

26/ХС Вх № 18/19.01.2015

С Т А Н О В И Щ Е

от проф. Димитър Танев Кайков, дн

за дисертационен труд за получаване на научната степен

„Доктор на науките”

Тема на дисертационния труд: „Теория и приложни методики за силови тренировки при културисти и тежкоатлети”

Автор на дисертационния труд: доц. Владимир Боянов Боянов, доктор

Разработените теоретични основи и създадените надеждни методики за силови тренировки на културисти и тежкоатлети са много актуални и значими в съвременния етап от развитието на спорта. Актуалността се определя от повишения интерес на голяма част от младежите към силовата подготовка, а значимостта – от задълбоченото научно обосноваване на силовата подготовка и изработване на конкретни приложни методи за ефективни силови тренировки.

Дисертационният труд „Теория и приложни методики за силови тренировки при културисти и тежкоатлети” е оформен в обем от 275 страници, включващ 112 таблици, 25 фигури, библиографска справка от 540 източника, от които 53 на кирилица и 487 на латиница. Дисертационният труд е структуриран в увод, четири основни глави, изводи, препоръки и приноси.

Висока оценка заслужава първата глава ”Литературен обзор”, където върху основата на много богат литературен материал авторът последователно в логическа връзка развива научната си концепция, разглежда иновациите в теоретичните основи на мускулната хипертрофия, където анализира нейната същност и механизма на мускулната хипертрофия, мускулното кръвонапълване – флашинг, мускулните влакна, хиперплазията на мускулните влакна, клетъчните механизми, микротравмирането на мускулните влакна. Доц. Боянов много задълбочено изследва спецификата на нервно-мускулните и хормоналните адаптации, където на базата на богат литературен обзор е анализирал както същността на тези адаптации, така и същността на централната и периферната умора и здравословните аспекти на мускулната хипертрофия. Много важен момент от теоретичната част на дисертацията е изработването на характеристика на интегралните параметри на тренировъчното

натоварване. Авторът извежда основните параметри на натоварването – интензивност, обем, силови упражнения, брой на повторенията в работна серия, почивките между сериите, достигане на концентрична недостатъчност, седмична тренировъчна честота и периодизация на тренировката. Накрая на първата глава е изведена работната хипотеза, която е дефинирана правилно. При оценяване на теоретичната част на дисертацията убедено може да се твърди, че доц. Боянов има задълбочени знания по темата на дисертацията, умее творчески да анализира и обобщава различни постановки и изгражда собствена оригинална концепция, за което заслужава висока оценка.

Втората глава „Цел, задачи, методика и организация на изследването“ заслужава висока оценка. Целта и задачите са определени правилно. Поставени са седем задачи. Основната предметна област на изследването е „развитието и изявата на специфичните морфо-функционалните възможности на тежкоатлетите при отделните спортни дисциплини“. Обектът на изследването е добре дефиниран. Изследвани са общо 405 лица, най-добрите български културисти – мъже, жени, юноши и тежкоатлети – мъже, юноши и кадети. Приложена е комплексна методика. Измерени са 703 показателя. Получените резултати от изследването са обработени с надеждни математико-статистически методи. Изследванията са проведени при много добра организация. Оттук следва и заключението, че доц. Боянов има изградени качества за организиране и провеждане на комплексни експериментални изследвания, за което заслужава висока оценка.

Висока оценка следва да се даде на трета глава „Анализ на резултатите“, където много подробно, в обем от 135 страници, са обобщени анализите от комплексните изследвания на мускулното изтощение при различни режими на работа, на относителната силова издръжливост на културисти. Анализирани са взаимозависимостите на параметрите при модулни упражнения за състезатели по вдигане на тежести и състезатели по силов трибой. Разкрити са значими закономерности за теорията и практиката. При обобщаване на аналитичната част на дисертацията се доказва умението на докторанта задълбочено да анализира, обобщава и извежда закономерности, за което заслужава висока оценка.

Висока оценка заслужава четвърта глава „ Система за специфично развитие на морфо-функционалния силов потенциал в тежкоатлетическите спортове”. Доц. Боянов разглежда един от най-важните въпроси на силовата подготовка – обективизиране на системата за управление на индивидуалния подход в силовите спортове. Създадена е специализирана компютърна програма за оценка и контрол на индивидуалната подготовка на атлетите. Осигурява се управлението и контрола на мускулната хипертрофия и управление и методи за контрол чрез моделиране на относителната силова издръжливост. Представени са резултати и модели за контрол при отчитане и планиране на подготовката на състезатели по вдигане на тежести и силов трибой. На базата на проведените експериментални изследвания авторът създава надеждна система за развитие на морфо-функционалния силов потенциал в тежкоатлетическите спортове, за което заслужава висока оценка. В края на дисертацията са изведени осем извода и пет препоръки, които правилно са определени. Посочени са и приносите на дисертацията.

Дисертационният труд има значими научни приноси за теорията и практиката. Теоретично са определени специфичните граници на мускулното изтощение и умората при отделните специализирани методи в културизма. Изработени са теоретични модели за оценка и прогноза на спортните резултати при състезатели по вдигане на тежести и силов трибой. Разкрити са редица нови закономерности, върху основата на които са създават надеждни стратегии за ефективно управление на силовите тренировки при културисти и тежкоатлети. Създадени са надеждни методики за индивидуална силова подготовка. Обогатена е теорията и методиката на спортната тренировка.

В дисертационния труд са допусната отделни технически грешки, които не понижават достойнствата на дисертационния труд. Твърде пестеливо са представени научните приноси.

По темата на дисертацията са публикувани десет труда в авторитетни издания като на четири от тях доц. Боянов е самостоятелен автор, а на шест - втори автор.

Авторефератът отговаря на изискванията и отразява съдържанието на дисертационния труд.

Доц. В. Боянов е изтъкнат изследовател, треньор и мениджър в областта на културизма, фитнеса, вдигане на тежести, силов двубой и силова подготовка. Бил е председател на Българската федерация по културизъм и тежка атлетика, треньор на националните отбори по културизъм, член на техническия комитет на Европейската федерация по културизъм и фитнес, член на управителния съвет на Българската федерация по културизъм и фитнес и Българската федерация по вдигане на тежести. Под негово ръководство се провеждат десетки курсове по културизъм и фитнес в ЦСДК на НСА „В. Левски“.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Дисертацията на тема: „Теория и приложни методики за силови тренировки при културисти и тежкоатлети“ е оригинален научноизследователски труд със значими приноси за теорията и методиката на силовата тренировка в областта на културизма и тежката атлетика. Авторът притежава задълбочени теоретични познания и висока професионална подготовка да провежда комплексни научни изследвания, да извежда закономерности, да създава научен продукт и да го внедрява в практиката. Предлага на уважаемото научно жури да присъди на доц. Владимир Боянов Боянов, доктор, научната степен „Доктор на науките“ по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ) в професионалното направление 7.6. Спорт.

12.01.2015

гр. София

Изготвил становището:

/проф. Д. Кайков, дн/