

УПАК Вх. № 256/08. 07. 2016г.

## РЕЦЕНЗИЯ

Относно: конкурс за академичната длъжност „Доцент”  
по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка, професионално направление 7.6. Спорт, специалност „Спорт”, специалност „Вдигане на тежести”, за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”

Конкурсът е обявен в ДВ брой № 26 от 01. 04. 2016 г., с единствен кандидат гл. ас. Нели Янкова Симова, доктор

преподавател в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”

Рецензент: доц. Валентин Панайотов, доктор

### I. Биографична справка на кандидата

Гл. ас. Нели Янкова Симова, доктор е родена на 01.08.1970 г. Завършва средното си образование в ЕСПУ СП „Хан Аспарух”, гр. Разград през 1989 г. Висшето си образование получава в НСА „В. Левски” със специалност „Треньор по вдигане на тежести” – випуск 2002 г. През 2003 г. придобива магистърска степен в специалност „Спорт за високи постижения” в НСА „В. Левски”, а през 2014 г. и ОНС „Доктор” с дисертационен труд на тема: „Поява и развитие на вдигането на тежести за жени в България”.

Кариерата си като професионална състезателка по вдигане на тежести гл. ас. Симова започва през 1989 г. и продължава 14 години – до 2003 г. В активата ѝ влизат множество спечелени регионални и международни отличия – тя е многократна европейска шампионка, участничка в няколко олимпийски игри, призьорка от редица елитни международни състезания по вдигане на тежести. След приключването на състезателната си дейност гл. ас. Симова се отдава на преподавателска работа. От 2004 г. е хоноруван преподавател в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички” в НСА „Васил Левски”. Последователно

преминава през длъжностите “Асистент” (2004-2007 г.), “Старши асистент” (2007-2010 г.), като понастоящем е Главен асистент.

В последните 27 години гл. ас. Симова, доктор е отдадена на спорта вдигане на тежести. Тя е получила широко признание и членува в национални и международни спортни организации:

- Член на Българската федерация по вдигане на тежести от 2004 г.
- Член на Европейската федерация по вдигане на тежести от 2004 г.
- Член на Международната федерация по вдигане на тежести от 2007 г.

## II. Педагогическа дейност

Гл. ас. Нели Янкова, доктор има дългогодишен преподавателски и треньорски опит в НСА “В. Левски”. Тя преподава в бакалавърската програма на студенти от треньорски факултет от първи до четвърти курс в сектор “Тежка атлетика”, катедра “Тежка атлетика, бокс, фрхтовка и спорт за всички”. Освен това ръководи и свободно избираемите дисциплини на сектора – “Силова подготовка” и “Вдигане на тежести”. Съавтор е на съответните учебни програми за студентите в 4 специалности и свободно избираеми дисциплини.

1. Спортна специалност – Вдигане на тежести
2. Спортна специалност – Силов трибой
3. Спортна специалност – Културизъм и фитнес
4. Свободно избираеми учебни програми: Вдигане на тежести, Силова подготовка, Културизъм, Фитнес
5. Спортна специалност – Културизъм
6. Спортна специалност – Фитнес

Гл. ас. Нели Янкова е била научен ръководител на 2 дипломни работи на студенти в бакалавърска и магистърска програми.

1. *Севдалин Илианов Маринов* № 9935 – защитил на 28.06.2013 г. (бакалавър)  
Тема: „Поява и развитие на вдигането на тежести в град Асеновград”
2. *Красимира Георгиева Баръмова* № 414 – защитила на 12.06.2014 г. (магистър)  
Тема: „Изследване влиянието на изкуственото редуциране на телесната маса върху спортните постижения при състезатели по вдигане на тежести”

Гл. ас. Нели Симова е намерила реализация на научните и преподавателските си интереси посредством участието си в общо 4 научноизследователски и образователни проекта.

- Научно-изследователски проекти
- 1. „Предизвикателства пред спортната наука” (2015 г.).
- 2. „Разработване и имплементиране на индивидуализирана компютърна програма за редуциране на телесната маса, базирана на комбиниране на хранителен режим и физическа активност” (2016 г.)
- Образователни проекти
- 3. Образователен проект по програма „Еразъм” (2008 – 2010).
- 4. Образователен проект на ММС по програма „Спорт за децата в свободното време” по договор № 3600193/11.02.2015 г

### **III. Научна дейност**

За участието си в конкурса за „Доцент” гл. ас. Нели Симова, доктор представя за рецензиране общо 17 научни труда. В приложения списък са включени: монография, статии и доклади в специализирани издания – 16 на брой (2 на латиница и 14 на кирилица), всичките публикувани в рецензирани издания, като 2 от тях са включени в реферирани бази данни и 1 е публикувано в чуждестранно научно списание. Самостоятелните публикации на кандидатката са 8 на брой, а тези в съавторство – също 8. Като цяло, научната дейност на Нели Симова е насочена към широк спектър спортно-педагогически аспекти на обучението, учебно-тренировъчния и спортносъстезателния процес на национално и международно равнище.

Общо цитиранията на гл. ас. Нели Янкова, доктор са 11, от които 1 в чужбина, 1 в монография, 2 в дипломни работи, 2 в дисертации и 6 в статии от научни списания.

Научните приноси на представените от кандидатката трудове се открояват в няколко направления:

#### **1. Поява и развитие на вдигането на тежести – жени**

В монографичния си труд „Поява и развитие на вдигането на тежести за жени в България”, Нели Симова систематизира и представя в хронологичен вид наличните исторически данни за вдигането на тежести за жени – възникване и развитие, международни и национални състезания, биографични данни за най-изявените български тежкоатлетки и техните постижения. Представени са класираните се в челната тройка на международни първенства в периода 1987 – 2016 г. български състезателки по вдигане на тежести. Направен е опит за разкриване на тенденциите в развитието на българската женска тежка атлетика от времето на най-високите ѝ върхове до наши дни.



## **2. Първи прояви на вдигането на тежести – жени**

В някои от публикациите си гл. ас. Нели Симова, доктор описва първите неофициално организирани и провеждани състезания по вдигане на тежести за жени в България в периода 1987 – 2005 г. Тези прояви полагат основите за понататъшното бурно развитие на този спорт и постигането на големите успехи на българските тежкоатлетки от редица международни първенства (5, 6).

Кандидатката прави обстоен анализ на първия олимпийски турнир по вдигане на тежести за жени, проведен на игрите през 2000 г. и установява безапелационното превъзходство на азиатските тежкоатлетки. В последващите Олимпийски игри постепенно европейските състезателки разбиват азиатската хегемония и печелят Олимпийски титли, като в теглова категория до 69 кг. са постигнати най-високи резултати спрямо предходните игри (7).

Гл. ас. Нели Симова установява, че състезателките с най-добри спортни резултати започват своята специализирана подготовка в детска възраст, като върховите спортни постижения на международния подиум се реализират по горната възрастова група – кадетки. Авторката определя свързаната с израстването тенденция на тежкоатлетките и участието в отговорни състезания като основни фактори за обективна преценка за нивото на спортна зрялост. Специфичното тренировъчно въздействие стимулира изпреварващото пубертетно съзряване при девойките, а ранната специализация предопределя постигането на високи спортни резултати (10).

## **3. Оптимизиране на тренировъчния процес**

Гл. ас. Нели Симова е насочила научните си интереси към изследването на процесите на планиране и контрол на тренировъчния процес. Целта ѝ е разработването на теоретични модели за развитие и оценка на специфичните двигателни качества, с цел повишаването на спортните постижения и оптимизирането на управлението на тренировъчния процес при тежкоатлетките. Авторката установява експериментално оптималните съотношения между състезателните и основноспомогателните упражнения във вдигането на тежести при жените през различните етапи на спортното майсторство. Наличието на зависимости между състезателните и основноспомогателните упражнения дава възможност за изработването на математически модели за отделните възрастови групи – жени, девойки и кадетки с цел оптимизирането на подготовката. Основният принос в тази насока е разработената система за оценка на асиметричността на спортната подготовка. Тя дава възможност

на трениорите да таргетираат тренировъчните натоварвания към преодоляването на изоставащите качества при отделните тежкоатлетки, като там се установяват най-значими възможностите за спортен прогрес. По този начин се разкриват тенденциите в състезателното развитие на тежкоатлетките и посредством прилагането на индивидуален подход се постигат стабилни резултати в състезателните упражнения. Апробирането на подобен иновативен подход позволява на спортните специалисти да моделират параметрите на тренировъчните натоварвания и да оптимизират динамиката на спортните постижения. (1, 2, 8, 14).

Кандидатката изследва влиянието на различната степен на развитие на физическите качества у състезателите по фехтовка върху постигнатия резултат. Успехът във всеки спорт изисква развитието на специфични качества, като важен фактор за високи спортни постижения. Установени са особеностите в класирането, като по този начин се отчита динамичното развитие на спорта фехтовка в последните години. Разкрити и описани са трендовете при развитието на специфичните и важни за постигането на високи спортни резултати физически качества на фехтовачите (3).

Научните интереси на гл. ас. Нели Симова я насочват към изследването на силовите качества на състезатели по кик-бокс и разработването на програма за силова подготовка, насочена към подобряването на спортните им резултати. Тя разкрива тенденциите в развитието на силата в годишния тренировъчен цикъл. Освен това са разработени методи за специфично обучение на удари в края на подготвителния и началото предсъстезателния период. Предложената програма за силова подготовка притежава голяма практическа стойност, основно по отношение на оптимизирането на годишното планиране на тренировъчния процес (4).

#### **4. Установяване на влиянието на силовите натоварвания върху менструалния цикъл**

Изследванията на кандидатката за влиянието на високоинтензивните тренировъчни натоварвания със силови упражнения при жени, налагат извода, че подобни активности оказват влияние върху физиологичните функции на тежкоатлетките, но не променят съществено нормалното протичане на менструалния цикъл. Според авторката адекватното адаптиране на организма към натоварвания с тежести позволява преодоляването на евентуалните менструални смущения и е предпоставка за успешна спортна реализация. Прилагането индивидуален подход и контрол, както по време на тренировъчния процес, така и на състезания, е абсолютно необходимо условие за постигане на редуция на вероятността от поява на негативни последствия за здравето на състезателките (9).



## **5. Изследване на причините за употребата на анаболни стероиди във вдигането на тежести**

В последните години прилагането на най-разнообразни лекарствени препарати с цел подобряване на резултатите (т. нар. performance enhancing drugs) в различни спортове, както на професионално, така и на аматорско ниво се превърна в широко разпространена практика. Научното любопитство на гл. ас. Нели Симова, доктор я отвежда към изследването на отношението, познанията и употребата на допинг при състезателите по вдигане на тежести. Като един от спортовете, където допингиращите вещества, особено анаболни стероиди, се приемат масово от състезателите, авторката си задава логичния въпрос за преимуществата и недостатъците от употребата на подобни субстанции по отношение на цялостната спортносъстезателна кариера. Тя достига до категоричния извод, че без употреба на забранени вещества състезателите по вдигане на тежести не биха могли да постигнат необходимите високи спортни резултати и да са национално и международно конкурентноспособни (12).

## **6. Антропометрични изследвания на състезателки по вдигане на тежести**

Изследвани са антропометричните характеристики на тежкоатлетки и са определени особеностите на телесната морфология, състава на телесната маса и соматотипа при различни възрастови групи състезателки – жени, девойки и кадетки. Разкрити са особеностите на адаптационните изменения, настъпващи в резултат на специфичните натоварвания. Представените актуални данни за соматотипните особености на тежкоатлетките от различните възрастови групи и състава на телесната им маса, разкриват доброто мускулно развитие и относително ниското съдържание на подкожни мазнини, характерни за състезателките по вдигане на тежести. Изведените от авторката резултати и изводи биха били особено полезни в практическо отношение, особено при осъществяването на спортната селекция и контрол на всички нива на спортната подготовка. Успешният подбор на състезателките по вдигане на тежести, както и правилното планиране и управление на тренировъчния процес са в основата на успешната спортна реализация. Като човек от кухнята на елитния спорт, гл. ас. Нели Симова е добре запозната с трудностите при подготовката на тежкоатлетките и успешно насочва научните си усилия в търсене на пътища за разрешаването им (13, 15).

В друга своя разработка авторката изследва костните и мекотъканните структури на стъпалото при шангисти (юноши) и честотата на проява на деформации (плоскостъпие), свързани с надлъжния свод (11). Подобно изследване е изключително актуално, особено в светлината на

тенденцията, развиваща се в последните години за привличане към организирани тренировъчни и състезателни активности на лица в детска възраст – 10-11 год. Запазването и развитието на добрата кондиция на мекотъканните структури на стъпалото при състезатели-юноши е основна предпоставка за разгръщането на успешна спортна кариера във вдигането на тежести.

#### **7. Установяване разликите в спортните резултати от позиция на половия диморфизъм**

Изследвани са различията в спортните резултати при състезатели по вдигане на тежести от позиция на половия диморфизъм. В разработката си гл. ас. Нели Симова проследява величината, динамиката на развитие и разпределението по мускулни групи на изследваните разлики. По отношение на динамиката на спортните постижение е установена постепенна тенденция към сближаване на средните стойности между половете, въпреки измерените с около 20% по-малки по размер различия при жените в сравнение с мъжете. Същевременно авторката регистрира висока вариативност на разпределението на изследваните параметри по възрастови групи. Изказва се предположение за важната роля на спортната тренировка за постигане на ускорено темпо на прираст на спортното майсторство при жените (16).

Освен гореизброените научни публикации, приносите на гл. ас. Нели Янкова Симова, доктор за развитието на спортната наука в областта на вдигането на тежести и силовите спортове са материализирани с участието ѝ с доклади или постери в 15 научни конгреси и конференции, от които 12 национални и 3 международни.

#### **Заклучение**

Изведените множество заключения за многостранната спортно-педагогическа, преподавателска и научна дейност на гл. ас. Нели Янкова Симова, доктор, обобщено могат да се синтезират в няколко основни извода и приноса на извършената от нея работа:

1. Кандидатката за „Доцент” е преподавател, научен работник и специалист с изградени качества и доказан специалист в своята област. Кариерата ѝ в спорта вдигане на тежести е изключително успешна и ѝ е донесла широко национално и международно признание и авторитет.

2. Научните изследвания на кандидатката са насочени към разнообразни приложения на силовите спортове, като цяло и

вдигането на тежести в частност в тренировъчния процес на различни спортни дисциплини и представляват ценен принос за развитието на спортната наука.

3. Гл. ас. Симова е доказан спортен специалист и дългогодишен преподавател в НСА, един от основните двигатели за развитието на тежката атлетика в Академията.

Процедурата за избор на кандидат за „Доцент“ проведена в НСА „Васил Левски“ е в съответствие с изискванията на Закона за развитието на академичния състав в Република България; Правилника за неговото приложение и Правилника на НСА „Васил Левски“ за придобиване на научни степени и заемане на академични длъжности. Необходимите и изискуеми от закона документи за конкурса на кандидата са коректно, детайлно и прецизно представени.

Обобщения анализ на преподавателската и научната дейност на гл. ас. Нели Янкова, доктор, личните ми впечатления и дългогодишното ни ползотворно професионално сътрудничество ми дават основание да предложа на уважаемите членове на научното жури да й присъди академичната длъжност „Доцент“ в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност „Спорт“, специалност „Вдигане на тежести“.

04.07.2016 г.  
София

Рецензент:  
доц. Валентин Стефанов Панайотов, доктор