

15. РЕЗЮМЕТА НА ПУБЛИКАЦИИ

Резюмета на научните трудове доц. Владимир Боянов Боянов, доктор на науките, представени за участие в конкурса за заемане на академичната длъжност „професор“ в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност „Тежка атлетика“

15.1. УЧЕБНИЦИ, УЧЕБНИ ПОМАГАЛА, МОНОГРАФИИ

1. Боянов Вл. Културизъм – „Сила, хармония, симетрия“ Учебник. РДА „Дикта“, 1994 г. 198 стр.

Резюме: Културизъм – „Сила, хармония, симетрия“ е комплексен учебник обхващащ всички страни на многообразната културистична подготовка. Освен спортно-методичната обосновка на подготовката обхващаща от начинаещи до елитни атлети, проблематика е разгледана на медико-биологично ниво свързани с влиянието на различните по характер двигателни упражнения върху организма на занимаващите се. Всичко това позволява на читателя да навлезе в все още трудно обясними и спорни, но актуални научни аспекти, валидни за спорта въобще и в частност за културизма.

Оригинално са разработени разделите за причините за мускулната хипертрофия, разгръването, разтеглянето и гъвкавостта, възможностите за промяна на мускулните форми, определянето на оптималното количество въглехидрати, въпросите на антикатаболизма, елиминиране влиянието на възрастта и телесното тегло върху силовите възможности на човека, проблемите при съчетаването на силовата културистична подготовка с различните аеробни средства.

Методиката на елитния спорт е разработена и представена, чрез разделите, третиращи по нов начин въпросите за

индивидуалната подготовка, екзалтационната фаза и мускулната хипертрофия, тренировъчните принципи, сплит-системите и конкретните тренировъчни програми на световния културистичен елит за периода 1992/93 година, въпросите за храненето на състезателите по културизъм в различните периоди и етапи. С особен акцент са разгледани многобройните опасности при употребата на анаболните стероиди.

През 1994 година, когато е издадена книгата тя се нарежда на седмо място по продажба в България в раздела „Научна и научнопопулярна литература“.

2. Боянов Вл. „Енциклопедия на културизма – културистични принципи и методи“. Енциклопедия – учебник, ПК ТРУД, 1999, 2006 г. 335 стр.

Резюме: „Енциклопедия на културизма – културистични принципи и методи“ е типичен монографичен труд даващ сравнително точен отговор на дискуссионната проблематика на многообразната културистична методология. Изясняват се различията между специализираните принципи и методи, техните взаимовръзки и взаимообусловеност, тяхната противоречивост, а на моменти и антагонистичност.

Авторът се е постарал да даде отговор на най-актуалните въпроси на инструкторите, състезателите, начинаещите и фитнес-любителите относно невероятно сложната и трудна за обобщаване материя, третираща проблемите на специализираните културистични принципи и методи. Още по-конкретно културистичните принципи и методи са разгледани от психологична, физиологична, биохимична и биомеханична гледна точка, като най-вече като е търсена конкретната насоченост за тяхната практическа приложимост в контекста на културистичните ценности. Освен по класическата структура (начинаещи, напреднали и елитни), специализираните принципи

и методи са разгледани, като такива подходящи съответно за основния и състезателния период. Акцент е поставен и върху тези принципи и методи, които със съответните промени могат да се използват и през двата периода. Извършено е аргументирано диференциране на културистичните принципи и методи въз основа на смисловите особености на българския език. Търсени са най-подходящите научни аргументи, обосноваващи общите и противоположните идеи, вложени в отделните принципи и методи, нещо повече, проследени са техните идеи и насочености при формирането и обяснението на безбройните им варианти. Критично са анализирани възможностите на отделните принципи и методи и техните варианти активно да влияят върху основните тренировъчни параметри: интензивност, обем и плътност на натоварването, а от там и върху морфо-функционалното състояние и усъвършенстване на човешкия организъм.

Наред с подробното теоретично, психологично, медико-биологично и методико-практично представяне на класическите културистични принципи и методи, теоретично са разработени и апробирани в практиката публикуваните за първи път в тази книга нови принципи –Емоционален (Гл.V.5.5.) и методи –Аеробен Гл.V. 2.2. и Отказ IV.4.5.

Като съществен принос в настоящата монография можем да изтъкнем, че става ясно защо действащите принципи и методи в културистичната методология са неразривно свързани и взаимно допълващи се. Чрез идеите заложи в културистичните принципи се решават общите, фундаменталните и стратегическите цели, докато творчески приложените специализираните методи служат, като най-пряк проводник за реализиране на породените от принципите идеи в методико-практическата дейност чрез решаване на тясно-специализирани, локални задачи.

“Енциклопедия на културизма“ е издадена през месец юли 1999 година, а на пети август същата година е преиздадена поради светкавичното си изчерпване. През 2006 година се наложи третото ѝ преиздаване.

3. Боянов, Вл., „Културизъм“ В спортен терминологичен речник, под редакцията на Н. Хаджиев, Л. Димитров, П. Бонов с. 168-77.

Резюме: В настоящия раздел са представени най-използваните специализирани термини във фитнес културистичната подготовка, които не се дублират с общата спортна терминология.

4. Боянов, Вл. „Терминологичен речник – културизъм и фитнес“ Речник – учебник. Е Принт, 2013 г. 275 стр.

Резюме: е обстоен терминологичен речник обхващащ специализираните понятия, много от които носят английски произход, както и такива с биомеханичен, физиологичен, биохимичен, спортномедицински, психологически, педагогически и общообразователен характер, необходими като знания и като инструменти за действие в многопластовата културистично-фитнес методологията.

Анализът на ползваните в спортната наука понятия, дефиниции и термини, от една страна, и тези, ползвани и утвърдени в културистично-фитнес методологията и практиката, от друга, показват редица отклонения, различия и дори противоречия.

Като постижение в тази речник, е, сравнително точния отговор на най-актуалните въпроси на студентите, инструкторите, състезателите, начинаещите и фитнес любителите относно невероятно сложната и трудна за обобщаване материя,

третираща проблемите на специализираните термини, принципи и методи, като техните взаимовръзки и взаимообословеност. Извършено е аргументирано диференциране на културистичната методология въз основа на смисловите особености на българския език. Търсени са най-подходящите научни аргументи, обосноваващи общите и противоположните идеи, вложени в отделните термини, принципи и методи, нещо повече, проследени са техните идеи и насочености при формирането и обяснението на безбройните им варианти.

С настоящия речник авторът си поставя задачата да допринесе за изясняването, конкретизирането и подобряването на понятийния апарат, като се интензифицира процесът на усъвършенстване на терминологично-смисловата основа на културистично-фитнес методологията. Терминологичният речник по културизъм и фитнес е предназначен за магистърските и бакалавърските програми провеждани в НСА „Васил Левски“, но може да се ползва от широк кръг специалисти, спортни педагози, треньори, преподаватели, учители, инструктори, любители и др.

5. Йонкова, Р., Боянов, Вл. „Терминологичен речник – културизъм и фитнес. Български. English. Deutsch“.

Резюме: В настоящия речник са включени екзистенц-минимум от основните специализирани понятия, много от които носят англезичен произход, както и такива с физиологичен, биохимичен, биомеханичен, спортномедицински, психологически, педагогически и общообразователен характер, необходими като знания и като инструменти за действие в многопластовата културистично-фитнес методологията.

Същевременно съществуващите различия между английската и немската граматика и лексика и българските граматични и смислови особености не дават възможност за

коректен превод от английски и немски на български език, а оттам и за адекватното възприемане на много думи, особено на изрази и идиоми. Всичко това създава много трудности при възприемането и осмислянето на тази иначе така ценна информация, а оттам забавя или дори възпрепятства включването ѝ като методика в тренировъчната дейност. Тези преводни езикови проблеми се наблюдават почти във всички аспекти на културистичната методика и практика.

Анализът на ползваните в спортната наука понятия, дефиниции и термини, от една страна, и тези, ползвани и утвърдени в културистично-фитнес методологията и практиката, от друга, показват редица отклонения, различия и дори противоречия.

С настоящия речник авторите си поставят задачата да допринесат за изясняването, конкретизирането и подобряването на понятийния апарат, като се интензифицира процесът на усъвършенстване на терминологично-смисловата основа на културистично-фитнес методологията. Терминологичният речник по културизъм и фитнесБългарски. English. Deutsch е предназначен за магистърските и бакалавърските програми, провеждани в НСА „Васил Левски“, но може да се ползва от широк кръг специалисти, спортни педагози, треньори, преподаватели, учители, инструктори, любители и др.

15.2. РЕЗЮМЕТА НА ДРУГИ ПУБЛИКАЦИИ

II. Самостоятелни публикации – 13бр.

*1. Боянов, Вл.*Опит за оптимизиране на някои силови тренировъчни натоварвания при спортни дисциплини, характеризиращи се и определящи се от нивото и характера на относителната силова издръжливост. Спорт и наука, 7/1994, с. 4-11.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, фитнес, силова издръжливост, оптимална интензивност, нормативни таблици, контрол, оценка

Установени са средните стойности на относителната силова издръжливост в широкия диапазон на оптималната културистична интензивност съответно на 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90%, 95% от 1ПМ, както за един подход, а така също и за четири подхода до достигане на концентрична недостатъчност. Констатирани са зависимостите между парциалните стойности за силова издръжливост при отделните изследвани нива както за един подход, а така също и за четири подхода. Изработена е методика отчитаща еквивалентните стойности по отношение на изследваните нива на относителната силова издръжливост както за един подход, а така също и за четири подхода. Създадени са нормативно-оценъчни таблици отчитащи парциалната силова издръжливост въз основа на средните стойности, тяхната вариативност и относителна еквивалентност.

Наличието на почти функционални взаимовръзки между граничните нива на интензивност и съответното им редуциране при тяхното отдалечаване не дава основание да се говори за относителна силова издръжливост, като константно понятие при мъже културисти.

Големите и значителни зависимости както при отделните опити на различните изследвани нива, а също така и общо за четирите подхода, отличаващи се с близка вариативност, дават възможност за интерполиране, като получените регресионни уравнения създават предпоставки за още по-детайлното оптимизиране на тренировъчни натоварвания с утежнения в областта на фитнес – културизма.

2. Боянов, Вл. Здраве и висока физическа дееспособност чрез спорт за всички.06/1995, с. 100-1.

Резюме:

Ключови думи: спорт за всички, предпочитания, мотивация, управление

Аргументира се необходимостта от коректно социологическо проучване на желанията на учащите се относно техните спортни предпочитания, необходимостта от преработване на учебните програми и реално финансиране на спорта за всички.

3. Боянов, Вл.Опит за оптимизиране на индивидуалната подготовка на тежкоатлетите юноши. Спорт и наука, 12/1995, с. 11-8.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, юноши,контрол, оценка, оптимизация, индивидуална подготовка

Анализирани са постиженията и съотношенията при състезателните и основните спомагателни упражнения при най-добрите тежкоатлети юноши за 1992 год. Извършен е сравнителен анализ относно реализацията при състезателните упражнения на между изследвания тежкоатлетически контингент – юноши и идентични данни при мъже и жени по литературни данни.

Нормативно-оценъчните таблици и получените регресионни уравнения дават възможност за експресна оценка, контрол и управление на спортна тренировка на юноши тежкоатлети.

Изработената система за оптимизиране на индивидуалната подготовка на юноши тежкоатлети дава възможност на треньорите и отделните тежкоатлети да анализират моментното състояние, да откриват лимитиращите фактори и на тази база да планират и провеждат оптимално-индивидуални тренировъчни програми.

4. Боянов, Вл. Относно оптималното използване на някои популярни силови упражнения в силовата подготовка на спортистите. Спорт и наука, 3-4/1996, с. 18-23.

Резюме:

Ключови думи: силова подготовка, взривна сила, силови, скоростно-силови упражнения

Извършено е експериментално изследване целящо да се установят мощностните характеристики при типичните силови упражнения (повдигане на щанга от тилен лег и клякане с щанга на рамене) и скоростно-силовите упражнения (изхвърляне на щанга с подклек, вдигане до гърди с подклек, изхвърляне на щанга с подклек от вис, вдигане до гърди с подклек от вис) при лекоатлети хвърлячи. Констатиран са съществени различия, даващи основания за оптимизиране силовата подготовка при спортни дисциплини лимитирани от развитието на взривната сила.

Установява се, че скоростно-силовите упражнения се явяват универсално средство за развитие на взривната сила, като най-ефективни те се явяват в диапазона 90-100% от 1ПМ. Същевременно посочената интензивност се определя като най-подходяща и за развитието на максималната сила.

Констатирано е че с оглед по-успешното прилагане в практиката от биомеханичен характер по-подходящи се явяват

скоростно-силовите упражнения (изхвърляне на щанга с подклек, вдигане до гърди с подклек) изпълнени от вис.

6. Боянов, Вл. Някои виждания за развитието на физическото възпитание и спорта в училищата. 2002 с. 109-12.

Резюме:

Ключови думи: двигателно натоварване, техническо разучаване, изборност, безалтернативност

Разграничават се обективните и субективните проблеми, резерви и лимитиращи фактори при организирането и провеждането на извънурочната дейност по физическо възпитание.

16. Боянов, Вл. Фитнесът като неизменна част от спортната анимация в туризма. В сб. „Спортната анимация в туризма“ НСА ПРЕС. 2005. с. 66-71.

Резюме:

Ключови думи: спорт, фитнес, здраве, рекреация, алтернатива

Коментирано е значението на фитнес заниманията като индивидуално средство за двигателна активност на съвременния човек в условията на морския и планинския туризъм. Анализирани са допирните точки между фитнес методологията и анимацията в туризма. Акцентирано е върху голямата роля на фитнес заниманията най-вече при неблагоприятни метеорологични условия. Изтъква се, че фитнес заниманията се явяват универсално индивидуално средство, което може с успех да се ползва от всички хора, независимо от тяхното състояние, пол и възраст.

17. Боянов, Вл. Необходимост, определяне и разграничаване и терминологизиране на параметрите на

културистичното тренировъчно натоварване. В сб. Национална сигурност, физическа подготовка, спорт. С. 2007. с. 153-8

Резюме:

Ключови думи: интензивност, оптимална интензивност, обем, плътност, принципи, методи

Анализирани са основните специализирани тренировъчни параметри: интензивност, оптимална интензивност, обем и плътност на тренировъчното натоварване. Констатирано е, че променяйки акцента върху оптималната интензивност, обема, плътността и другите тренировъчни показатели, успешно може да се насочва отделната тренировъчна методика в унисон с крайната цел, която се преследва за отделния период, етап, цикъл или дори отделна тренировка. Стига се до заключението, че акцент върху отделните параметри на тренировъчното натоварване могат да се манипулират чрез съответните принципи и методи:

Оптимална интензивност – Прогресивно натоварване, Изолация, Приоритет, Сплит система, Изотеншън, Пауза-почивка, Пикова флексия, Постоянно напрежение, Противодействие на гравитацията, Двойно разделяне, Тройно разделяне, Непълна амплитуда, Частични повторения, Скоростен метод.

Обем – Прогресивно натоварване, Систематизиране броя на сериите и упражненията, Пирамида, Сплит система, Флашинг, Читинг, Форсирани повторения, Двойно разделяне, Тройно разделяне, Стъпкови подходи, Редуващи се серии.

Плътност – Прогресивно натоварване, Сплит система, Супер серии, Обединени подходи, Тройни серии, Гигантски серии, Предварително изтощение, Двойно разделяне, Тройно разделяне, Качествена тренировка, Редуващи се серии.

22. Боянов, Вл. Фитнес – подготовката като начин на живот на съвременния човек. Алианс Принт. С. 2009. с. 7-9.

Резюме:

Ключови думи: фитнес, индивидуална подготовка, популярност, достъпност, начин на живот

В урбанизираните общества свободното време става все по-голям дефицит и хората с основание се насочват към сравнително по интензивни спортни занимания. В областта на фитнес подготовката се появиха нови спортни дисциплини, като същевременно традиционните форми от близкото минало значително ограничиха сферата си на влияние.

Акцентирано е върху факта, че през 1990 год. американския институт по спортна медицина ревизира своята дълго задържала се теория за чистите аеробни занимания за здраве и дълъг живот. Всичко това доведе до небивал и неспирен ръст и бурно повишение на ръста на занимаващите се с фитнес културистична насоченост през последните 20-25 години, въпреки, че и преди това интересът към упражнения със силова насоченост винаги е бил значителен.

Изброени са 28 по значими позитивни ефекти породени от редовните занимания със силови упражнения оптимално съчетани е аеробна подготовка.

23. Боянов, Вл. Формиране и преформиране на човешкото тяло чрез ценностите на фитнес-подготовката. Алианс Принт. С. 2009. с. 10-14.

Резюме:

Ключови думи: силова тренировка, мускулни влакна, философия на хипертрофия, аеробика

Авторът изтъква, че мускулната хипертрофия е многомерен процес, влияещ се от множество фактори. Той включва сложно взаимодействие на силова двигателна активност, водеща до остра реакция след микро-травмиране на мускулните влакна (силова тренировка), мобилизиране на сателитната клетъчна пролиферация, чрез добавянето на новосформирани клетъчни

ядра от вградените сателитни клетки в съществуващите мускулни фибри, фактори на растежа, хормонално повлияване, на фона на позитивен протеинов хранителен баланс, както и от възрастта, пола, здравния статус, хранителната култура и нивото на подготвеност. В контекста на културистичните ценности отлично развитата сърдечно-съдова система позволява на занимаващите се да утилизират редица позитивни ефекти като най-важните могат да формулират по следния начин: 1. Общоздравословен. 2. Мускулно-хипертрофичен. 3. Мастно-изгарящ. 4. Възстановителен.

24. Боянов, Вл. Особености при отделните възрастово-полови групи. Алианс Принт. С. 2009. с. 15-9.

Резюме:

Ключови думи: жени, особености, хормони, затлъстяване, диети, тренировка

Редица научни изследвания са установили, че от метаболчна гледна точка мъжкия организъм действа значително по-ефикасно от женския, като значително по-лесно преобразува въглехидратната храна в енергия, докато при жените се наблюдава процес към натрупване на мазнини.

Недостатъчния калориен прием преустройва метаболизма на жената в по-икономичен режим, с други думи го намалява. Същевременно жизнено важни органи, като мозъка, цялата нервна система, бъбреците, еритроцитите и др., за своята дейност изцяло се нуждаят от гликоген. Така се стига до мускулен разпад като единствен изход за снабдяване на организма с жизнено необходимия гликоген. Диети с малко мазнини и много въглехидрати (вегетариански) се явяват крайно негативни – още повече увеличават инсулиновата продукция, което води до мастни отлагания в поясната област. Същевременно излишната

мастна тъкан по талията обратно води до повишаване на инсулиновата резистентност – втори порочен кръг.

В статията се изтъква, че тренировка – действа като магически инсулин, облекчава доставката на гликозата в мускулите, намалява високото и съдържание в кръвта. Редовната фитнес тренировка спомага да се реши въпроса с инсулиновата резистентност, повишава мускулната маса и редуцира мастна тъкан, а това повишава и метаболизма.

Хранителен режим – балансираното хранене осъществено чрез малки порции с 5-6 приема дневно позволява ефективното утилизирание на белтъчините, поддържа оптимално нивото на кръвната захар и не създава стимул на организма за натрупване на мастна тъкан. Тренировка повишава адреналиновата продукция, която предизвиква преразпределение на кръвта, като по този начин спомага за обилното кръвонапълване в активизираните мускули. Понижава перисталтиката в стомаха и червата, като по този начин подтиска чувството за глад. Повишава метаболизма, а от там води и до повишаване на телесната температура и потоотделянето, повишава възбудимостта на нервната система и то най-вече тази нейна част, която активизира скелетната мускулатура

25. Боянов, Вл. Общи основи на храненето, хранителни диети при формиране и преформиране на човешкото тяло. Алианс Принт. С. 2009. с. 20-3.

Резюме:

Ключови думи: диети, белтъчини, въглехидрати, мазнини, гликемичен индекс

Термина “диета” означава начин на живот. Древните елини са били изключително прозорливи, тъй като тогава позитивните ефекти от спортуването не са били познати, от тук логично на

балансираното хранене те са отдавали постигането и поддържането на здравословен начин на живот.

На учените са известни над 4850 храни чрез които хората приемат нужните белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини, ензими, минерали и вода. С помощта на оптимална хранителна диета, адекватен двигателен и хигиенен режим може успешно да забави стареенето и значително да се увеличат шансовете за здравословен и продължителен живот.

37. Боянов, Вл. Национална спортна академия – седалище на науката и подготовка на треньорски кадри за тежкоатлетическия спорт. В сб. 70 години НСА с. 151-4.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, културизъм, фитнес, силов трибой, мисия, начало, преподаватели, треньори, шампиони

Проследява се пътя на сектор „Тежка атлетика“ за периода от 1947 до 2013 год. От създаването си до сега в катедрата са подготвени повече от 470 треньори по вдигане тежести културизъм, фитнес, силов трибой. Там са завършили висшето си образование всички известни български специалисти, част от които в момента работят успешно и зад граница. Значителна част от най-титлуваните български шангисти също завършили треньорския факултет на НСА. В историческа последователност е осветлен творческият път на отделните преподаватели. Представени са всички защитени дисертационни трудове имащи допирни точки с тежкоатлетическата наука.

38. Boyanov, V. Comparative analysis of the relationships between competitive and basic auxiliary exercises by men, juniors and cadets weightlifters. RESEARCH IN KINESIOLOGY. International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences. Vol. 42. 2014. p. 9-14.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, мъже, юноши, кадети, състезателни, спомагателни упражнения, контрол, оценка, оптимизация

Изследвани са 229 елитни български тежкоатлети, от които 56 мъже, 79 юноши и 94 кадети активно състезаващи си през 2006 година.

1. Възраст (год.). 2. Спортен стаж (год.) 3. Ръст прав (см.). 4. Телесно тегло (кг.). 5. Изхвърляне (кг.). 6. Изтласкване (кг.). 7. Изхвърляне на щанга с подклек (кг.). 8. Вдигане на щанга с подклек (кг.). 9. Клякане с щанга на гърди (кг.). Постиженията при състезателите и основно-спомагателните упражнения бяха снети като максимално най-високите, постигнати при тренировъчните условия за определен период от подготовката.

Средната възраст и спортния стаж при подрастващите тежкоатлети (кадети и юноши) дава основание за очакван бъдещ просперитет. Ръстово-тегловите съотношения на наблюдаваните български тежкоатлети дават основание да приемем, че и при трите възрастови групи и най-вече при подрастващите съществуват реални перспективи за прогрес. Констатирана е прогресивна тенденция относно икономичността при състезателните упражнения в следната последователност: кадети, юноши, мъже. Наличието на функционални зависимости и еквивалентна вариативност между състезателните и основно-спомагателните упражнения, при отделните възрастови групи, дават възможност за изработването по отделно на математически модели за оптимизиране на подготовката на тежкоатлетите – мъже, юноши, кадети.

III. Публикации в съавторство – първи автор – 17 бр.

2. **Боянов, Вл., Д. Оком.** Опит за оптимизиране на индивидуалната подготовка на тежкоатлетките. Спорт и наука, 9/1994, с. 10-7.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, жени, контрол, оптимизация, индивидуална подготовка

Изследвани са 44 състезателки от Световното първенство по вдигане на тежести състояло през 1992 год. във Варна. Направен е анализ за икономичността на при реализиране на върховите постижения при състезателните упражнения на фона основните спомагателни упражнения. Извършен е сравнителен анализ относно реализацията при състезателните упражнения на между изследвания женски тежкоатлетически контингент и идентични данни при мъже по литературни данни.

Нормативно-оценъчните таблици изработени въз основа на женския тежкоатлетически елит, дават възможност за експресна оценка, контрол и управление на спортната подготовка.

Математическите модели дават възможност с голяма точност да се констатира евентуалните отклонения както между състезателните, а така също и основно-спомагателните упражнения.

7. **Боянов, Вл., В. Панайотов.** Опит за ново систематизиране в културистичната методика и терминология. Спорт и наука, 10-12/1996, с. 47-54.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, фитнес, терминология, специализирани принципи, методи

Анализирани са специализираните културистични принципи и методи. Извършено е разпределение на принципите и методите според тяхното разпределение. Принципи приложими за основния и състезателния период. Принципи имащи универсално приложение в спорта. Специализирани културистични принципи. Методи насочени предимно към основния период. Методи насочени предимно към състезателния период. Методи приложими и за двата периода. Методи имащи универсално приложение в спорта. Специализирани културистични методи.

Изяснени са терминологичните противоречията при превода на англоезичната специализирана културистична терминология.

8. Боянов, Вл., В. Стефанов. Оптимизиране на тренировъчните параметри при прилагане на качествения принцип при напреднали културисти през състезателния период. Спорт и наука 1/2003, с.3-11.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, състезателен период, качествен принцип, варианти

Изследвани са параметрите на комбиниран вариант на натоварването през състезателния период при културисти. С цел да се оптимизиране методиката на обучение по време на състезателния периода. Двете експериментални методики са разработени в съответствие с правилата на качествена тренировка – класическа и експериментална. Обект на изследването са 17 души, главно студенти на възраст между 20 и 28 години със спортен стаж от 3 до 11 години. Стойностите на относителната анаеробна силовата издръжливост на различните подходи и като цяло за всички подходи в двете методики са били изследвани в съответствие с методологията, разработена от Вл. Боянов.

10. Боянов, Вл., Х. Занетис, Д. Димитров. Влияние на силовата и аеробната подготовка върху морфологичното развитие при напреднали кипърски културисти. Спорт и наука 1/2004, с.68-77.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, двигателни качества антропометрия, калиперометрия

Изследвани са 21 напреднали кипърски културисти. Извършени са антропометрични изследвания на 33 показателя: дължини, обиколки, диаметри, телесна маса, сила на дясна и лява ръка, както и калиперометрия на 10 кожни гънки. Определен е съставът на телесната маса, включващ следните показатели: % телесни мазнини (%ТМ), абсолютно количество телесни мазнини в кг. (АКТМ), активна телесна маса в кг. (АТМ). Повдигане на щанга от тилен лег (кг.). Повдигане на щанга от тилен лег до отказ (бр. повт.). Набиране (бр. повт.). YMCA – тест. (сек.). Систолично кръвно налягане (mm Hg.). Диастолично кръвно налягане (mm Hg.). Пулс (уд/мин.). Сила л.ръка (кг.). Сила д.ръка (кг.). Купър – тест (м.).

Констатирано е, че функционалната подготовка на изследваните напреднали кипърски културисти може да се приеме преди всичко като незадоволителна, като само относителната силова издръжливост е добре представена. Силовия компонент определя и зависи от телесното тегло, мускулните обиколки и активната телесна маса. При изследваните лица се установяват големи, правопрпорционални зависимости между контрактилните способности и еластичитета на гръдната клетка. Аеробната подготовка определя и зависи от величината на кожните гънки, % телесни мазнини, абсолютно

количество мастна тъкан, кръвното налягане и пулсовата честота в покой. Сравнително ниското ниво на аеробна мощ при изследваните лица ярко се манифестира с негативно високите стойности на мастното отлагане и незадоволителен сърдечно-съдов статус.

11. Боянов, Вл., Н. Янкова. Оптимизиране на индивидуалната подготовка на тежкоатлетки – девойки. В сб. „Национална сигурност, физическа подготовка, спорт“, НСА “В. Левски”. С. 2004. с. 254-263.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, жени, контрол, оценка, индивидуализация

Направен е анализ относно икономичността при реализиране на върховите постижения при състезателните упражнения на фона основните спомагателни упражнения. Извършен е сравнителен анализ относно реализацията при състезателните упражнения на изследвания женски тежкоатлетически контингент на фона идентични данни при мъже по литературни данни.

Индексът тегло/ръст сочи тревожна тенденция по посока към прекомерна телесна маса при девойките. Установена е значителна негативна прогресия относно икономичността при състезателните упражнения в следната последователност: жени, девойки, кадетки. Изработените нормативно оценъчни таблици създават възможност за експресна оценка и контрол в реални тренировъчни условия.

12. Боянов, Вл., Н. Симова. Индивидуализация в подготовката на тежкоатлетки – кадетки. СПОРТ, СТРЕС, АДАПТАЦИЯ. ОЛИМПИЙСКИ СПОРТ И СПОРТ ЗА ВСИЧКИ. НСА “В. Левски”. С. 2004. с. 446-52.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, жени, контрол, оценка, индивидуализация

Изследвани са 29-те най-добри български кадетки. Чрез анкетен метод бяха снети следните данни: 1.Възраст (год.). 2.Спортен стаж (год.) 3.Ръст прав (см.). 4.Телесно тегло (кг.). 5.Изхвърляне (кг.). 6.Изтласкване (кг.). 7.Изхвърляне на щанга с подклек (кг.). 8.Вдигане на щанга с подклек (кг.). 9.Клякане с щанга на гърди (кг.).

Изработените нормативно-оценъчни таблици в (%), създават възможност за всеобхватност при тяхното прилагане. За по-детайлно установяване на евентуалните различия са изработени регресионни уравнения.

Установява се, че индекса тегло/ръст сочи тревожна тенденция по посока към прекомерна телесна маса при кадетките–тежкоатлетки. Констатирана е значителна негативна прогресия относно икономичността при състезателните упражнения. Наличието на функционални зависимости и еквивалентна вариативност между състезателните и основно-спомогателните упражнения, дават възможност за изработването по отделно 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 не само ще бъде принос в хармоничното физическо и техническо развитие при тежкоатлетките, но и поставя бариера пред спортния травматизъм.

13. Боянов, Вл., И. Вачков. Мотивация, морфо-функционално състояние и предпочитани средства при жени занимаващи се с фитнес. СПОРТ, СТРЕС, АДАПТАЦИЯ.

ОЛИМПИЙСКИ СПОРТ И СПОРТ ЗА ВСИЧКИ.НСА “В. Левски”. С. 2004. с. 293-9.

Резюме:

Ключови думи: фитнес, жени, мотиви, предпочитани средства

Констатира се, че анкетираните жени високо оценяват постигането на физическо развитие, двигателна дееспособност и работоспособност чрез средствата на фитнес подготовката, като ранговите стойности на тези мотиви превишават типичните за жените ювенилни стремления. За разлика от мъжете изследваните жени виждат позитивните ефекти от редовните фитнес занимания предимно в морфо-функционалната сфера, като определено подценяват възможностите в психично-интелектуалната сфера с изключение на волевите качества. Констатирания подчертано прагматичен подход на лицата от женски пол не им позволява и съответно те не могат да ползват несъмнените ценности, които могат да постигнат чрез адекватна фитнес подготовка като: оптимално диетично хранене, поддържане на здравния статус, както и преодоляване на последиците от ежедневните стресови ситуации. Слабата методична информираност на женския контингент не им позволява да оценят и да ползват доказанния преформиращ ефект на силовите упражнения върху женския организъм, които освен с козметичните си ефекти се манифестира и със задължително повишаване на стартовия метаболизъм, позитив, който рядко се наблюдава при лицата от мъжки пол. Констатираните явни различия в мотивацията между лица от женски и мъжки пол, в полза на последните насочват към промяна на подхода към женския контингент в посока на придобиване на информираност относно реалните ценности на фитнес подготовката.

14. Боянов, Вл., Б. Илинова. Сравнителен анализ на соматотипа и състава на тялото при състезатели по культуризм на

фона данните на българското население – мъже 24 годишни. СПОРТ ОБЩЕСТВО ОБРАЗОВАНИЕ. Том 9. 2004 с. 627-32.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, мъже, антропометрия, калиперометрия, сравнителен анализ

Извършени са антропометрични изследвания на 42 показатели: дължини, обиколки, диаметри, телесна маса, сила на дясна и лява ръка, както и калиперометрия на 14 кожни гънки.

Определен е съставът на телесната маса, включващ следните показатели: % телесни мазнини (%ТМ), абсолютно количество телесни мазнини в кг. (АКТМ), активна телесна маса в кг. (АТМ), абсолютно количество мускулна маса в кг. (АКММ) и % от общата телесна маса, мускулна обиколка на мишници в см (МОМ), мускулна обиколка на бедро в см. (МОБ).

Установено е, че културистичната методология насочва хипертрофичните акценти преди всичко към развитието на горните крайници, мускулите на трупа и в най-слаба степен при долните крайници. Относителна дължина на крайниците, костните диаметри и техните съотношения категорично показват, че културистичната система базирайки се на естетико-хармоничните норми формира атлетична фигура-модел, значително различаващ се от тези на другите силови спортни дисциплини.

Констатирано е, че интегралните показатели за мастното отлагане корелират %МТ (значително) АКМТ (умерено) с крайния състезателен успех. Нивото на мастната тъкан в отделните зони на човешкото тяло в различна степен влияе на спортния резултат в следната регресионна последователност: триглав мускул, колянна ямка, 2/3 от пъпа и др. Културистичния контингент не само се отличава с изключително ниско ниво на телесни мазнини, но същевременно показва, че възможностите за мастна редукция в типичните за мъжете зони за мастно натрупване са най-значими.

18. Боянов, Вл., А. Христодулу. Н. Йорданов. Морфологични особености на жени занимаващи се с фитнес от Кипър. Спорт и наука 3/2007. с.80-9.

Резюме:

Ключови думи: жени, фитнес, соматотип, сравнителен анализ

Определен е съставът на телесната маса, включващ следните показатели: % телесни мазнини (%ТМ), абсолютно количество телесни мазнини в кг. (АКТМ), активна телесна маса в кг. (АТМ), абсолютно количество мускулна маса в кг. (АКММ) и % от общата телесна маса, мускулна обиколка на мишници в см (МОМ), мускулна обиколка на бедро в см. (МОБ). Определен е соматотипът на изследваните лица по Heat – Carter 1967, 1990. Всички сравнявания в настоящия труд са извършвани на фона на средните данни за българското население на лица от женски пол: неспортуващи, както и състезателки по отделните спортни дисциплини. Изследваните млади кипърски жени занимаващи се с фитнес се отличават с високи ръстови показатели и нормални обиколки и диаметри на тялото. В резултат на специфичните натоварвания и хранителен режим изследвания контингент се отличава със слабо изразена мастна тъкан. Функционалното тренировъчно натоварване е довело до значително повишаване на абсолютната сила, виталния капацитет и гъвкавостта на гръбначния стълб.

Соматотипа на изследваните млади кипърски жени занимаващи се с фитнес (1,89 – 4,42 – 3,03) може категорично да се определи като ектоморфен мезоморф. По ендоморфия и мезоморфния си компонент лицата от експерименталната група позитивно превъзхождат българските спортистки по редица функционални спортни дисциплини.

20. Боянов, Вл., Д. Керкелова. Проследяване ефекта от интензивен микро цикъл проведен в лагерни условия при девойки тежкоатлетки. Спорт и наука 2/2009, с.26-33.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, девойки, централизирана подготовка

Анализирани са в динамика постиженията при състезателните и основно – спомагателните упражнения, соматотипа и взаимовръзките между соматотипните характеристики и величината на спортно-техническата подготовка на най-добрите тежкоатлетки – девойки у нас.

Данните от соматичното изследване правят впечатление с това, че мезоморфния компонент се влияе в слаба, умерена и значителна степен със състезателните и спомагателни упражнения, като тази тенденция значително се засилва в края на експеримента. Анализът на показателите даващи информация за мастното отлагане говори за позитивно редуциране. Целенасоченото тренировъчно въздействие е довело до положително преформиране на телесния състав на тялото при девойките тежкоатлетки, като е изместило адипозо–мускулното състояние по посока на двигателния компонент. Анализирайки разликите при спортно-техническите показатели, най-значими позитивни промени наблюдаваме при състезателните упражнения изхвърляне и изтласкване, както и при клякане със щанга на гърди и клякане с щанга на рамене.

Краткотрайната интензивна подготовка в лагерни условия е способствала за двукратно повишение на прираста при състезателното упражнение изтласкване в сравнение с основните спомагателни упражнения, което говори за целенасочено усъвършенстване на спортно-техническата подготовка на състезателките. Установяваме функционални зависимости между изхвърлянето и вдигането до гърди с подклек, а между

изхвърлянето и клякането с щанга на гърди и рамене зависимостите са големи. Състезателните упражнения изхвърляне и изтласкване се влияят значително от скоростно-техническото майсторство в сравнение със спомагателно-силовите упражнения. Като тази тенденция се повлиява в позитивна посока през краткия интензивен период на работа.

21. Боянов, Вл., Н. Янкова. Сравнителен анализ и различия в индивидуалната подготовка на кадетки, девойки и жени – тежкоатлетки. Спорт и наука 2/2009, с.19-25.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, кадетки, девойки, жени, сравнителен анализ, индивидуализация

Обект на нашето изследване бяха 96 елитни български тежкоатлетки, от които 33 жени, 34 девойки и 29 кадетки активно състезаващи си през 2006 година.

Чрез анкетен метод бяха снети следните данни: 1. Възраст (год.). 2. Спортен стаж (год.) 3. Ръст прав (см.). 4. Телесно тегло (кг.). 5. Изхвърляне (кг.). 6. Изтласкване (кг.). 7. Изхвърляне на щанга с подклек (кг.). 8. Вдигане на щанга с подклек (кг.). 9. Клякане с щанга на гърди (кг.).

Индекса тегло/ръст сочи тревожна тенденция по посока към прекомерно телесно тегло при девойките. Констатираме значителна негативна прогресия относно икономичността при състезателните упражнения в следната последователност: жени, девойки и кадетки. Наличието на функционални зависимости и еквивалентна вариативност между състезателните и основно-спомагателните упражнения, при отделните възрастови групи, дават възможност за изработването по отделно на математически модели за оптимизиране на подготовката на тежкоатлетки – жени, девойки кадетки. Получените уравнения създават пунктуални възможности за констатиране на евентуалните

диспропорции между стойностите на състезателните и основно-спомогателните упражнения.

26. Боянов, Вл., Н. Цветков, К. Казаклис. Влияние на специализирана фитнес тренировка и индивидуален хранителен режим върху соматотипа на жени. Спорт и наука Извънреден брой 1/2010, с. 82-9.

Резюме:

Ключови думи: фитнес, тренировка, диети, соматотип, ефективност

Изследвани са 17 жени занимаващи се фитнес по 42 параметри. Определен е съставът на телесната маса, включващ следните показатели: % телесни мазнини (% ТМ), абсолютно количество телесни мазнини в кг. (АКТМ), активна телесна маса в кг. (АТМ), абсолютно количество мускулна маса в кг. (АКММ) и % от общата телесна маса, мускулна обиколка на мишници в см (МОМ), мускулна обиколка на бедро в см. (МОБ).

Соматотипа на изследваните жени занимаващи се с фитнес (2,44, – 4,79 – 3,14) може да се определи като мезоморфен екторморф. В резултат на специфичните натоварвания и хранителен режим при изследвания контингент наблюдаваме значителни позитивни промени в адипозо-мускулното съотношение, главно чрез редукция на мастната тъкан. Установени са функционални зависимости между обема на извършената тренировъчна работа и мезоморфният компонент.

27. Боянов, Вл., К. Казаклис. Оптимизиране на индивидуалната подготовка на тежкоатлети юноши. Спорт и наука Извънреден брой 1/2010, с. 90-6.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, юноши, контрол, управление, индивидуализация

Обект на изследване са 79 юноши от активно състезаващи се през 2006 година. Чрез анкетен метод бяха снети следните данни 1. Възраст (год), 2. Спортен стаж (год), 3. Телесно тегло (кг), 4. Ръст прав (см), 5. Изхвърляне (кг), 6. Изтласкване (кг), 7. Изхвърляне с подклек (кг), 8. Вдигане до гърди с подклек (кг), 9. Клякане с щанга на гърди (кг).

Наличието на функционални зависимости и еквивалентна вариативност между състезателните и основно-спомогателните упражнения, при отделните възрастови групи, дават възможност за изработването на математически модели за оптимизиране на подготовката на тежкоатлети – юноши.

29. Боянов Вл., Л. Петрова. Анализ на тренировъчните методики за горните крайници при напреднали и елитни културисти. Спорт и наука Извънреден брой 1/2011, с.7-12.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, елит, горни крайници, методика, упражнения, серии, повторения

Предимно чрез литературен преглед на специализираната литература бяха регистрирани индивидуалните тренировъчни методики за развитието на триглавите мишнични мускули на 84 напреднали и елитни културисти включващи избор на упражнения, брой на серии и повторения за отделните мускулни групи. За мускулите сгъвачи на мишниците – 81 културисти, а за мускулите на предмишниците 21. За напредналите и елитните културисти при отделните мускулни групи на горните крайници най-предпочитани се явяват следните упражнения: «разгъване на скрипец» за триглавите мишнични разгъвачи „сгъване с щанга от стоеж” – за сгъвачите на мишницата и „сгъване с щанга в подхват” за мускулите на предмишниците. За подготовката на

горните крайници най-много упражнения елитните културисти използват както следва: 1. Мускули сгъвачи на мишницата 2. Мускули разгъвачи на мишницата 3. Мускули на предмишниците. При подготовката на отделните мускулни групи на горните крайници културистите включват в тренировъчните си програми най-много серии както следва: мускули разгъвачи на мишницата, мускули сгъвачи на мишницата и мускули на предмишниците. Средния брой на повторения извършени до отказ определя интензивността на подготовката в следната последователност: мускули разгъвачи на мишницата, мускули сгъвачи на мишницата и мускули на предмишниците.

30. Боянов Вл., Л. Петрова. Анализ на тренировъчните методики за долните крайници при напреднали и елитни културисти. Спорт и наука Извънреден брой 1/2011, с.13-8.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, елит, долни крайници, методика, упражнения, серии, повторения

Анализиран са тренировъчните методики на 91 културисти относно подготовката на мускулите на четириглавите бедрени мускули и седалищните мускули, 46 културисти за мускулите по задната страна на бедрата и 50 души за мускулите на подбедриците.

За напредналите и елитните културисти при отделните мускулни групи на долните крайници най-предпочитани се явяват следните упражнения: «лег-прес машина» – четириглави бедрени и седалищни мускули, „сгъване от лег” – мускули по задната страна на бедрата и „разгъване от сед на машина” – мускули на подбедриците. За подготовката на долните крайници най-много упражнения елитните културисти използват както следва: 1. Четириглави бедрени и седалищни мускули 2. Мускули по задната страна на бедрата. 3. Мускули на подбедриците. При

подготовката на отделните мускулни групи на долните крайници культуристите включват в тренировъчните си програми най-много серии както следва: мускули по задната страна на бедрата, четириглави бедрени и седалищни мускули и мускули на подбедриците. Средния брой на повторенията извършени до отказ предопределя интензивността на подготовката в следната последователност: мускули по задната страна на бедрата, четириглави бедрени и седалищни мускули и мускули на подбедриците.

32. Боянов Вл., С. Балджиева. Мотивация и предпочитани средства при мъже и жени занимаващи се с фитнес в град Солун. Спорт и наука Извънреден брой 4/2012, с.82-90.

Резюме:

Ключови думи: фитнес, жени, мотиви, предпочитани средства

Анкетираните лица са клиенти от големи централни фитнес центрове, а също така от малки персонални студия за фитнес тренировки. Обект на изследване са 374 човека от които 136 мъже и 238 жени.

При двата пола особено високо се оценява мотивът за поддържане на здравословния статус, както и стремежът за преодоляване на стреса от ежедневието чрез средствата на фитнес тренировката. При мъжете се наблюдават позитивни ефекти от редовните фитнес занимания – повишаване на двигателната дееспособност, здравния статус и духовното израстване водещи до постигането на хармонична фигура. Успоредно с това, мъжете високо оценяват развитието на силови качества и подобряването на умствената активност чрез фитнес тренировките. Изследваните лица от женски пол високо оценяват стремежа за запазване на здравословния статус и преодоляването на стреса чрез фитнес упражнения. Те се стремят също така да

постигнат хармонична фигура чрез повишаване на силовите качества и подобряване на двигателната дееспособност от една страна и духовно израстване и повишаване на умствена активност от друга. И при двата пола спазването на диетичен режим е добре прието и не се отхвърля като мотив за повишаване на здравословния статус. Интерес представлява факта, че както мъжете така и жените целят повишаване на силовите качества. Това ни дава основание да считаме, че лицата от женски пол осъзнават нуждата от развиване на силовите си възможности за постигането на двигателна работоспособност, хормонален баланс, а от там и за подобряване на здравето и оформянето на хармонична фигура. И при двата пола наблюдаваме, че чрез средствата на фитнес тренировката се цели постигане на хармонична фигура.

Констатираните значителни различия в мотивацията и предпочитанията на изследваните мъже и жени създават възможност за формиране на индивидуален подход.

34. Боянов, Вл., Б. Банчева. Специализирана фитнес-подготовка при жени с различна степен на затлъстяване. Спорт и наука Извънреден брой 1/2013, с.112-23.

Резюме:

Ключови думи: фитнес, наднормено тегло, методика, хранителни диети

Изследвани са 19 жени с различна степен на затлъстяване със средна възраст 35.46 год. посещаващи епизодично фитнес-център Ориндж в гр. Варна.

Адекватното педагогическо ръководство и пределната лична мотивация на изследваните жени със затлъстяване им позволяват в сравнително кратки срокове да се адаптират към значителното повишение по всички тренировъчни показатели на аеробно-

анаеробната подготовка. Позитивните, макар и разнопосочни промени, както и видимата редукция на дисперсията около средните стойности при основните хранителни съставки дава основание да считаме, че изследваните лица от женски пол са осъзнали и на практика са осъществили радикална промяна в начина и културата си на хранене и то най-вече при тези с повишен и небалансиран хранителен прием. Значителната редукция на телесното тегло за сметка най-вече на мастна тъкан показва, че приложената от нас методика на значително увеличаване на аеробния и анаеробния компонент на тренировъчното натоварване на фона на оптимизиран хранителен режим се вписва като мощно и ефективно средство за борба със затлъстяването при лица от женски род. Значителната редукция на дисперсията около средните стойности на соматичните показатели разглеждани в динамика дават основание да считаме, че най-значими позитивни промени са показани при лицата с най-висока степен на затлъстяване, което говори за успешно проведен педагогически експеримент.

Крайните резултати от три месечния експеримент показват, че по-възрастните жени са приели аеробната подготовка като неразделна част от своята тренировъчна програма, докато помладите акцентират върху интензивността на силова натовареност.

IV. Публикации в съавторство – втори автор – 10 бр.

9. Илинова, Б., Вл. Боянов. Определяне на соматотипа и състава на телесната маса на състезатели по културизъм. Спорт, общество, образование. Том 8, 2003 с. 731-4.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, мъже, соматотип, сравнителен анализ

Установен е соматотипа и състава на телесната маса на елитни български културисти в края на състезателния период участници в Републиканското първенство – 2001 год. Получените данни са анализирани на фона на предишни изследвания по литературни данни.

Изследваните елитни български културисти се отличават с изключително висок мезоморфен компонент по отношение на соматичната характеристика, което се дължи преди всичко на мускулната хипертрофия, докато костната система не се характеризира с особена масивност.

Състава на телесната маса се характеризира с нисък дял на телесните мазнини за сметка на голямо абсолютно количество мускулна маса и относително спрямо телесното тегло.

15. Илиев, И., Вл. Боянов. В. Василев. Културизмът и мястото му в училищното възпитание. СПОРТ ОБЩЕСТВО ОБРАЗОВАНИЕ. Том 9. 2004 с. 642-5.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, фитнес, медии, училищното възпитание, материална база

Проследени са факторите, формиращи отношението и мотивацията към занимания с културизъм.

Установява се, че медиите играят водеща роля при формиране на интересите, следвани от опита на известни спортисти, приятели и близки и др.

Установява се траен интерес на учениците към този вид спортна изява, което налага подготовката на специалисти за задоволяване растящите потребности в училищата. Наличието на подходяща материална база се явява важен фактор. Създава се необходимост от създаването на между-училищни центрове, които да задоволяват нуждите на няколко училища. Установява се че, мотивите са динамични и се променят с възрастта.

19. Василев, В., Вл. Боянов, И. Илиев. Мотивите за бърз напредък при младите културисти в светлината на психологическата компетентност на тренъорите и инструкторите. Личност, мотивация, спорт. 2008 с. 169-71.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, фитнес, мотивация

В настоящата статия авторския колектив акцентира върху необходимостта от подготовка на педагогически кадри годни да отговарят на големия интерес сред учениците за редовни занимания по културизъм и фитнес. На коментар са подложени отговорите на анкетираните определящи тяхната мотивация, увлечения и желания за бърз напредък.

28. Илиев. И., Вл. Боянов. Културизмът като фитнес система и съпътстващите го проблеми в образователната система. Спорт и наука Извънреден брой 4/2010, с. 368-71.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, фитнес, проблеми, ученици, студенти

Авторите изтъкват факта, че за по-малко от двадесет години интересът на учениците и студентите към занимания с културизъм и фитнес се е увеличил пет пъти. Коментирани са също така съпътстващите проблеми: незадоволителна спортна база, недостатъчен брой на подготвени педагогически кадри и др.

31. Казаклис, К., Вл. Боянов. Оптимизиране на индивидуалната подготовка на гръцки тежкоатлети – юноши. Спорт и наука 6/2011. с. 45-52.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, юноши, контрол, управление, индивидуализация

Изследвани са 39 гръцки тежкоатлети – юноши. Чрез анкетен метод бяха снети следните данни: 1. Възраст (год.). 2. Телесно тегло (кг.). 3. Изхвърляне (кг.). 4. Изтласкване (кг.). 5. Изхвърляне на щанга с подклек (кг.). 6. Вдигане на щанга с подклек (кг.). 7. Клякане с щанга на гърди (кг.).

Наличието на функционални зависимости и еквивалентна вариативност между състезателните и основно-спомогателните упражнения, дават възможност за изработването по отделно на математически модели за оптимизиране на подготовката на тежкоатлети–юноши. Констатира се, че преодоляването на функционалната асиметрия на фона на повишаване на спортно-техническите резултати не само ще бъде принос в хармоничното физическо и техническо развитие при тежкоатлетките, но и поставя бариера пред спортния травматизъм.

33. Димитров, Д., Вл. Боянов. Националните рекорди – ефективен способ за въздействие върху състоянието и развитието на българската тежка атлетика. Спорт и наука 1/2013, с.6-13.

Резюме:

Ключови думи: вдигане на тежести, национални рекорди, развитие, актуализация

Констатира се, че след 10 годишен период от време нивото на националните рекорди във всички възрастови групи е станало твърде високо. Нещо повече – то в известен степен престава да бъде стимул за състезатели и треньори, както и обективно средство за оценка текущото състояние на българската тежка атлетика. Количеството на установените национални рекорди от състезателите на дадена възрастово-полова група е обективен критерий за оценка на нейното състояние и възможности за реализация в международни първенства, а общото количество на установените рекорди за всички възрастови групи е мерило, както за работата на състезатели, треньори и администрация на федерация, така и за определяне състоянието на българските щанги за всеки отделен период от време. Целесъобразно, е националните рекорди по вдигане тежести да бъдат актуализирани чрез нови стандарти на всеки 3–4 олимпийски цикъла. Това се налага от обстоятелството, че всяко следващо поколение тежкоатлети се идентифицира с малко по-различен биологичен и социален статус, което налага необходимостта от използването на такива средства за стимулиране на тренировъчния процес, които да са адекватни към спецификата на новите условия и адаптирани към действителните възможности на съответната генерация състезатели.

35. *Димитров, Д., Вл, Боянов.* Световните рекорди на българската тежка атлетика – митове и реалности (хронология на успеха). Спорт и наука 3/2013, с.49-59.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, световни рекорди, български тежкоатлети, периоди

Количеството на поставените световни рекорди от наши състезатели за всеки олимпийски цикъл на периода 1968 – 2000 година ни информира вярно, както за текущото състояние на българската тежка атлетика, така и за техния качествен статус. Успехите на българските тежкоатлети за този период от време са се дължали най-вече на високото ниво на подготвеност, т.е. на техния качествен статус, който те са подържали във времето. Освен това те зависят в значителна степен от личните психо-физически качества на отделните състезатели и възможностите им за пълна реализация по време на състезания. Независимо от това, ние считаме, че без високо ниво на подготовка успехите са по-скоро случайни, отколкото закономерни.

Тенденциите в хода на развитието на българската тежка атлетика след 2000-та и особено след 2004 година са обезпокоителни. Наблюдава се ниско ниво на спортно-техническите показатели на състезателите от двата пола, а броя на поставените световни рекорди престава да бъде способ за идентифициране състоянието на нашия спорт, защото просто няма такива.

Следователно, необходими са други маркери, които да ни помогнат, да правим по-обективни текущи, експертни и пр. оценки и в тази посока трябва да бъдат насочени усилията, както на треньорското, така и на административното ръководство на БФВТ, а защо не и на научната мисъл.

36 .Казаклис, К., Вл. Боянов. Оптимизиране на индивидуалната подготовка на гръцки тежкоатлетки – девойки. Спорт и наука 5/2013, с.59-65.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, девойки, контрол, управление, индивидуализация

Изградена е нормативно-оценъчна система за отчитане на индивидуалните спортно-технически резултати при тежкоатлетки – девойки от Република Гърция. Сравнителния анализ показва, че: гръцките тежкоатлетки отстъпват значително в спортно-техническите си постижения на българските спортистки. Гръцките тежкоатлетки превъзхождат българките относно икономичността при състезателното упражнение изтласкване и отстъпват при изхвърлянето. Наличието на функционални зависимости и еквивалентна вариативност между състезателните и основно-спомогателните упражнения, дават възможност за изработването на математически модели за оптимизиране на подготовката на тежкоатлетките. Получените уравнения създават пунктуални възможности за констатиране на евентуалните диспропорции между стойностите на състезателните и основно-спомогателните упражнения.

39. Obreshkov, D., Vl., Boyanov. Optimizing the individual training of men powerlifters. REZEARCH IN KINESIOLOGY. International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences. Vol. 42. 2014. p. 51-4.

Резюме:

Ключови думи: вдигане тежести, мъже, контрол, управление, индивидуализация

Изследвани са 94 елитни български тежкоатлети – мъже, активно състезаващи си през 2006 година.

1. Възраст (год.). 2. Спортен стаж (год.) 3. Ръст прав (см.). 4. Телесно тегло (кг.). 5. Изхвърляне (кг.). 6. Изтласкване (кг.). 7. Изхвърляне на щанга с подклек (кг.). 8. Вдигане на щанга с подклек (кг.). 9. Клякане с щанга на гърди (кг.). Постиганията при състезателите и основно-спомогателните упражнения бяха снети като максимално най-високите, постигнати при тренировъчните условия за определен период от подготовката.

Наличието на функционални зависимости и еквивалентна вариативност между състезателните и основно-спомогателните упражнения, дават възможност за изработването по отделно на математически модели за оптимизиране на подготовката на тежкоатлетите.

40. Илиев, И., Боянов, Вл., Бончева, М. Културизмът като спорт – проблеми, тенденции за развитие в Аграрен Университет, гр. Пловдив. Спорт и наука. Извънреден брой 1/2014, с. 173-7.

Резюме:

Ключови думи: културизъм, студентски спорт

Анкетното проучване констатира известен спад в спортните интереси на студентите от Аграрния Университет, гр. Пловдив относно заниманията със силова насоченост. Проследени и коментирани са редица фактори: условия за спортуване, време за спортна активност, семейна среда, педагогическите кадри, отношението на управленческата структура към силовите спортове, възможностите на студентите за адекватен хранителен и възстановителен режим.

/Доцент Владимир Боянов, ДН/