

ЦРПС Вх. № 235/08.07.2016г.

## РЕЦЕНЗИЯ

от професор ДИМИТЪР ДОБРЕВ ГЮРКОВ, доктор,  
на научната продукция на гл. асистент НЕЛИ ЯНКОВА СИМОВА,  
доктор, участник в конкурса за ДОЦЕНТ в професионално на-  
правление 7.6. СПОРТ, специалност Вдигане на тежести, за нуж-  
дите на катедра ТАБФСВ при НСА "ВАСИЛ ЛЕВСКИ"

Конкурсът за доцент към катедра ТАБФСВ на НСА, специалност  
вдигане на тежести, е обявен в Д.В. брой № 26 от 01. 04. 2016 г. Единствен  
кандидат за заемане на академичната длъжност е главен асистент Нели  
Янкова Симова, доктор.

Нели Янкова е родена през 1970 година. До този момент е премина-  
ла с висок успех всички степени на образователната система, предхожда-  
щи званието "доцент".

Средно образование завършва през 1989 г. в гр. Разград. През 2002 г.  
придобива бакалавърска степен в НСА "В. Левски" със специалност "Треньор  
по тежка атлетика". Следващата 2003 г. Нели Янкова завършва с отличен  
успех магистратура, със специалност "Спорт за високи постижения".

Между завършването на средното си образование и началото на  
следването в спортната академия при Нели Янкова минават няколко годи-  
ни, но това далеч не е загубено време. Тези години са запълнени с една  
невероятна и безпрецедентна за нашата страна спортна кариера, за която  
ще стане дума по-нататък. През този период Нели Янкова натрупва опит  
и познания, които са ѝ дали възможност по-късно да навлезе колкото  
бързо, толкова и качествено в академичната кариера.

Конкурс за "асистент" Нели Янкова печели през 2004 година; през  
2007 година е повишена в "старши асистент", а през 2010 става "главен

асистент".

През 2014 година придобива образователната и научна степен "доктор", с дисертационен труд на тема: "Оптимизиране на индивидуалната подготовка на тежкоатлетки."

Като преподавател Нели Янкова се включва активно и в научно-изследователска дейност, в началото повече в съавторство, което е напълно нормално, а впоследствие все повече и самостоятелно.

В приложение към изискваната документация Нели Янкова надлежно е описала и представила трудовете, с които участва в конкурса. Това са общо 17 публикации, в които са включени една самостоятелна монография и 16 научно-изследователски статии, всичките публикувани в рецензирани издания. Два материала са отпечатани на английски език. Статиите съдържат резултатите от научни изследвания, като почти всички са представени в международни и национални научни форуми.

От публикациите става ясно, че научните интереси на Нели Янкова са били ориентирани главно към четири направления, като във всяко от тях откриваме ясно отличими научни приноси.

Първото направление включва изследвания и трудове с исторически характер. Това е преди всичко монографията: "Поява и развитие на вдигането на тежести за жени в България", а така също и статиите №№ 5; 6;7 и 10.

Самият аз съм изследвал историята на вдигането на тежести и съм я публикувал в учебниците по тежка атлетика през последните 50 години. Тези публикации, обаче, не включват женската тежка атлетика, по простата причина, че тя просто не съществуваше, или беше в зародиш. При това изследване на миналото непрекъснато съм изпитвал съжаление, че никой

не е документирал и описал първите най-интересни моменти от раждането на този спорт у нас и те са безвъзвратно изчезнали, заедно с главните герои в тях. Говоря, разбира се, за мъжката тежка атлетика. Затова с увереност, основана и на личен опит, мога да твърдя, че изследванията и публикациите на Нели Янкова в тази насока са много навременни и необходими. Описани и системно анализирани са първите прояви на жените в спортовете на силата както в нашата страна, така и в световен план, с което на бъдещите поколения се предоставя и запазва незаменима информация. Нещо повече, бих желал да я подтикна и към мемоарно творчество, независимо, че то не се вменява в строгите рамки на научната литература. Грядущите поколения ще ѝ бъдат само благодарни.

Второто направление в изследванията на Нели Янкова е свързано с особеностите в методиката на тренировката на жените в юношеска и зряла възраст. На това са посветени публикациите №№ 1; 2; 8 и 14.

В това направление един съществен проблем, чието разрешаване е научен принос, е установяването на взаимовръзките между резултатите (постиженията) в състезателните и най-важните чисто тежкоатлетически упражнения. И по този въпрос има достатъчно информация отнасяща се до мъжете и липсва такава за жените. Нели Янкова запълва тази празнина по един много пълноценен начин, като разглежда въпроса и във възрастов план. Тази информация е много полезна за треньорите, защото разкрива слабото звено във физическото развитие на всяка атлетка и им дава възможност да моделират тренировката индивидуално, което пък означава да я направят много по-целенасочена и ефективна.

Трето направление в научно-изследователската работа на Нели



Янкова представяват нейните изследвания, посветени на различните аспекти на влиянието на тежкоатлетическата тренировка върху организма на жените (№№ 9; 11; 12; 13; 15 и 16).

Интересно съпоставяне е направено между спортните резултати на тежкоатлетите мъже и жени в различните категории и възрастови групи. Констатирана е една разлика от близо 20 % в полза на мъжете, което е естествено и обяснимо, но още по-интересно е заключението, че е налице тенденция за намаляване на разликите в средните стойности на показателите между мъжете и жените (№ 16).

Нова научна информация представяват сведенията, отразяващи морфологичните особености на тежкоатлетките (№№ 13 и 15). Изследван е соматотипа и състава на телесната маса в различните по възраст и тегло състезателни групи. Констатиран е сравнително нисък процент на подкожните мазнини и все по-добро мускулно развитие с увеличението на спортния стаж на жените.

Не е останал встрани от вниманието на Нели Янкова и традиционния за женския спорт въпрос за взаимното влияние на силовите упражнения и менструалния цикъл (№9). Изведени са два най-важни извода: първо - в процеса на тренировката се постига адаптация, позволяваща по-успешно преодоляване на менструалните смущения; второ - все пак не отпада необходимостта от индивидуален подход и контрол в процеса на тренировка и състезания.

Четвъртото направление в научните публикации на Нели Янкова се отнася до силовата подготовка в други спортни дисциплини, в случая това са кик-бокс и фехтовка (№№ 3 и 4).

По отношение на фехтовката авторите (Кр. Петков и Н. Янкова) предлагат за развиване на силата серия от динамични упражнения със скочен

характер, а като контролни тестове - къси спринтове и различни скокове. В публикацията, посветена на кик-бокса (автори Еф. Лефтеров и Н.Янкова) авторите обобщавт своя опит относно мястото и методите на силовата подготовка в рамките на годишния цикъл, а така също и в процеса на отделната тренировка.

Нели Янкова е открила до сега 11 цитирания на нейните трудове, включително едно в чужбина. Повечето от тях са в научни публикации и дисертации.

Освен научно-изследователската и публицистична дейност Нели Янкова участва пълноценно във всички академични дейности, като единствен преподавател по вдигане на тежести в НСА.

Приложени са удостоверения за нейното участие в два образователни проекта, по програмите "Еразъм" и "Спорт за децата в свободното време", както и по два други научно-изследователски проекта.

Почти цялата публикувана продукция на Нели Янкова (с изключение на монографията) е преминала преди това през представяне на научни конгреси и конференции, вкл. 12 национални и три международни.

Що се отнася до учебно-преподавателската дейност на Нели Янкова, приложената справка показва, че тя изпълнява както аудиторната, така и извънаудиторната заетост над 100 % от определения норматив, водейки всички лекции и упражнения по специалност.

Освен това, в съавторство с Вл. Боянов и Вал. Панайотов е участвувала в изработването на седем учебни програми по вдигане на тежести, културизъм, силов трибой и фитнес.

Би било непълноценно да се говори за Нели Янкова без да се кажат поне няколко думи за нейната спортна кариера, която в началото опреде-

лих като "невероятна" и "безпрецедентна". Два пъти втора и още няколко пъти сред призьорите на световни първенства и цели десет пъти европейски шампион! Това са наистина уникални успехи и уникално спортно дълголетие, с което не може да се похвали нито един български спортист.

Нели Янкова е призната и утвърдена не само в нашата страна, но и в Европейската и Световната организации по вдигане на тежести. През 2004 г. получава втора, а през 2007 г. първа международна съдийска категория, което ѝ дава право да съдийства на първенства от най-висок ранг.

Убедено мисля, че в лицето на Нели Янкова НСА има един висококвалифициран преподавател, комплексен специалист, който не само води пълноценно заниманията, но и може да допринесе много за повнататъшното развитие на спортната наука и в частност на тежката атлетика.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предлагам на уважаемата комисия да удостои главен асистент Нели Янкова Симова, доктор с научното звание "ДОЦЕНТ" по професионално направление 7.6. Спорт, специалност вдигане на тежести за нуждите на катедра ТАБФСВ при НСА "В. Левски".

Подпис:



Професор Димитър Д. Гюлков, доктор