

## ОТЗЫВ

научного руководителя на диссертационную работу Сунь Сюйцяна «Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных пловцов КНР посредством тренировки кроссфит с акцентированным развитием мышц кора», представленную на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

В последние годы набирает популярность у тренеров и спортсменов кроссфит-тренировка в качестве комплексного метода, оказывающего существенное влияние на физическую подготовку и соревновательные результаты спортсменов в различных видах спорта (Кай Нин, 2016), в том числе в спортивном плавании (Ма Цзиньнин, 2020). Результаты проведенных исследований говорят о том, что по сравнению с обычными традиционными тренировками, тренировка кроссфит может значительно улучшить соревновательную результативность пловцов-спринтеров за счет улучшения взрывной силы нижних и верхних конечностей. Одновременно большое внимание исследователей привлекает проблема усиленной тренировки мышц туловища, так называемого кора, укрепление которого позволяет уравновесить тело спортсмена в воде (Сунь Чжунъюань, 2019).

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что:

обоснована целесообразность разработки и апробации программы кроссфит с акцентированным развитием мышц кора для улучшения общефизической и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов;

определено, что тренировочная программа кроссфит для квалифицированных пловцов, реализуемая в течение 12 недель, содержащая увеличенный объем упражнений для развития мышц кора и основанная на применении интервальных упражнений с собственным весом в серии смежных тренировочных занятий, вызывает системную реакцию организма, которая выражается в достоверном улучшении общей физической специальной физической подготовленности;

разработан метод кроссфит с увеличенным до 32 % от тренировочного времени ОФП объемом упражнений, направленных на развитие мышц кора с целью улучшения общефизической и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов;

экспериментально обоснован метод тренировки кроссфит, с увеличенным до 32 % относительно штатных тренировочных занятий ОФП объемом упражнений, направленных на развитие мышц кора, положительно влияющий на уровень общей физической и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов.

Научная значимость работы состоит в расширении и углублении знаний

по теории и методике физического воспитания, в частности по управлению физическим состоянием квалифицированных пловцов на основе применения тренировки кроссфит с увеличенным объемом упражнений, направленных на развитие мышц туловища.

Практическая значимость определяется тем, что разработанная методика внедрена в тренировочный процесс Аньянской школы спортивного плавания, провинция Хэнань, КНР, что подтверждено 1 актом внедрения.

Экономическая значимость выражается в повышении качества тренировочного процесса квалифицированных пловцов при отсутствии дополнительных финансовых затрат.

Социальная значимость диссертационного исследования состоит в том, что разработанный метод позволяет оптимизировать физическое состояние пловцов на основе улучшения показателей физической подготовленности

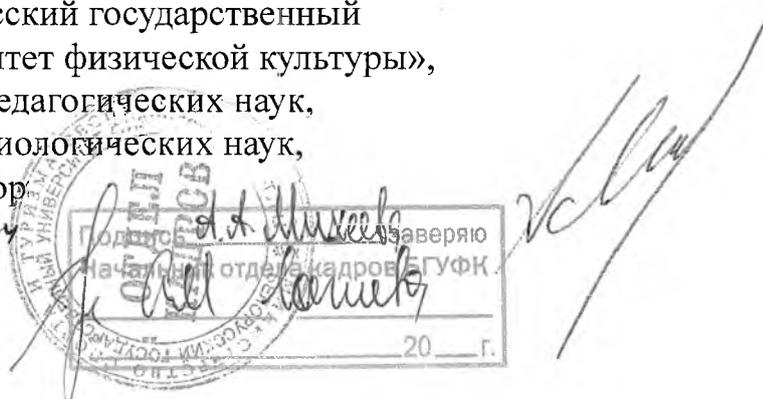
По результатам диссертационного исследования опубликовано 8 работ, из них 5 статей в изданиях, рекомендованных ВАК Республики Беларусь, 3 публикации в материалах научных конференций.

Сунь Сюйцян заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук за совокупность научно-обоснованных теоретических и экспериментальных результатов, а именно за разработку метода кроссфит с увеличенным до 32% от тренировочного времени ОФП объемом упражнений, направленных на развитие мышц кора с целью повышения уровня общей и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов, а также экспериментальное обоснование тренировочного метода, направленного на улучшение общей и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов.

Таким образом диссертационная работа Сунь Сюйцяна «Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных пловцов КНР посредством тренировки кроссфит с акцентированным развитием мышц кора», представленная на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры является законченным научным трудом и может быть рекомендована для публичной защиты.

Научный руководитель,  
профессор кафедры технологий фитнеса  
учреждения образования  
«Белорусский государственный  
университет физической культуры»,  
доктор педагогических наук,  
доктор биологических наук,  
профессор

29.03.2024



А.А.Михеев