

ЦРЖСВХ № 224/29.06.2015г.

#### РЕЦЕНЗИЯ

НА НАУЧНАТА ПРОДУКЦИЯ НА ДОЦЕНТ ВЛАДИМИР  
БОЯНОВ БОЯНОВ, ДОКТОР НА НАУКИТЕ, УЧАСТНИК  
В КОНКУРС ЗА ЗАЕМАНЕ НА АКАДЕМИЧНАТА ДЛЪЖНОСТ  
"ПРОФЕСОР" В НАЦИОНАЛНАТА СПОРТНА АКАДЕМИЯ  
"ВАСИЛ ЛЕВСКИ" - СОФИЯ

В конкурса за заемане на академичната длъжност "професор", професионално направление 7.6 Спорт, по специалност "Тежка атлетика", за нуждите на катедра "Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички", обявен от НСА "В.Левски" в "Държавен вестник" бр.23, стр.84 от 23.03.2015 г., участва само един кандидат. Това е настоящият ръководител на сектор "Тежка атлетика" в катедрата доцент доктор на науките Владимир Боянов Боянов.

По традиция в рецензии от този тип се привеждат основни биографични данни за кандидата. В случая това е една по-сложна задача. Проблемът идва от там, че доц. В.Боянов е не просто кандидат с предостатъчен трудов стаж (над 43 г.) а от това, че е трудно да се обхванат натрупания от него актив в преподавателската, научноизследователската, публицистичната, практико-приложната, обществената и международната дейности в рамките на няколко страници.

Средно образование доц. В. Боянов завършва в София през 1968 г. а Националната спортна академия ((тогава ВИФ) през 1972 г. със специалност "Тежка атлетика".

В периода 1974 - 1979 г. е преподавател в катедра "Спортна медицина и физкултура" в Медицинска академия - София. И от 15.01. 1979 г. до сега е преподавател по тежка атлетика в Националната спортна академия.

Научната степен "доктор" получава през 1989 г., а звание "доцент"

през 1993 г.

По същото време в Академията се въведе и спортна специалност културизъм и доц. Боянов стана първият преподавател по тази дисциплина.

Званието "доктор на науките" му беше присвоено след успешна защита на голямия му дисертационен труд на тема: "Теория и приложна методика за индивидуални силови тренировки при културисти и тежкоатлети" през 2015 година.

Паралелно с преподавателската работа доц. Боянов винаги е държал тясна връзка с практиката на културизма и вдигането на тежести като треньор по културизъм (на академични и национални отбори) и по вдигане на тежести (студентски отбори, спечелили няколко медала в международни студентски първенства).

За доц. Боянов е характерна и перманентната обществена заангажираност. При културизма беше дори председател на националната федерация през 1993 и 1994 година и от тогава е непрекъснато член на управителния съвет на федерацията.

От 2000 година до сега е член на Техническият комитет на Европейската федерация по културизъм и фитнес.

Активно сътрудничи с федерацията по вдигане на тежести, като съдия на вътрешни и международни състезания и като член на управителния съвет на БВФТ.

В НСА доц. В.Боянов беше ръководител на катедра "Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички" в продължение на два мандата, след които остана ръководител на сектора "Тежка атлетика", включващ трите спорта: вдигане на тежести, културизъм и силов трибой.

Публицистичната му дейност е твърде широка, както ще се види по-нататък. Публикациите му се посрещат с голям интерес, особено

книгите му, една от които е претърпяла три издания, а друга е била на седмо място по продаваемост през 1994 година.

В настоящия конкурс доцент В.Боянов представя част от своята продукция, по-точно тази която е отпечатана след удостояването му със званието "доцент" през 1994 г.

В представения списък фигурират: 5 монографични труда (учебници и за широко ползване), 40 научноизследователски статии, които са обект на рецензиране и други 52 научнопопулярни статии, които не се рецензират. От научноизследователските статии 13 са самостоятелни, 17 са в съавторство, в които той е първи автор и още 10, в които е втори автор.

Научноизследователските интереси на доц. В.Боянов са в широки граници и се отнасят до трите спорта. Сред тях доминират проблемите на индивидуализацията на спортната подготовка, а също така и принципите и методите със специализирано предназначение в културизма. А погледнато в по-широк план, това е установяването на културистичната и фитнес тренировка като най-здравословен начин на живот на човека в 21-ви век.

Ще се спра по-нататък на част от най-важните научни и научно-приложни приноси, които намирам в представените от доц.В.Боянов публикации.

Намирам за твърде интересни изследванията и съдържащите се в тях приноси свързани с двигателното качество силова издръжливост. (1, 8, 29, 30).

Чрез практически тестирания е доказано, че силовата издръжливост не може да се разглежда като съвсем самостоятелно качество, а нивото и у един и същи индивид зависи от относителната величина на силовия компонент. Оттук и становището, че информацията за нея е достоверна, когато се получава на отделни гранични нива.



Принос е и установената при културистичната и фитнес тренировка тенденция проказваща, че организмът реагира индивидуално на настъпващата умора с намаляването на броя на повторенията, а оттук индивидуално протича и възстановяването.

Като принос за непосредствено приложение в практиката от цитираните изследвания мога да посоча създадените оценъчни таблици, чрез които на основата на средните стойности и варирането около тях се определя парциалната силова издръжливост. Получени са регресионни уравнения, с помощта на които тренировъчните натоварвания с културистичен и фитнес характер могат да бъдат още оптимизирани.

Научни приноси намирам и в изследването на разликите и съотношенията между състезателните упражнения при вдигането на тежести и така наречените основни спомагателни упражнения (3, 17). Чрез това изследване се установяват и оптималните съотношения между резултатите в посочените упражнения за различните нива на спортно майсторство, като се започне от юношеската възраст.

По този начин се разкриват и слабите страни (изоставащите звена) в подготовката на тежкоатлетите от двата пола, което пък дава възможност за срочни и ефективни корекции и управление на тренировъчния процес.

В крайна сметка, голямата полза от разкриването на функционални зависимости и вариативност между състезателните и основните спомагателни упражнения е очевидната и голяма стъпка към научното индивидуализиране на тренировката на тежкоатлетите от всички възрастови групи от двата пола (2, 3, 4, 11, 12, 21, 27, 31, 36, 38, 39).

Чрез експериментално изследване доц. В. Боянов установява, че най-добрият метод за развитието на взривната сила (при спортове, при които тя е пъростепенен фактор, например лекоатлетическите хвърляния) са скоростно силовите упражнения в диапазона от 90 до 100 %

от максимума. В същото време, усилията в този диапазон развиват най-добре и максималната сила (4).

Принос със сериозно значение за внасянето на системност в тренировъчната практика на културистите намирам в изследването посветено на културистичната методика и терминология. Предлага се нова систематика на принципите и методите във връзка с тяхната приложимост в различни периоди и фази на подготовка. Отстранени са и терминологичните противоречия при преводите от английски на културистичната литература (7).

Интересен подход намирам и в изследването (съвместно с Нели Янкова), целящо да се усъвършенствува индивидуалния подход при тренировката на жените (12). За практическо приложение са изработени и нормативно-оценъчни таблици. Констатира се тенденцията за завишена (спрямо ръста) телесна маса при кадетките, както и технически проблеми, изразяващи се в недостатъчната икономичност при изпълнението на състезателните упражнения.

Съвместно с Б. Илинова доц. Вл. Боянов е изследвал и анализирал соматотипа и състава на тялото на културистите в сравнителен аспект с респективните данни за българското население (14). Получена е обилна информация от антропометрични данни, както и относно състава на телесната маса на културистите. Фактът, че те се отличават с нищожно количество телесни мазнини потвърждава огромните възможности на културистичната тренировка в борбата за здравословното регулиране на собственото тегло. От друга страна пък е известно, че затлъстяването се превръща все повече в проблем за обществото във високоразвитите страни.

Ще спра до тук с приносите които намирам в публикациите на доц. Вл. Боянов, представляващи или нова информация, или нов научно-методически подход, с убеждението, че може да се добави още твърде

много, но също така и, че казаното датук е напълно достатъчно за да ни илюстрира многогодишната, многостранна и плодотворна научноизследователска работа на доц. В.Боянов.

Към всичко това ще добавя още, че сумарно той има издадени 6 книги и отпечатани 126 статии в научни и специализирани списания, от които 14 чуждестранни.

В Националната спортна академия доц. В. Боянов винаги е преизпълнявал изискванията за учебна натовареност.

Участвал е общо в седем проекта.

Член на редакционната колегия на списанието "Спорт и наука" от 2000-та година.

До сега под неговото научно ръководство успешно са се защитили 10 бакалаври, 11 магистри и 2 докторанти.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Доцент доктор на науките Владимир Боянов Боянов отговаря напълно на всички и всякакви изисквания за получаване на най-високото научно звание.

Предлагам на уважаемото научно жури да му присъди академичната длъжност "ПРОФЕСОР" в професионално направление 7.6.Спорт, специалност "Тежка атлетика", за нуждите на катедра "Тежка атлетика бокс, фехтовка и спорт за всички" при Националната спортна академия "Васил Левски".

Подпис:

(Д.Гюрков)