

## РЕЦЕНЗИЯ

на Дисертационния труд на доц. Владимир Боянов, доктор на тема: „Теория и приложни методики за индивидуални силови тренировки при културисти и тежкоатлети“, за присъждане научната степен „Доктор на науките“ по специалност ТМФВ и спортната тренировка /вкл. Лечебна физическа култура/ - професионално направление 7.6. „Спорт“

Рецензент: проф.д-р К.Бичев, дм,дпн

„В културистичната методология /пише доц. Боянов/, „методът до отказ“ се приема като основополагащ в стремежа за постигане на мускулна хипертрофия, допълван от методите „читинг, удължени серии и форсирани повторения“. Тази общоприета методология е в противоречие с методиката за развитие на максимална сила, диктуваща натоварвания с интензивност в диапазона 90-100% от 1ПМ; методиката в културизма за постигане на мускулна хипертрофия, значително се различава от тази при типичните силови спортове /вдигане на тежести и силов трибой/, като в някои аспекти различията имат антагонистичен характер“. Именно отбелязаното дотук лежи в основата на изградената работна хипотеза – на становището на доц. Боянов, че: „теоретично-експерименталното моделиране на спортно-техническото майсторство чрез изследване на количествено измеримите тренировъчно-функционални характеристики ще позволи да се усъвършенстват системите за индивидуално управление на тренировките в тежкоатлетическите спортове“.

В контекста на изложеното, представеният дисертационен труд, реализиран в течение на периода 1995-2013 г., е по същество мащабна научно-приложна разработка по проблеми на силовата тренировка при културисти и тежкоатлети и оправдано провокира интерес – проблемът за подготовката при тях с достоверно високо ефективни комплекси от силови упражнения е съществен научно-изследователски обект. Неговата стойност се аргументира с факта на все още не напълно уточнени становища относно ефективността на различните методики за силово трениране-редица автори отстояват мнения приемани като достоверни, само в резултат на емпирия, пренебрегвайки експеримента като научно потвърждение. Последното безспорно изисква всестранно експериментиране по рационалността на използваните понастоящем методики на силова тренировка и респ. тяхното по-нататъшно прецизиране. От такава позиция, дисертационният труд на доц. Боянов е актуален за тренировъчната практика и се явява навременен по неговата научно-приложна значимост. И още тук подчертавам, че приемам труда като издържан от теоретична, методологична и приложна гледна точка,

вносящ съществен гносеологичен принос в теорията на спортната тренировка.

Несъмнена предпоставка за успешното разработване на представения труд е добрата обща биологична осведоменост на автора и разбира се неговата призната компетентност по проблемите на фитнес-културизма и тежката атлетика, както и наличието на натрупания от него достатъчен в количествено и качествено отношение експериментален материал. Доц. Боянов логично акцентира върху основни параметри на силовата тренировка по пътя на всеотраслов подход и методическа последователност при тяхното определяне и анализиране. Подобен подход към дисертационния труд генерира като краен резултат обективна стойностна база за реализиране на ефективна силова тренировка.

Като цяло, дисертационният труд е добре оформен в общ обем около 315 страници текст, от който около 75% презентират получени от изследванията резултати със съответни дискусии по тях; рационално развити по съдържание и обем са и неговите 4 глави, от които I-та/Литературен обзор/, III-та/Анализ на резултати от научните експерименти/ и IV-та/Система за специфично развитие на морфо-функционалния силов потенциал в тежкоатлетическите спортове/, като интерпретационно значими в разработката, имат основен дял в оценката ѝ. В цялост, трудът е подходящо илюстриран с таблично-графични материали /112 табл. и 25 фиг./, позволяващи реална представа за експериментално отчетените данни и техния анализ.

Направеният литературен обзор обосновано е ориентиран в насоките мускулна хипертрофия, нервно-мускулно-хормоналните адаптации и интегрални параметри на тренировъчното натоварване; обзорът е развит на база 540 източници /53 на кирилица и 487 на латиница /около 200 от последните 10 години/, в голямата си част отразени в реномирани научни издания. Обзорът, по диапазона на фактическото му съдържание адекватно на дисертационната тема е детайлно изчерпателен /логично включва физиологично-биохимична тематика и визира разнообразните тренировъчни методики в културизма и тежката атлетика/, което говори за отлична осведоменост по проблема. Добре представен, обзорът реално отразява както нивото на теоретико-практическа еднопосочност, така и различията в схващанията на специалистите в насока силовата подготовка; той също допринася за реалното оценяване на формираните в дисертацията заключения и изводи; ползвани се и данни от анализи на протоколи от тренировъчни състезания на националните гарнитури на България по вдигане тежести и силов трибой. Много доброто ниво /отново подчертавам/ на обща и специална научно-приложна ерудиция на Боянов са му позволили ясно да формулира дисертационната стартова постановка на проблема, да визира целта и задачите на своите проучвания и да приложи рационална изследователска методика, с експериментално



потвърждение в насока прираста на сила и мускулното хипертрофиране. С това биха се прецизирали наличните в литературата, но в редица случаи емпирично формирани изводи относно оптимизиране процеса на управление на силовата тренировка. Изследователските усилия на Боянов с основание са ориентирани в такива значими направления, като: експериментално обосноваване на лимитиращите фактори в различните методики за силова тренировка в критична зона на натоварване; индивидуализацията в методиката на подготовка на състезатели по вдигане на тежести и по силов трибой чрез специализиран анализ на състезателните и спомагателни комплекси от силови упражнения; изясняване на взаимозависимостта между същите; разработване на регресионни функции с оглед формиране на ефективни тренировъчни модели и нормативи за оптимизиране управлението на спортната подготовка и др.

Реализираната експериментална работа е впечатляваща по обем и изчерпателна по диапазона на отчитани параметри. В изследванията са обхванати репрезентативни контингенти от най-добрите български културисти мъже, жени и юноши /общо около 100 човека/ и над 300 елитни тежкоатлети мъже и юноши /вдигане тежести и силов трибой/. Проучванията са в насока: изясняване степента на мускулно изтощение при силови културистични натоварвания и силов трибой в анаеробно-алактатен енергиен режим, вкл. при техни варианти по вида упражнения, броя серии и повторения и комбинации на тренировъчни методи в реални тренировъчни условия; още изследвания на относителната силова издръжливост в условия на различни по интензивност културистични натоварвания при мъже, жени и юноши. За целта е използвана тензометрична апаратура за регистриране на мускулни контракции с последващо компютърно обработване, както и автономна система за измерване на силата. Изследванията са извършени в последователност на методика, обхващаща всички широко известни понастоящем методи на тренировка в фитнес-културизма /методи повторен до отказ, на форсирани повторения, удължени и падащи серии, на постоянно напрежение и пикова флексия; отчитани са постиженията при състезателните и основно-спомагателни упражнения, показатели за сила и др. Данните от изследванията са обработени по общоприетия диапазон на логико-математическите методи адекватно на дисертационните цел и задачи. Анализите са последвани от научно обосновани приложно значими обобщения /със стойност на изводи/ относно тренировъчната практика на културисти и тежкоатлети – вниманието привличат обобщения с номера: :2,5,6,10 на стр.152-154; 3,6,7,9,10 на стр.183-185; 8,9,10,11 на стр. 211-212 и др.

Тук, с оглед оценяване стойността на дисертационния труд, не мога да не акцентирам и върху разработените от доц. Боянов: компютиризиран

инструментариум за контрол и оценка на индивидуалната подготовка на тежкоатлети; система за оптимизиране на планирането и контрола в тежкоатлетическите спортове, базирана върху анализите на функционалните зависимости между състезателни и основно-спомогателни упражнения; разработените специфични за отделните тежкоатлетически дисциплини регресионни функции и създадени тренировъчни модели, позволяващи диференцирано-прогностични оценки на постиженията. Обръщам внимание и върху факта, че този материал в дисертационната разработка по същество научен продукт, е използван в подготовката на националните отбори по вдигане на тежести, на клубни отбори по силов трибой, както и при подготовката на отделни състезатели по културизъм.

Разумно обработените и осмислени резултати от извършените изследвания са позволили дисертационният труд обективно да рефлектира в обобщаващи изводи, имащи /символично казано/ стойностен „импакт фактор“ –като например: градиентът на силата и времето за достигане максимални силови стойности не се различават съществено; повишаването степента на функционална еквивалентност между спомогателните и състезателни упражнения води до хармонизиране на скоростно-силовите възможности на ангажираните в натоварване мускулни групи; разработените индивидуални регресии при различните тежкоатлетически дисциплини позволяват ефективно моделиране акцента на тренировъчните натоварвания и съответно преодоляване диспропорцията в силовото развитие на ниво отделни упражнения, мускулни групи и двигателни качества и др. Настоящият труд присъединява нови експериментални данни към вече съществуващи концепции в сферата на силовата тренировка, които се нуждаят от такива, защото не са единствено възможните. Може разбира се да се приеме, че част от направените в дисертацията изводи имат потвърдителен характер- изказвам обаче мнение , че в случая се касае за нещо повече, а именно за сериозен принос с методологично значение, защото експерименталната работа на доц. Боянов по същество вече е преход от емпирията към достоверното научно-приложно. При доказана ефективна приложимост в реални тренировъчно-състезателни условия и по обхвата на експериментиране комплексно при културисти и тежкоатлети, трудът е първи за нашата страна и е един от малкото по същество подобни в чуждестранната специализирана литература

Във връзка с труда си, авторът е публикувал 10 научно-изследователски разработки /4 самостоятелно и 6 в съавторство като водещ автор/, в това число научни доклади по повод подготовката на националните отбори /мъже и жени/ за участие във Европейското първенство по вдигане на тежести 2014 г. Научно-приложни материали на Боянов са цитирани 14 пъти в трудове на други автори.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: предвид актуалността на дисертационния труд, приложената методика на експериментална работа, диапазона на анализирани тренировъчно-функционални параметри и логично произтичащите изводи с научно-приложен характер, ПРЕДЛАГАМ С УБЕДНОСТ НА УВАЖАЕМИТЕ ЧЛЕНОВЕ НА НАУЧНОТО ЖУРИ ДА ПРИСЪДЯТ НА ДОЦ. Вл. БОЯНОВ СТЕПЕНТА „ДОКТОР НА НАУКИТЕ”.

София 12.1.2015 г.

Рецензент:




Относно Автореферата  
на дисертационния труд на доц. Владимир Боянов

Авторефератът е изложен в изчерпателен обем с обосноваване актуалността му, презентирайки фактическото съдържание на труда, методиката и нивото на изследователско-експерименталната работа, реалните резултати от нея с направените анализи и респ. визираните достоверни изводи, приноси и адекватни препоръки.

Авторефератът може да бъде отпечатан!

Рецензент:

  
проф.д-р К.Бичев