

ЦРАЕВХ. № 16/14, 01.2015г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд на тема:

„ТЕОРИЯ И ПРИЛОЖНИ МЕТОДИКИ ЗА ИНДИВИДУАЛНИ СИЛОВИ ТРЕНИРОВКИ ПРИ КУЛТУРИСТИ И ТЕЖКОАТЛЕТИ“.

За присъждане на научната степен „ДОКТОР НА НАУКИТЕ“ в професионално направление 7.6 Спорт, по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура)

на доц. Владимир Боянов Боянов, доктор - от катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, при Национална Спортна Академия „Васил Левски“

Представеният за рецензиране дисертационен труд е написан в обем от 315 компютърни страници. Трудът е разработен в 4 (четири) взаимосвързани глави, огледен е подробно посредством 25 фигури и 112 таблици. Авторът е използвал общо 540 литературни източника, от които 53 на кирилица и 487 на латиница.

Въпросите свързани със силовата подготовка в спорта, винаги ще бъдат между водещите в тренировъчния процес, а изхождайки от позициите на моят личен опит и при възстановяването на спортистите. Считам, че проблемът който си е поставил за изследване, доц. Владимир Боянов е актуален и значим, с оглед на това, че силовата подготовка с нейните разновидности, има изключително важно значение за повечето спортове и най-вече за тези със скоростно – силов характер.

В Глава Първа е направен обстоен литературен обзор в рамките на 68 страници. В този раздел е отразена постановката на проблема и е изведена работната хипотеза, която звучи логично с оглед на поставената цел в следващата глава. Доц. Боянов подробно е разгледал въпросите, свързани с мускулната дейност и спецификата на натоварването при занимания със силов характер. Направена е характеристика на интегралните параметри на тренировъчното натоварване. Проучвайки мнението на голям брой наши и чуждестранни специалисти, дисертантът установява важни закономерности, които в процеса на проведеното изследване, несъмнено са го подпомогнали в разработването на дисертационния му труд. Подробно са разгледани въпросите свързани с мускулната хипертрофия, както и спецификата на нервно – мускулните и хормонални процеси.

В Глава Втора доц. Боянов е отразил целите, задачите, методиката, организацията, обекта и предметната област на изследването. Считам, че поставената

цел на изследване е добре формулирана, коректно изведена и по същество отразява най-важните моменти в дисертационния труд: „Теоретично и експериментално да се обосноват водещите особености в съдържанието и методиките в критичната зона за определяне на лимитиращите фактори, чрез създаване и въвеждане на система за специфично развиване на индивидуалния морфо – функционален силов потенциал в тежкоатлетическите спортове при висококвалифицирани състезатели по културизъм, вдигане на тежести и силов трибой“. Пейното извеждане с последици на „необходимостта от научно обосноваване на ефективността на прилаганите специфични принципи, методи и средства при отделните силови атлети, въз основа на индивидуалния им морфо – функционален статус в учебно – тренировъчния процес“.

За разрешаването на поставената цел доц. Боянов е посочил 7 (седем) основни задачи. В своята работа дисертанта посочва основната предметна област на изследването: „развитието и изявата на специфичните морфо – функционални възможности при отделните спортни дисциплини, като се изследват промените на основни биологични фактори и биоконстанти, характеризиращи жизнената и спортно – тренировъчна дейност на човека“.

Обект на изследването са „мускулното изтощение в анеробни алактатни условия на енергетично осигуряване и парциалните силови възможности при културисти, максималните силови възможности на българските тежкоатлети (вдигане на тежести и силов трибой) при състезателните и основните спомагателни упражнения, тяхната взаимозависимост и взаимобусловеност“. Изследванията, даващи информация за мускулното изтощение при специализирани културистични методи обхващат 31 спортисти по 51 показателя. Проследени са парциалните стойности на силовата издръжливост при мъже, жени и юноши. Обхванати са общо 67 атлета, като са анализирани 13,683 повторения. В анализите на типичните силови дисциплини, като вдигане на тежести (мъже, жени и юноши) и силов трибой са наблюдавани спортно – състезателните и основните спомагателни упражнения на общо 307 атлети, представляващи елита на българският тежкоатлетически спорт, по 9 (девет) показателя. Изследвани и анализирани са общо 2,763 изследователски единици.

В пренеса на своята изследователска работа доц. Боянов е използвал следните научни методи на изследване: проучване на специализирана литература, интерпрет анализ на информацията, анализ на документи, беседа и осъществяване на личен контакт под формата на събеседване. При експерименталните изследвания е използвана тензиометрична апаратура, която подробно е описана от автора в съдържанието на

дисертационният труд. Във връзка с изследвания проблем автора допълнително е използвал *анкетният метод* за получаване на необходимите за изследването данни и спортно – педагогически показатели на изследваните лица.

Организацията на проведеното изследване е преминала през три основни етапа и обхваща периода от 1998 до 2013-та година, общо 15 години. В процеса на изследването дисертанта е използвал широк спектър от конвенционални и математико – статистически методи: *сравнителен, вариационен, корелационен и регресионен анализи*.

Глава Трета е обект на анализи и обобщаване на получените от проведеното изследване резултати. В този раздел от дисертационният труд неговият автор доц. Боянов подробно е описал различните специализирани културистични методи при напреднали културисти, насочени към увеличаване на мускулната маса, през основния период на подготовката, на фона на намаляване на диспропорциите в мускулното развитие. Обединяващото при тези „интензивни методи“ е възможността да се продължи работата след достигане на моментен отказ.

Във втората част на този раздел от дисертационният труд автора обобщава анализите за относителната силова издръжливост при културисти, на базата на собствени научни експерименти, апробирани в практиката. Подробно са анализирани получените резултати при мъже, жени и юноши. Направен е сравнителен анализ на силовата издръжливост при мъже, жени и юноши. Тук прави впечатление, че относителната силова издръжливост и при трите изследвани групи лица се характеризира с положителни взаимовръзки, както при изпълнението на отделните опити, но така и при сбора от проведените подходи. На базата на проведените анализи автора стига до заключение, че настъпващата умора има строго индивидуален характер, което на практика дава възможност за създаването на индивидуални оценъчни модели на базата на получените експериментални данни. Въз основа на получените резултати от изследването е направен подробен анализ на данните за състезателните и основните спомагателни упражнения при мъже, юноши и кадети, както и сравнителен анализ между изследваните възрастови групи тежкоатлети.

В края на този раздел доц. Боянов е направил подробен анализ на величините и съотношенията на състезателните упражнения по силов трибой за мъже. Добро впечатление правят разсъжденията на автора, които той е направил в раздел „*Научно – обосновани междинни обобщения*“, в който проличават добрите аналитични възможности на дисертанта. Установените значителни функционални зависимости

между състезателните и основните спомагателни упражнения, както и максималната достоверност на фона при еквивалентната вариативност дават основание за интерполиране на данните с висока надеждност.

В Глава Четвърта доц. Владимир Боянов е предложил модел за оптимизиране на планирането и контрола в тежкоатлетическите спортове. В четири последователни раздела дисертанта е разработил проблемите свързани с управлението и контрола на мускулната хипертрофия, моделирал е относителната силова издръжливост, посочил е тренировъчни модели за отчитане и планиране на подготовката при състезатели по вдигане на тежести и силов трибой.

Създаденият от автора специализиран инструментариум за контрол и оценка на индивидуалната подготовка на спортистите е с безспорен принос за практиката. Проведеното научно изследване и получените положителни резултати от него са дали основание на доц. Боянов да приложи научният продукт в подготовката на състезателите от националните отбори вдигане на тежести, клубни отбори по силов трибой и отделни състезатели по культуризм.

В края на този раздел с определен приносен характер, са направените от автора констатации, под формата на препоръки към състезателите от националния отбор по вдигане на тежести, касаещи наличието на допълнителни резерви в подготовката им, които биха подобрили техните показатели, по отношение на силовите възможности, предимно при изоставащите упражнения, както и подобряване на скоростно – силовите им способности. На базата на получените положителни резултати от проведеното изследване, доц. Владимир Боянов препоръчва да се прилага индивидуален подход при планиране на стратегията в подготовката на състезателите при използването на отделните състезателни упражнения. Направените персонални и обобщени анализи са предложени на старши треньора на националния отбор по вдигане на тежести з.м.с. Иван Иванов и несъмнено са се отразили положително в подготовката като са допринесли за успешното класиране на състезателите участвали на Европейското първенство през 2014 год. в Тел Авив, Израел.

В края на дисертационния труд доц. Боянов е направил необходимите логически изводи, препоръки и приносни моменти от проведеното изследване. *В общ план са изведени 8 (осем) обобщаващи изводи, 2 (два) теоретико – приносни моменти, 5 (пет) практико – приложни, приносни моменти и 5 (пет) препоръки.*

- В хода на изследването експериментално е установено, че *„адаптираните и разработени за планиране и контрол на тренировъчния процес алгоритъм, методика,*

теоретични и приложни модели за развитие и оценка на специфичните двигателни качества, повишават ефективно спортните постижения и оптимизират управлението на спортната тренировка в тежко – атлетическите спортове”.

- Анализът на резултатите, както и изследваните културистични методи показват, че градиента на силата, както и времето за достигане на максималните силови стойности, не се различават съществено. Установените, по време на експерименталната дейност, значими функционални зависимости между стартовата позиция и изследваните специализирани методи показват, че „мускулната умора в анаеробни – алактатни условия има предимно количествен, а не качествен характер”.

- Разработените индивидуални модели при отделните тежкоатлетически дисциплини определят ефективно акцента на тренировъчните натоварвания. „Те довеждат до преодоляване на диспропорцията в силовото развитие, на ниво отделни упражнения, различни мускулни групи и двигателни качества”. Считаю, че този извод звучи убедително, на фона на проведеното многогодишно изследване и той би имал също важно значение и за други спортове със скоростно – силов характер.

- Открилите се функционални зависимости и еквивалентна вариативност между изследваните състезатели и основните спомагателни упражнения, дават възможност за „разработване на математически модели за оптимизиране на спортната подготовка при отделните възрастови групи – мъже, юноши и кадети”. Разработена е цялостна система за отчитане, анализиране, оптимизиране и експресно управление на силните и слаби страни, които се открояват в спортната подготовка на състезатели по силов трибой и вдигане на тежести. Научно са установени и обосновани специфичните граници на мускулното изтощение и настъпващата умора при приложението на отделните специализирани методи на спортна подготовка и техните варианти при културизма.

- Въз основа на получените резултати от проведеното изследване са създадени теоретични модели за оценка и прогнозиране на спортните резултати при състезатели от спортовете вдигане на тежести и силов трибой.

- Установени са оптималните съотношения между състезателите и основно – спомагателните упражнения в спорта вдигане на тежести през различните етапи на спортното майсторство, както и техните най-значими и функционални взаимозависимости.

В края на дисертационният си труд доц. Владимир Боянов, от позициите на направеното изследване и голям личен опит, мотивирано е направил подходящи за

спортната практика препоръки. Те звучат убедително и аргументирано и са насочени към значително разширяване на информацията свързана с процесите на енерговъзстановяването при занимания със силов характер. В препоръките се откроява необходимостта от индивидуален подход при планиране, провеждане, прогнозиране и контрол при спортни дисциплини с типичен скоростно – силов характер.

Съществен принос % спортно-педагогическата практика, в дисертационният труд, има разработената цялостна система за контролиране, анализиране и оптимизиране и текущо управление на силните и слаби страни в подготовката на състезатели-тежкоатлети от спортовете силов трибой и вдигане на тежести през различните етапи на спортното майсторство.

Въвеждането в спортната подготовка на методологични подходи и модели за контрол, прогнозиране, оптимизиране и индивидуализация от други научно-приложни области дава възможност разработването на алгоритми при оптимизиране на най-важните страни от целогодишното управление на тренировъчния процес.

В процеса на изследването са установени оптималните съотношения между състезателните упражнения в спорта силов трибой и техните функционални взаимозависимости. Анализиран са отклоненията по между им и е разработен алгоритъм за тяхното отстраняване.

Дисертантът Владимир Боянов, д-р е представил автореферат, в края на който е поместен списък с 10 (десет) публикации свързани с темата на дисертационния труд. Те са публикувани в периода 1998 – 2014 година. В авторефератът автора е направил справка за научните приноси в дисертацията, които в този си вид, на фона на проведеното изследване, звучат убедително и са подходящи за приложение в практиката. Всички тези публикации, коректно и в синтезиран вид отразяват съществена част от научно – изследователската дейност, осъществена в процеса на многогодишната експериментална дейност на доц. Владимир Боянов.

Необходимо е да отбележа, че в направената от мен предварителна рецензия бях отправил някои препоръки и забележки към автора, с повечето от които доц. Боянов се е съобразил при разработването на дисертационният труд в окончателния му вариант.

В заключение считам, че авторът на дисертационният, труд доц. Владимир Боянов Боянов д-р, с проведеното изследване, е успял сполучливо да реализира големия си научен потенциал, подплатен с многогодишният си практико – приложен и преподавателски опит. Предоставеният ми за рецензиране труд на практика демонстрира отличните изследователски възможности на автора изградени във времето

и насочени към спортове, който той перфектно познава и с познанията си недвусмислено показва, че тяхното развитие е обусловено от прилагането в тренировъчния процес на научно – проверени и апробирани в практиката методи на спортна подготовка!

Определено считам, че доц. Владимир Боянов Боянов, д-р има всички необходими качества и достойнства да бъде удостоен, от уважаемото научно жури, с високата научна степен „Доктор на науките“ в професионалното направление 7.6 Спорт, по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура)“!

12. 01. 2015г.,

София

Рецензент:

Проф. Кирил Аладжов, дн

