

УПАСВх. № 21/14. от 2018г.

СТАНОВИЩЕ

ОТ ДОЦ. ДИМИТЪР ИВАНОВ ДИМИТРОВ, ДОКТОР

На дисертационния труд на доц. **ВЛАДИМИР БОЯНОВ БОЯНОВ**, доктор от катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ на НСА „Васил Левски“ - София на тема „**ТЕОРИЯ И ПРИЛОЖНИ МЕТОДИКИ ЗА СИЛОВИ ТРЕНИРОВКИ ПРИ КУЛТУРИСТИ И ТЕЖКОАТЛЕТИ**“ за получаване на образователно-научната степен „**ДОКТОР НА НАУКИТЕ**“.

Културизмът е едно от най-масовите средства за физическо усъвършенстване на занимаващите се с него, вдигането на тежести е олимпийски спорт с огромни успехи и традиции в нашата страна, а силовия трибой е твърде атрактивна спортна дисциплина, която печели все повече и повече привърженици. Общото между тях е развитието на качеството силата, а различното - прилагането на различните методики за нейното развитие. Именно, за да се внесе порядък в тези явления и взаимовръзки се явява дисертационния труд на доц. В. Боянов.

В **литературния обзор** авторът проучва становищата на изключително широк кръг, предимно чуждестранни специалисти, по предмета на своя дисертационен труд. Проследени са внимателно особености в динамиката на развитие на силата и редица специфични спортно-техническите показатели, следствие прилагането на различни методики на тренировка в културизма, вдигането на тежести и силовия трибой. Не е без значение и обстоятелството, че дисертанта се опира и на своя многогодишен опит, наблюдения и научни изследвания, свързани с теорията и практиката на тези спортни дисциплини, публикувани в множество научни списания и книги.

Обобщавайки постановките на литературния обзор може определено да кажем, че до този момент не е установена и обоснована по категоричен начин концепция, дефинираща особеностите на всички явления и процеси свързани с установяването на общото и различното в методиката за разви-

тието на силата при културизма и тежкоатлетическите спортни дисциплини.

Работната хипотеза е правилна, добре обоснована и ориентирана към изясняване различията в спецификата на тренировъчното натоварване при трите спортни дисциплини и методиката за неговото прилагане.

Целта на изследването е ясна, а **поставени задачи** са целесъобразни и точно формулирани.

Обекта (мускулно изтощение и енергетично осигуряване в анаеробно-алактатни условия при културисти и тежкоатлети) и **субекта на изследването** (най-добрите представители от двете съсловия спортисти) са определени ясно и целесъобразно.

Въз основа на направения **анализ** дисертанта:

1. Въвежда известен порядък във взаимовръзките между категориите „възраст“, „спортен стаж“, „величина на спортно-техническите показатели“ и др.; установява зависимости между „ръст“, „тегло“ и „спортен резултат“ при състезатели от двата пола във вдигането на тежести.

2. Чрез корелационна матрица на изследваните показатели открива взаимозависимостите между състезателните и основно-спомогателни упражнения във вдигането на тежести и превръща този способ в средство за ефективизиране управлението на тренировъчния процес при състезатели от всички възрастови групи в двата пола.

3. Създава условия за изработването на електронни модели, които с висока достоверност позволяват получаването на експресна и обективна оценка за степента на реализиране на собствено-силовите възможности на отделните тежкоатлети и необходимостта от евентуална корекция на отделни страни от тяхната подготовка.

По-нататък, в дисертационния труд, са направени ценни изводи и заключения, а именно:

► *потвърдена е необходимостта от намаляване на възрастта за започване на редовни тренировъчни занимания във вдигането на тежести;*

► *изказано е обосновано мнение по отношение целесъобразната продължителност на спортния стаж в тежкоатлетическите спортове;*

► *установени са достоверни способи за определяне възможностите за по-нататъшен прогрес на конкретни състезатели в различните възрастови групи;*

► *създадени са условия за своевременно констатиране на диспропорции между постиженията на всеки тежкоатлет в състезателните и основно-спомогателни упражнения и предприемане на конкретни действия за тяхното преодоляване*

► *установени са големи възможности за развитие на скоростно-силовия потенциал на човека със средствата на тежкоатлетическия спорт, определена е ролята на същия, като средство за забавяне на естествените инволюционни процеси на силата и скоростно-силовите качества при всеки индивид;*

► *изработени и апробиране са математически модели за оптимизиране подготовката на състезатели по вдигане на тежести в зависимост от тяхната възраст и пол.*

Доказателство за научната достоверност и приложимост на тези изводи са резултатите от направените изследвания и предприетите действия в националния отбор по вдигане на тежести през пролетта на 2014 година. Следствие на правилната оценка на степента на използване на собствено-силови възможности на отделните състезатели и параметрите на техните реални възможности бе коригирана индивидуалната тренировъчна програма на някои от тях. Това доведе до постигането на значителен напредък и реализирането на отлични резултати от тях на ЕП за мъже и жени в Израел, което в крайна сметка е истинска демонстрация на ползата от живата връзка между теорията и практиката в спорта въобще.

Направените препоръки в дисертационния труд спомагат:

1. За определяне степента на асиметричност на спортната подготовка при тежкоатлети и очертаване възможности за регулиране на нейните показатели, като средство за позитивно въздействие върху ефекта от тренировъчните занимания.

2. За необходимост от реализацията на тренировъчния процес по посока достигане на относителна еквивалентност в развитието на състезателните и основно-спомогателни упражнения при всеки тежкоатлет, което е гаранция, както за постигане на оптимални спортно-технически резултати от него, така и до намаляване възможностите за спортен травматизъм.

3. За преодоляване на диспропорциите в силовото развитие на отделните състезатели, както на ниво упражнение, така и на ниво мускулни групи и двигателни качества.

4. За изграждане на система за отчитане, анализ, оптимизиране и управление на силните и слаби страни в подготовката на тежкоатлети през различните етапи на спортното майсторство.

Считам, че дисертационния труд има безспорни теоретични и практико-приложни приноси моменти, които се изразяват във:

- възможности за разработване на концепции и алгоритъм за оптимизиране на планирането, контрола и управлението на тренировъчния процес в културизма и тежкоатлетическите спортове;

- утвърждаването на стандарти за оптимално съотношение между показателите на състезателните и основно-спомогателни упражнения във вдигането на тежести и тяхната взаимозависимост през различните етапи на спортното майсторство, както и създаването на алгоритъм за преодоляването на установени диспропорции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рецензираният дисертационен труд представлява задълбочен и напълно завършен научно-изследователски продукт. Той отразява компетентността на автора върху изследваните проблеми, които имат изключителен теоритико-методичен и подчертано практико-приложен характер в областта на спортната наука, културизма и тежкоатлетическия спорт.

Това ми дава основание, да препоръчам на уважаемите членове на научното жури, да се присъди на доц. Владимир Боянов Боянов научна степен „Доктор на науките“ по научна специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортна тренировка (вкл. МЛФ)“, в професионално направление 7.6 Спорт..

08.01.2015 год

Изготвил становището:.....

Доц. Димитър Димитров, доктор