

ЦРАСВх.№27/16.01.2015

Рецензия

на дисертационния труд на доц. Владимир Боянов Боянов, доктор
на тема: „Теория и приложни методики за силови тренировки при
културисти и тежкоатлети“ за научна степен „Доктор на Науките“

Рецензент: проф. Вихрен Стойчев Бачев, доктор, ДН

Оценката на всеки научен труд е в зависимост от актуални и експертно приети критерии, публикувани в съответни нормативни документи. В „Закона за развитие на академичния състав в република България-(ЗРАСРБ)“, пише, че „дисертационния труд за научната степен „доктор на науките“ трябва да съдържа теоретични обобщения и решения на големи научни или научно-приложни проблеми, които съответстват на съвременните постижения и представляват значителен и оригинален принос в науката“ (чл.12, ал.3; чл.37 на Правилника..), а в „Правилника..“ на НСА е допълнено: „в научните области на физическото възпитание, спорта и свързаните със спорта и общественото здраве дейности..“ (чл.6, ал.1).

Установяването на съответствия или несъответствия между цитираните по-горе изисквания и съдържанието на рецензираната дисертация обоснова обстойното ни запознаване с труда и аргументира следните конкретни анализи и оценки:

Идеята и темата на дисертацията са добре избрани и формулирани. Те адекватно отразяват многогодишната професионална дейност на доц. Владимир Боянов, доктор и са своеобразно отражение на неговото изграждане като съвременен водещ експерт в областта на силовата подготовка при културисти и тежкоатлети.

Структурата на труда включва: „Увод“; Четири глави; „Изводи, препоръки, приноси моменти“; „Литература“. Написан е на 315 машинописни страници, в които на 278 са поместени: текст, 186 регресионни уравнения, 111 таблици и 25 фигури. Списъкът на литературата съдържа 540 заглавия, от които 53 на кирилица и 487 на латиница.

Увод – съдържа информация за спорта като социално явление. Написаното има косвена връзка с темата на труда и е можело да бъде по-конкретно свързано с нея.

Глава първа – „Литературен обзор“ е уникална. Задълбочено проучени, критично осмислени и уместно цитирани са изключително голям обем от специализирани източници. Като обобщаващи съвременни постижения за факторите обуславящи *мускулната хипертрофия* е посочено, че потенциала за хипертрофия е значителен при бързите влакна (тип IIa, IIb), а по отношение на бавния тип I възможностите са силно ограничени. Представени са нови потвърдителни резултати относно възможностите за мускулна хипертрофия единствено в условията на значителни тренировъчни натоварвания-Kramer§Ramates(2004), а също дискусии въпроси относно хиперплазия на мускулни влакна при хора-Nygaard§Nielsen(1978); Antonio§Gonyea(1993); D.Atona et al(2006) и др.

Специално внимание доктор Боянов е отделил в Първа глава и на *спецификата на нервно-мускулната и хормонална адаптация*- изследвания на Close GL et all(2005);Griffin§Cafarelli(2005);Hakkinen K. et all(1983;1998);Sale DG(1998). Подробно е описана ролята на тестостерона като водещ фактор за силовата ефективност на скелетните мускули-Urban RJ et all(1995); Bhasin S et all(2001);Ferrando AA et all(2002);Mauras N et all(1998); Sinha-Hikim I et all(2002;2003) и конкретното влияние на различни видове тренировъчни натоварвания върху неговата концентрация KraemerWJ et all(1990;1992;2005);RatamessNA et all(2005);Tremblay MS et all(2003).Подчертана е ролята на хормона на растежа (GH) и факта ,че само неговата комбинация с инсулиноподобния растежен фактор-1(IGF-1) благоприятства хипертрофичния отговор на мускулната тъкан-съответно увеличаване на протеините в скелетните мускули и нарастване на максималната сила-VeldhuisJD et all(1995); Wideman L et all(2002);Yarasheski KE et all(1993);Zadik Z et all(1985).

По отношение *характеристики на интегрални параметри на тренировъчното натоварване* доц.В.Боянов е разгледал широкия спектър от тренировъчни програми и стратегии-концентрични,ексцентрични,изометрични,динамични,бавни и бързи контракции,пълна амплитуда,частични повторения,до отказ или не- Cuthbertson DJ(2006);Hortobagyi TA(1996);JonesDA(1987);Moore D(2005);Phillips SM(1997). Подчертано е,че много от тях са с противоречаща си методическа насоченост, а също че различията по пол и възраст влияят съществено върху адаптивния отговор за развитие на различни силови възможности - DeschenesMR et all(2002);Hakkinen K et all(2000);Staron RS et all(1994).Първостепенно е отбелязана значимостта на индивидуалния подход при организацията и избора на силови въздействия-Abemethy PJetall(1994);DardenE(1984);HakkinenKetall(1983;1985;1985);Kraemer§Ratamess(2004); Schwarzenegger§Dobbins(1985);Weider§Reynolds(1989).

Оценяваме високо факта,че представените становища на водещи международни специалисти се сравняват и допълват с редица резултати от собствени изследвания и подчертаваме-когато е възможно с достижения на български автори - Д.Матеев,П.Добрев,Д.Гюрков,Ив.Абаджиев,В.Фурнаджиев,Д.Димитров.Считаме че е било възможно последното да бъде още по-обстойно,примерно с резултати от изследвания на А.Спасов,Цв.Желязков или автори на дисертации от последните десет години. По отношение характеристиките на тренировъчното натоварване е бил необходим по-добър баланс на изложение между: *величина ;характер ;насоченост*.

Написаното в „Глава първа“ е доказателство за най-висока професионална компетентност на автора и на неговите творчески възможности да познава, приема и подобаващо обсъжда изследвания,резултати и изводи на други специалисти. То е много значимо достойнство на рецензирания труд и оценката ни е най-висока.

Работната хипотеза закономерно произтича от написаното в“Глава първа“ и съответства на темата на дисертацията.

Целта и седемте задачи са ясно формулирани, отговарят на творческите идеи на автора и очертават конкретно насоките на многопосочната и задълбочена експериментална дейност, а също-на анализите на получаваните резултати. *Обектът и предметните области* са представени ясно и изчерпателно. *Изследваните лица* са много голям брой 405. *Количеството изследвани показатели и изследователски единици* е още по-впечатляващо -676 показателя и 18027 единици.

Методите на изследване са високоинформативни и създават обективни възможности да се решат поставените научни задачи.Посочваме: констативни педагогически експерименти, най-съвременни тензометрични компютъризирани комплектации и специализиран софтуер,анкета, математико-статистически методи.Специално отбелязваме многогодишните целенасочени експериментални изследвания относно съдържанието и въздействието на повече от 70 разновидности на водещи методи за силови тренировки при състезатели мъже,жени,юноши и кадети в три спорта- културизъм,вдигане на щанги и силов трибой.

Организацията на комплекса от осъществени дейности обхваща последователно реализирани изследвания,анализи ,внедрявания в период от 20 години,което несъмнено оценяваме като едно от водещите достойнства на дисертацията.

Имаме второстепенни критични бележки относно: представянето на „Автономната измервателна система“;наименованието на математически метод“сравнителен анализ“ и обозначенията на коефициентите на корелация в следващите части на труда със символа“R“,вместо да се обозначават с „r,като коефециенти на Пирсон;терминът “*регистриране*“ в II.3.2.1-4 е било по-уместно да бъде „измерване“ или „изследване“.

Анализите на съдържанието на “Втора глава“ и приложения методологичен подход водят до обобщението,че дисертацията е основана изцяло на експериментално получени данни от измервания със съвременни метрологично осигурени апаратурни комплектации.Това е една интелектуално,емоционално и професионално многогодишно изживявана дейност.Оценката ни е най-висока тъй като авторът целенасочено ,осъзнато и научно компетентно е изградил задълбочена и обективна база за последвали спортно- педагогически анализи и изводи относно теорията и приложните методики за силови тренировки при културисти и тежкоатлети.

Поместените в „Трета и Четвърта глава“ резултати, анализи и обобщения формират първостепенните теоретични,методологични и приложни достижения на рецензирания труд.В тях се съдържат установени от автора оригинални научни факти и са изведени научни и научно-приложни приноси свързани с:

- формиране на нови експериментални доказателства относно ефективността на най-разпространени методи и разновидности за силова тренировка водещи до мускулна хипертрофия,мускулно изтощение и мускулна умора при висококвалифицирани състезатели по културизъм, вдигане на тежести и силов трибой от различен пол и възраст;

- извеждане на математически зависимости и конкретни количествени характеристики на тренировки за сила при висококвалифицирани състезатели мъже, жени, юноши и кадети по културизъм, вдигане на щанги и силов трибой;
- установяване на тенденции и конкретни количествени стойности за факторите възраст, спортен стаж, лично тегло, спортно технически постижения и техни съотношения, материално технически фактори характеризиращи изграждането на висококвалифицирани състезатели по вдигане на щанги и силов трибой;
- формиране на нови доказателства и извеждане на оригинални индивидуално насочени регресионни уравнения за тренировъчни въздействия на основно-спомогателни упражнения спрямо спортните постижения в състезателните упражнения при различни възрасти тежкоатлети;
- изграждане на нов количествено обоснован подход за оценка на спортната техника в спорта вдигане на щанги;
- установяване на специфичните граници на мускулно изтощение и умора при отделни специализирани методи и техните варианти в спорта културизъм;
- разработване на високоинформативни модели за оценки и прогнози на спортните резултати при състезатели по вдигане на щанги и силов трибой;
- експериментално обосноваване и индивидуалната интерпретация на отделни гранични нива на силовата издръжливост като двигателно качество;
- установяване на експериментално оптимални съотношения между състезателните и основно-спомогателните упражнения в цялостния тренировъчен процес при състезатели културисти и тежкоатлети;
- създаване на структурата и съдържанието на нова научнообоснована система за силова подготовка при състезатели по културизъм, вдигане на щанги и силов трибой;

Написаното в глави „Трета и Четвърта“ е функция на най-висока професионална компетентност. Реално повтарящи се много пъти еднопосочни данни са интерпретирани и обяснявани по индивидуален ,научно аргументиран и убедителен начин. Приоритетно отбелязваме задълбочеността на направените анализи и езиковия стил при тяхното изложение.

Критичните ни бележки се отнасят до: частично срещани дискуссионни моменти на анализите(примерно на стр.130,134,189,208 и т.н.); публикуване на пълни имена на изследвани лица, а не само инициали. Поставяме и два методологични въпроса: 1. Защо отсъстват данни, обозначения на графиките и анализи за показателите „средна сила“; „време за прилагане на сила“; „импулс на силата“ и за „сила“ е използвана мерна единица „килограм“, а не „нютон“? 2. Какво е съдържанието и как са измервани „изометрична работа“; „обем на извършената работа“; „силов обем“. Това отнасяме и към тренировъчните методи „чиитинг“, „пек-дек“, „кик-бек“?

Обобщенията ни и оценките за поместеното в „Глава трета „ и“Глава четвърта“ са,че установените оригинални и нови експериментално доказани научни и приложно факти и тенденции за силови тренировки при културисти и тежкоатлети формират дисертацията като достижение в областта на теорията и приложните аспекти на методиката на спортната тренировка.Поставяме най-висока професионална оценка.

Формулираните **36 парциални и 8 обобщаващи изводи, 5 препоръки и 7 научните приноси** произтичат от направените анализи,съответстват и дават обосновани отговори на поставените научни задачи.

След обстойното запознаване с представената ни дисертация най-аргументирано може да твърдим и да поставим оценка на пълно съответствие между критериите публикувани в законовите изисквания и съдържанието на рецензирания труд. Добавяме също, че в специализираната литература в областта на спортната тренировка подобни трудове са единични случаи, а в последните10-15 години те са своеобразни върхове на изследователска дейност.„Науката започва оттам, откъдето започва измерването“ е сентенция ,която намира ново потвърждение чрез труда на доц. Владимир Боянов доктор.

Докторантът е спазил изискванията на ЗРАСРБ , Правилника за неговото прилагане и Наредбата на НСА. Представил е всички необходими документи и 10 свързани с дисертацията публикации. Авторефератът отразява съдържанието на труда. Посочвам,че нямаме съвместни научни публикации с автора, а също че той се е съобразил с направени от нас бележки при предварителното обсъждане.

В заключение: Дисертацията на доц.Владимир Боянов, доктор е насочена към актуални въпроси от теорията и методиката на спортната тренировка. Трудът е теоретично- експериментален и в цялост очертава нови възможности на методики за силови тренировки при културисти и тежкоатлети.В него се съдържат редица научни и научно-приложни приноси отнасящи се до теорията, методологичния подход и приложните силови тренировъчни занимания не само за изследвания контингент спортисти но и за цялостната система за силова подготовка в спорта. Тяхното внедряване формира съвременните насоки за развитието на теорията и методиката на спортната тренировка .Авторът напълно самостоятелно е организирал и осъществил изследванията, написал е анализите и изводите на дисертацията.

Аргументирано и най-убедено гласувам с „ДА“ за присъждане на научната степен“Доктор на Науките“ на доц. Владимир Боянов Боянов ,доктор по научна специалност“Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (включително Методика на лечебната физкултура)“ ,професионално направление 7.6.“Спорт“.

16.01.2015 г.

НСА – София

Рецензент :

проф.Вихрен Стойчев Бачев,ДН

