, Healthcare and Tourism  
Department of Gymnastics

O P I N I O N

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

**Professional field:** 7.6 Sports,

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

University of National and World Economy

**Subject:** Dissertation on the topic *"Management and control of the training process of ensembles for 2012-2016"*, with author Ina Ananieva Tosheva - doctoral student in full-time education at the Department of Gymnastics at the National Sports Academy "Vasil Levski", in the professional field 7.6 Sports, doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science" with scientific supervisor Prof. Kiril Andonov, DN.

**Reason for submitting the opinion:** I participate in the composition of the scientific jury for the defense of the dissertation work according to Order No. ZP-422/24.04.2026 of the rector of the National Sports Academy "Vasil Levski", Prof. Krasimir Petkov, DN.

Doctoral student Ina Ananieva Tosheva graduated from the National Sports Academy "V. Levski" with a degree in "Sports-Rhythmic Gymnastics" in 2002, and later in 2014, also at the National Academy of Sports, she obtained a master's degree. In her sports career as a competitor in 1991, Ananieva won a silver medal with the Bulgarian national rhythmic gymnastics team at the World Championships in Athens, Greece. Her outstanding achievements in sports were to come after she was appointed head coach of the national rhythmic gymnastics team-ensemble of the Republic of Bulgaria in 2012. Under her leadership, our girls won numerous medals and awards. She was selected as the coach of 2014 in Bulgarian sports. The peak of her coaching career was winning the bronze medal at the Olympic Games in Rio de Janeiro, Brazil in 2016.

She is a senior sports teacher at the 166 th Sports School "Vasil Levski", is the chairman of the sports club "Iliana", a member of the Board of Directors of the Bulgarian Rhythmic Gymnastics Federation. She has made a significant contribution to the development of rhythmic gymnastics and the preparation of competitors for national and international levels.

As a person with extensive experience as a competitor, and especially the enormous coaching success, the topic selected by the doctoral student for management and control of the training process of ensembles is an excellent choice for transferring professional experience and expertise to younger and motivated coaches in the big sport.

The dissertation is remarkable in volume with its 224 pages, excellently illustrated with 33 figures and 47 tables. The literary sources are 128. Of these, 120 are in Cyrillic and 8 in Latin. There is a separate book body (bound) with 122 attached tables and a volume of 81 pages, which brings extremely valuable empirical information. The work is structured according to the established classical standards in this field. The volume of the review literature is completely comprehensive and comprehensive. The specifics of the preparation of ensembles and the multifaceted requirements for the competitors and coaching staffs are indicated in detail. The contemporary trends in the development of rhythmic gymnastics and the need for comprehensive development of the competitors, the existing training methodologies have been expertly examined, taking into account the small number of studies and methodologies in the development of ensembles in the literature and the lack of a comprehensive approach to control and evaluation of the types of training of gymnasts from ensembles, without taking into account the individual specifics of the competitors from ensembles. The hypothesis is formulated excellently, with a view to increasing specific actions with a reduced volume and concentrated impact on the development of a smaller number of abilities, which will be of decisive importance for prize ranking.

Four tasks were set. The contingent consisted of 28 elite gymnasts. Of these, eight were selected for the national rhythmic gymnastics ensemble, with whom they worked throughout the entire Olympic cycle.

The selected methodology includes theoretical analysis and study of literary sources, pedagogical observation, pedagogical testing using instrumental methods, psychodiagnostics, the method of expert assessments, pedagogical experiment and mathematical-statistical methods. The author's methodology presented in detail, by which high-ranking gymnasts work, is a completely comprehensive, multifaceted and separated into macro and mesocycles program. With the work on improving motor qualities, the inclusion of ballet and specialized exercises, the precise dosage of the number of trainings and repetitions of individual elements, the recovery regime, daily psychological preparation, regular functional tests and the very important expert assessment periodically by qualified judges of the highest level to control the state of the team, it is a completely advanced and complete system for preparing ensembles of the highest rank, ready for top achievements.

All results were subjected to statistical processing using Jamovi 2.6.44 software using variance, dispersion and correlation analyses, homogeneity test, Welch's test, time series analysis.

In the analysis of the results, the doctoral student tracks the management of the training process during the four years of pre-Olympic preparation (Olympic cycle) after the application of the author's preparation methodology. In the first year, 2 macrocycles stand out, with 2 mesocycles being distinguished in each one. Two load models stand

out during the preparatory period - progressive load and pyramidal load. The data obtained for the average rate of development and growth during the period show an average monthly increase in the indicators of the total number of completed complete combinations (with clubs and with a ball and ribbon). For the remaining indicators, the growth rate is negative. The period was reported as unsatisfactory and after an analysis of the physical, technical and psychological preparation, changes were imposed in the methodology of the training load.

During the second period, including 2013-2014, after subjecting the obtained results to variation analysis, a strong uniformity was found in most anthropometric and functional indicators, which also facilitates the training process. During this period, a difference was noted in the volume of training sessions between the 1st and 2nd macrocycles - the volume of load during the 2nd macrocycle was reduced by 1/5. When comparing the 1st and 2nd periods, an increase in the safety coefficient in the second period of both compositions was found, which leads to higher sports results, with a smaller number of incorrect executions.

The results obtained for the studied indicators in the third period (2014-2015) are very identical to those of the previous one in terms of the homogeneity of the results of the anthropometric and functional studies, the workload in the 1st macrocycle and the reduced workload in the 2nd macrocycle. The number of awards won is also almost equal – 19 and 20 medals.

The fourth period reports homogeneity in anthropometric and functional indicators. The exception is the indicator for body fat, where  $V=43.07\%$  and is defined as inhomogeneous. The percentage of safety in the performance of combinations with ribbons increases, and those with hoop and clubs remain almost the same for both macrocycles, but the percentage of safety is high in them. At the end of the section, the results in percentages of safety from the four periods of the combinations with the individual apparatuses are compared and summarized. Throughout the entire Olympic cycle, 63 medals were won for Bulgaria, which is a kind of assessment for excellent professional work.

The dissertation ends with 4 conclusions and 5 recommendations, mainly related to guidelines for practical work, analyses and the benefit of the applied author's methodology and continuation of research in the professional field.

As the main contributions of the scientific work of doctoral student Ananieva, I will mention the author's methodology prepared for a four-year Olympic cycle, with an absolutely detailed description of every detail in it, the vast empirical material for use by interested specialists, the values of each studied indicator, with excellently illustrated tables and figures, the professionally selected mathematical and statistical tools and, last but not least, the author's methodology tested during the period of winning 63! Medals, including bronze from the Olympic Games in Rio de Janeiro.

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 Sports Academy with Ref. No. P1-125/10.03.2026*).

After the above statement from me, with all my respect to the doctoral student, I can fully convince myself to propose to the members of the scientific jury to appropriately assess the qualities and contributions of the dissertation work of Ina Ananieva Tosheva, her exceptional expertise, to award her the educational and scientific degree "**doctor**" in the professional field 7.6 Sport, doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science".

Date: May 18, 2026

Prepared by:.....

(Prof. Dr. Spas Stavrev)