

## **РЕЗЮМЕТА НА ПУБЛИКАЦИИ**

**на гл. ас. Нели Янкова Симова, доктор**

във връзка с участие в конкурс за заемане на академичната длъжност  
„доцент“

в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт,  
професионално направление 7.6. Спорт, специалност „Вдигане на тежести“  
обявен в ДВ бр. 26 от 01. 04. 2016 г., стр. 60-62

### **I. МОНОГРАФИЯ**

1. **Янкова, Н.**, „Поява и развитие на вдигането на тежести за жени в България”, Болид – Инс, София, 2016 г. ISBN 978-954-394-190-2

Целта на монографичният труд е да представи в систематизиран и хронологичен вид всички налични исторически данни, свързани с вдигането на тежести за жени – възникване и развитие, международни и национални състезания, биографични данни за най-изявените български състезателки. В настоящият труд подробно е описано спортното развитие на българските тежкоатлетки и постигнатите от тях феноменални спортни успехи в периода 1986 – 2016 г. Челните класирания на българските състезателки спомагат за разпространението на спорта вдигане на тежести сред жените и полагат основите за развитието му в различни центрове у нас. То има особено значение за развитието на българската тежка атлетика, а постигнатите от състезателките спортно-технически резултати в първенствата разкриват все по-голямата конкуренция с постиженията на съвременната българска тежка атлетика. Монографията е предназначена за широка аудитория от спортни специалисти, студенти, състезатели и любители на спорта вдигане на тежести – жени.

### **РЕЗЮМЕТА НА ДРУГИ ПУБЛИКАЦИИ – 16 бр.**

#### **I. Самостоятелни публикации – 7 бр.**

1. **Янкова, Н.**, „Международни прояви на българските състезателки по вдигане на тежести – жени.”, Национална сигурност, физическа подготовка, спорт, „Фабер”, Велико Търново, 2007 г., стр. 170. ISBN 978-775-812-4

В настоящия доклад са представени международните успехи на българските състезателки по вдигане на тежести – жени от Европейски и Световни първенства за периода 1987 – 2005 г. По-обстойно е разгледан въпросът за победителките, които се проявяват на международния

подиум още от първите години след официалното въвеждане на вдигането на тежести за жени. Като начало на крупните им международни успехи се отбелязва първото световно първенство за жени през 1987 г.

2. **Янкова, Н.**, „История на вдигането на тежести-жени в България.”, Спорт и наука, изв. брой 3/2008 г., стр. 98. ISSN 1310-3393

В доклада са представени първите прояви от неофициално провеждани състезания и развитието на спорта вдигане на тежести – жени в България. Повод за възприемането на вдигането на тежести за жени дава обстоятелството, че в много страни са се провеждали официални състезания. При хронологичното анализиране на проучваните източници се установява, че първото състезание за жени е проведено в тежкоатлетическата зала на ВИФ/НСА през 1986 г. с група студентки под ръководството на Ангел Спасов. На 25.11.1987 г. на събрание на БФВТ се взема решение жените да бъдат включени към федерацията по вдигане на тежести и да започне централизирана подготовка. В България вдигането на тежести за жени поставя своето начало през 1988 г. с организирането на първите за страната първенства. В този период се забелязва разширяване популярността на вдигането на тежести за жени, а увеличаването броя на състезателките е гаранция за повишаването на конкурентността.

3. **Янкова, Н.**, „Сравнителен анализ на Олимпийските игри по вдигане на тежести-жени.”, Спорт и наука, изв. брой 3/2008 г., стр. 101. ISSN 1310-3393

В доклада е извършен сравнителен анализ на постиженията (в кг.) на Олимпийските шампионки по вдигане на тежести – жени по теглови категории за 2000 и 2004 г. Резултатите от извършеното изследване показват, че на Олимпийските игри през 2004 г. в теглова категория до 69 кг. са постигнати най-високи резултати. Също така прави впечатление и пробивът на състезателки от Европа, които печелят Олимпийски титли през 2004 г.

4. **Янкова, Н.**, „Проследяване динамиката на постиженията от държавни първенства по вдигане на тежести-момичета (11-14 години) за периода от 2004 – 2009 година.”, Спорт и наука, изв. брой 1/2010 г., стр. 26. ISSN 1310-3393

Участието в отговорни състезания е единствената обективна преценка за нивото на спортна зрелост и благодарение на това сме свидетели на появата на отделни „деца – чудо” с твърде малка възраст. В

доклада при проследяване на постиженията (в кг.) установяваме, че най-високи резултати са постигнати от тези състезателки, които започват своята специална подготовка в ранна възраст – деца, като някои от тях се изиявяват и в по-висша възрастова група – кадетки на международния подиум. Специфичното тренировъчно въздействие стимулира тяхното по-ранно физическо, функционално и пубертетно съзряване, а по-ранната специализация рефлектира в темповете за достигане на по-високи върхове в овладяване на високото спортно майсторство.

5. **Янкова, Н.**, „Соматотип на тежкоатлетки – жени, девойки и кадетки.”, Научни трудове, Том 52, серия 8.2, Физическо възпитание и спорт, РУ „Ангел Кънчев”, Русе, 2013, стр. 154. ISSN 1311-3321

В доклада се прави сравнителен анализ на соматотипа при тежкоатлетки по метода на Heath-Carter. Получените резултати показват, че тежкоатлетките – жени, девойки и кадетки притежават сходни антропометрични профили, те са с добре развита мускулатура, с умерено отлагане на подкожната мастна тъкан в значително по-нисък процент при тежкоатлетки-жени. Стойностите и при трите възрастови групи имат подобни характеристики с известни вариации в компонентите с най-изразена мезоморфност, слабо ендоморфно и най-слабо екторморфно развитие, което е вследствие на специфичното тренировъчно натоварване. Изследваните признаци хвърлят светлина върху основните особености на тежкоатлетките и могат да послужат за осъществяване на контрол при всички нива на спортната подготовка, а също така и като база за бъдещи проучвания на зависимостта между телосложението и физическата дееспособност.

6. **Янкова, Н.**, „Състояние и динамика на спортно-техническите резултати при тежкоатлетки – жени.”, Спорт и наука, изв. брой 1/2014 г., стр. 24. ISSN 1310-3393

Целта на изследването е да се приложи тренировъчен модел и да се установи въздействието му върху постиженията при 14 български тежкоатлетки – жени. На базата на направения анализ чрез приложения модел, се установява позитивен прираст в тежкоатлетическите упражнения с редукция на телесната маса, като тези промени са свързани преди всичко с нарастване на спортно-техническите постижения в рамките на 1,89 – 5,74% с най-значими при състезателното упражнение изхвърляне. Предполагаме, че тежкоатлетките притежават значителен запас от скоростно-силови възможности, които не са реализирани при състезателните упражнения. Анализа ни разкрива начина за построяване на тренировъчния процес чрез акцент върху изоставащите упражнения за постигането на висок и стабилен спортен резултат.

7. **Янкова, Н.**, „Състав на телесната маса при тежкоатлетки – жени.”, Спорт и наука, изв. брой 1/2014 г., стр. 54. ISSN 1310-3393

Различното развитие и пропорциите на човешкото тяло може да потенцира или обратно, да затруднява доброто спортно постижение. В доклада въз основа на част от измерените антропометрични показатели се определи и сравни в динамика за двугодишен период състава на телесната маса на тежкоатлетки – жени. Данните разкриват позитивни минимални разлики което е вследствие на различните периоди на подготовка, наблюдава се положително преформиране на телесния състав на тялото на изследвания контингент с нисък процент телесни мазнини, при показателя активна телесна маса (АТМ) се наблюдава задържане на стойностите средно около 58%, което е показател за правилно планиран и осъществен спортно-педагогически процес.

## **II. Публикации в съавторство – първи автор – 1 бр.**

1. **Янкова, Н.**, Б. Илинова, „Влияние на силовите упражнения върху менструалния цикъл.”, Спорт и наука, изв. брой 2/2009 г. стр. 101. ISSN 1310-3393

В доклада е направено анкетното проучване на 11 състезателки на средна възраст 23,8 години и със средна продължителност на спортния стаж 6,8 години. Целта на изследването е как се отразяват големите тренировъчни натоварвания със силови напрежения (с тежест) върху менструалния цикъл на състезателките от националния отбор по вдигане на тежести. Авторите установяват, че не са настъпили съществени промени в характера на протичането на менструалния цикъл по времето на редовни тренировъчни натоварвания с тежести. Независимо от измененията в схващанията, специфичните анатоомофизиологични особености налагат специфичен индивидуален подход в тренировъчния процес.

## **III. Публикации в съавторство – втори автор – 7 бр.**

1. Боянов, Вл., **Н. Янкова**, „Оптимизиране на индивидуалната подготовка на тежкоатлетки – девойки.”, Национална сигурност, физическа подготовка, спорт, НСА, София, 2004 г. стр. 254. ISBN 954-718-136-X.

Направен е анализ на върховите постижения при състезателните упражнения на фона основните спомагателни упражнения при тежкоатлетки – девойки. Изработена е нормативно-оценъчна таблица, която ни дава възможност за експресна оценка, контрол и управление в

реални тренировъчни условия. За повишаване на спортно-техническите резултати бяха изработени и регресионни уравнения, даващи възможност за изработването на математически модели за оптимизиране на подготовката.

2. Боянов, Вл., **Н. Янкова**, “Индивидуализация в подготовката на тежкоатлетки – кадетки.”, Olympic Sport and Sport for all & III ISC „Sport, Stress, Adaptation”, 2004 г., стр. 446.

Изследвани са български тежкоатлетки – кадетки чрез анкетен метод. Изработена е нормативно-оценъчна таблица на базата на максималните им постижения, която дава възможност за експресна оценка и контрол в реални тренировъчни условия. За по-детайлно установяване на евентуалните различия са изработени и регресионни уравнения, които дават възможност за изработването на математически модели за оптимизиране на подготовката на тежкоатлетки – кадетки. Констатира се, че преодоляването на функционалната асиметрия на фона на повишаване на спортно-техническите резултати поставя бариера пред спортния травматизъм.

3. Петков, Кр., **Н. Янкова**, „Специалната физическа подготовка на фехтувача като фактор за повишаване на спортно-състезателния резултат.”, Спорт и наука, изв. брой 2/2006, стр. 62. ISSN 1310-3393

В настоящата разработка се обобщава международния опит от тренировъчни натоварвания и се анализират класиранията от състезания, отчитайки динамичното развитие на фехтовката в последните години. Извеждат се съществени изводи и тенденции за развитието на специалните физически качества на фехтовачите, спомагащи постигането на висок и стабилен резултат.

4. Лефтеров, Е., **Н. Янкова**, „Силовата подготовка в кик бокса.”, Спорт и наука, брой 5-6/2006, стр. 58. ISSN 1310-3393

Обучението за физическото качество сила е една от основните части в процеса на подготовка по кикбокс. В настоящия доклад авторите предлагат някои насоки за развитие на силата в целия годишен цикъл в процеса на обучение, както и някои методи за разработване на специфично обучение на удари в края на подготвителния и началото пред състезателния период.

5. Боянов, Вл., **Н. Янкова**, „Сравнителен анализ и различия в индивидуалната подготовка на кадетки, девойки и жени-тежкоатлетки.“, Спорт и наука, изв. брой 2/2009 г., стр.19. ISSN 1310-3393

Изследвани са 96 елитни български тежкоатлетки чрез анкетен метод, от които 33 жени, 34 девойки и 29 кадетки активно състезаващи се. Анализирани са върховете постижения при състезателните и основните спомагателни упражнения. Наличието на зависимости между упражненията, при отделните възрастови групи, дават възможност за изработването поотделно на математически модели за оптимизиране на подготовката на тежкоатлетки – жени, девойки и кадетки. Получените уравнения създават възможности за констатиране на евентуалните диспропорции между стойностите на състезателните и основно-спомагателните упражнения. Констатираме значителна негативна прогресия относно икономичността при състезателните упражнения в следната последователност: жени, девойки и кадетки.

6. Милошова, Е., **Н. Янкова**, „Изследване на медиалния надлъжен свод при състезатели по вдигане на тежести-юношеска възраст.“, Спорт и наука изв. брой 1/2010 г., стр. 35. ISSN 1310-3393

Изследвани са 20 тежкоатлети на средна възраст 18 г. със средна продължителност на спортния стаж 6 г. Бяха им снети отпечатьци с мастилен плантограф и сравнени с неспортуващи на тяхна възраст. Данните разкриват висока честота на патологичните състояния на МНС при тежкоатлетите, като 50% от тях имат спаднал свод, а едва 4,8% са с плоскостъпие. Не беше установена корелация между състоянието на МНС, водещия долен крайник при упражнението изтласкване и продължителността на спортния стаж. Липсваше и съществена разлика в стойностите на изчислените индекси между ляво и дясно ходило.

7. Милошова, Е., **Н. Янкова**, „Употреба на анаболни стероиди от състезатели по вдигане на тежести – анкетно проучване.“, Спорт и наука, изв. брой 1/2011 г., стр. 91. ISSN 1310-3393

В доклада е направено анкетното проучване на 44 състезатели на средна възраст 18 години и със средна продължителност на спортния стаж 5 години. Въз основа на отговорите, бяха направени следните заключения: Употребата на Ана болни стероиди е широко застъпена сред състезателите по вдигане на тежести, като повечето от тях считат, че без употребата на забранени вещества не биха се представили на ниво пред конкуренцията. 50% признават, че са приемали АС (44% не са отговорили), като 10% от тях ги приемат постоянно. Изненадващо е, че

най-търсения източник на информация е интернет и също така тревожното е, че аптечната мрежа остава най-достъпното място за снабдяване без затруднения.

#### **IV. Публикации в чужбина – първи автор – 1 бр.**

1. **(Simova) Yankova, N.**, „Analysis of sports results through sexual dimorphism in weightlifting.”, ACTIVITES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT, International Jurnal of Scientific and Professional Issues in Physical Education and Sport, Vol. 6, pp. 90-93, 1/2016. UDC 796, ISSN 1857-7687.

Известно е, че съществуват редица значителни междуполови различия, както по антропометрични показатели, така и по нивото на развитие на двигателните качества. Те се изразяват, както по отношение на тяхната величина, динамиката на развитие, а също така и при отделните мускулни групи. Въз основа на анализа на спортните резултати между мъжкия и женския контингент, установяваме разлики с около 20% по-ниски при женския контингент, които се различават съществено в трите възрастови групи. Налице е една постепенна тенденция към сближаване на средните стойности между половете, където важна роля играе спортната тренировка, което се потвърждава от високото темпо на ръст на спортното майсторство при жените.