

Отзыв

на автореферат диссертации Сунь Суюцян «Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных пловцов КНР посредством тренировки кроссфит с акцентированным развитием мышц кора»

В последние десятилетия большое внимание исследователей привлекает проблема акцентированной тренировки мышц туловища, так называемого «кора», развитие которого позволяет уравновесить тело пловца в воде. С другой стороны, выяснено, что тренировки по методу «кроссфит», положительно влияют на уровень общей физической подготовленности квалифицированных пловцов различной квалификации. В связи с этим соискатель поставил цель исследовать положительное влияние метода «кроссфит» с увеличенным объемом упражнений, направленных на тренировку мышц «кора». Поэтапно были изучены современные подходы и особенности общей и специальной физической подготовки пловцов КНР, исследована динамика физической подготовленности при использовании увеличенных объемов упражнений, направленных на развитие мышц кора, экспериментально обоснован метод круговой тренировки с акцентированным воздействием на мышцы кора.

Следует отметить наличие научной новизны в рецензируемой работе. В частности автором 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 и специальной физической подготовленности; разработан и экспериментально обоснован метод кроссфит с увеличенным до 32 % от тренировочного времени общей физической подготовки объемом упражнений, направленных на развитие мышц кора с целью улучшения общефизической и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов.

В рамках научной работы соискателем самостоятельно выполнены исследования по проблеме подготовки пловцов высокой квалификации: выполнено обобщение библиографических данных, проведен опрос тренеров, разработан и осуществлен дизайн педагогических экспериментов (констатирующего и формирующего), выполнена математико-статистическая обработка. Совместно с научным руководителем выполнен анализ и обобщение эмпирических данных, в результате которого теоретически и экспериментально обоснован метод кроссфит с акцентированным воздействием на мышцы кора, приводящий к интенсивному развитию

активной гибкости, силовой выносливости, а также абсолютной и взрывной силы квалифицированных пловцов на этапе спортивного совершенствования.

На основании данных, представленных в автореферате можно сделать заключение, что соискателем экспериментально доказано положение о том, что тренировки по методу кроссфит, проводимые с увеличенным до 32 % относительно штатных тренировочных занятий ОФП объемом упражнений, направленных на развитие мышц кора, положительно влияли на уровень общей физической подготовленности квалифицированных пловцов, входящих состав ЭГ и способствовали значимому улучшению двигательных способностей за исключением координационных способностей, о чем свидетельствовали результаты теста «бег змейкой 10 м». При этом были выявлены достоверные межгрупповые различия между тестовыми показателями общефизической подготовленности испытуемых ЭГ и КГ ($P < 0,05$), тренировавшихся по экспериментальной программе кроссфит и традиционной программе. Исключение составили: тест «бег змейкой на 10 м», отражающий уровень развития координационных способностей ($P > 0,05$) и «наклон вперед» ($P > 0,05$), отражающий состояние пассивной гибкости.

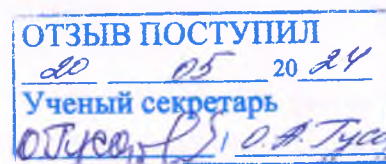
Результаты диссертационного исследования отражены в 5 статьях в изданиях, рекомендованных ВАК (из них единолично опубликовано 3 статьи), в 3 статьях в сборниках научных работ и внедрены тренировочный процесс пловцов Аньянской спортивной школы, провинция Хэнань, КНР.

Таким образом, диссертация Сунь Сюйцян «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 исследованием, соответствует всем требованиям, предъявляемым к кандидатским диссертациям, а сам автор достоин присуждения искомой степени.

Замечаний по работе не имеется.

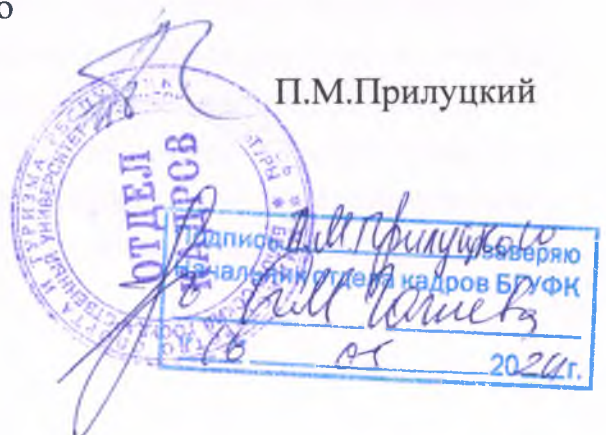
16.05.2024

Рецензент
доцент кафедры теории и
методики физического воспитания и
спорта Белорусского государственного
университета физической культуры,
канд. пед. наук, доцент



О.А. Тухарько

П.М. Прилуцкий



*С отзывами ознакомлен
Зам. уч. сек. Сунь Сюйцян
22.05.2024*

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Сунь Сюйцян
«Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных пловцов КНР посредством тренировки кроссфит с акцентированным развитием мышц кора»
представленной на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертация Сунь Сюйцян посвящена актуальной проблеме разработки метода тренировки кроссфит, с увеличенным до 32 % от тренировочного времени общей физической подготовки объемом упражнений, направленных на развитие мышц кора и положительно влияющих на уровень общей физической и специальной подготовленности квалифицированных пловцов.

Объект, предмет цели и задачи исследования сформулированы логично и четко. Структура работы и хронологические рамки обоснованы. Проанализированная база источников позволяет решать цели и задачи исследования. Убедительно выглядит обоснование научной новизны работы, ее практической значимости. Публикации и доклады на ряде конференций дают представление о содержании диссертации и ее научных результатах.

Диссертационная работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» на 2016–2020 годы в рамках программы научно-исследовательской работы кафедры теории и методики физической культуры «Формирование профессиональной компетентности будущих специалистов в области физической культуры, спорта и туризма», а также программой научно-исследовательской работы учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» на 2021–2025 годы кафедры теории и методики физической культуры «Разработка цифрового научно-методического обеспечения процесса подготовки будущих специалистов по физической культуре, спорту и туризму в целях устойчивого развития».

В работе Сунь Сюйцян проведен теоретический анализ особенностей развития физических качеств юных пловцов КНР, эффектов тренировки кроссфит в спорте, влияния силы мышц кора на технику и результат в спортивном плавании, а также разработан экспериментальный метод кроссфит с увеличенным до 32 % от тренировочного времени общей физической подготовки объемом упражнений, направленных на увеличение силовых способностей мышц кора.

Эффективность экспериментальной методики доказана достоверным улучшением общей физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. Так через 6 недель после начала тренировочной серии средний суммарный показатель общей физической подготовленности

достоверно увеличился на 11,8 %, через 12 недель – на 17,4 %. Так же сравнительный анализ результатов тестирования специальной физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп до начала и после окончания формирующего педагогического эксперимента, тренировавшихся по экспериментальной и традиционной программе доказал улучшение специфического для плавания потенциала двигательных способностей у спортсменов экспериментальной группы, что было подтверждено в процессе межгруппового сопоставления соревновательных результатов. Важно отметить наличие отставленного эффекта применения методики, сохранявшегося на протяжении 4 недель после окончания серии занятий и выражавшегося в достоверном на 14,3 % увеличении среднего суммарного показателя общей физической подготовленности относительно исходных данных.

Заключение.

Замечаний по работе нет. Диссертация Сунь Суюцян «Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных пловцов КНР посредством тренировки кроссфит с акцентированным развитием мышц кора» по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, представленная на соискание ученой степени кандидата педагогических наук является законченным научным трудом, а соискатель заслуживает присвоения искомой степени.

Ученый секретарь РНПЦ спорта,
канд. биол. наук

Н.Н. Иванчикова

15.05.2024

Подпись	<i>Н.Н. Иванчикова</i>
удостоверяю	
Начальник отдела	
юридической и кадровой работы	
<i>Иванчикова</i>	<i>И.И. Иванчикова</i>
20	2024
число	год

ОТЗЫВ ПОСТУПИЛ
20 05 2024
Ученый секретарь
<i>В.А. Тусарова</i>



С отзывом ознакомлен
Сунь Суюцян
22.05.2024

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Сунь Суйцяна «Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных пловцов КНР посредством тренировки кроссфит с акцентированным развитием мышц кора» по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Тема работы Сунь Суйцяна представляется актуальной, поскольку в последние десятилетия в зарубежной и отечественной литературе представлены результаты исследований как метода кроссфит, так и тренировки мышц кора (иначе – мышц туловища или мышц оси). В частности, при работе над отзывом мы нашли более 40 работ по этой тематике.

Научная новизна данного исследования, выполненного с привлечением китайских квалифицированных пловцов, заключается в том, что автором разработана методика применения кроссфит с увеличенным до 32 % от тренировочного времени общей физической подготовки объемом упражнений, направленных на развитие мышц кора с целью улучшения общефизической и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов. Автором экспериментально обоснован метод тренировки кроссфит, с увеличенным до 32 % относительно традиционных тренировочных занятий ОФП объемом упражнений, направленных на развитие мышц кора, положительно влияющий на уровень общей и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов.

В результате теоретических и экспериментальных исследований была выявлена возможность применения увеличенного объема упражнений для развития мышц кора с целью улучшения общефизической и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов. Сделан вывод о целесообразности разработки и апробации метода кроссфит с акцентированным развитием мышц кора для улучшения общефизической и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов.

С теоретических позиций результаты диссертации апробированы в ходе публичных конференций и дискуссий на научных конференциях и при опубликовании 8 научных работ, 5 из которых – в журналах, включенных в перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований. С практической точки зрения результаты исследования прошли апробацию в спортивной школе плавания города Аньян, КНР, что подтверждено имеющимся актом внедрения.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечена теоретико-методологическим обоснованием исходных методологических

позиций, анализом разноаспектных литературных источников по проблеме исследования; опытно-экспериментальной проверкой гипотезы, использованием апробированных и взаимодополняющих методов, адекватных предмету, цели, задачам и логике исследования; сочетанием качественного и количественного анализа данных, их математико-статистической обработке.

В целом работа оценивается положительно и соответствует требованиям, предъявляемым к кандидатским диссертациям по заявленной специальности.

Замечаний к материалам, представленным в автореферате, не имеется.

Рецензент

учреждения образования «Международный государственный
экологический институт имени А.Д. Сахарова»

Белорусского государственного университета,

канд. пед. наук,

доцент

14.05.2024

О.Н.Онищук

ОТЗЫВ ПОСТУПИЛ
14 05 20 24
Ученый секретарь
И.А. Гусарьва

О.Н. Онищук удостоверяю.
Леонова Е.А.
17.05.24
Для документау
Учреждение образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета, г. Минск

С отзывом ознакомлен

Сидор Станислав

22.05.2024

ОТЗЫВ

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

Исследование посвящено разработке и обоснованию эффективности применения методики совершенствования общей и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов Китайской Народной Республики, которая основывается на использовании упражнений, направленных на развитие силовых способностей мышц, отвечающих за стабилизацию туловища. Актуальность обусловлена поиском новых средств и методов улучшения соревновательного результата у квалифицированных спортсменов на фоне повышенных требований к уровню различных сторон подготовленности. В настоящее время в спорте широко используются различные фитнес-технологии, оказывающие положительное воздействие на функциональное состояние и физическое развитие занимающихся. В связи с этим, автором определены основные методические подходы, основанные на применении средств кроссфит с акцентированным развитием мышц кора, выполняемых как самостоятельно, так и с партнером, из различных исходных положений, с разнообразными тренировочными устройствами.

Эффективность разработанной методики подтверждена результатами педагогического контроля, а также методами математической статистики. Результаты диссертационного исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс квалифицированных пловцов Китайской Народной Республики, занимающихся в учреждении образования «Аньянская спортивная школа», что подтверждено актом внедрения. Публикационная активность автора как в научных журналах и сборниках, так и в материалах международных конференций подтверждает актуальность и эффективность проведенного исследования.

Автором логически последовательно, методически грамотно, научным языком изложена суть работы. Замечаний по содержанию нет. Автореферат соответствует требованиям, предъявляемым к работам такого уровня.

Заведующий отраслевой лабораторией
спортивной биомеханики
Республиканского инновационного
унитарного предприятия «Научно-
технологический парк БНТУ «Политехник»,
канд. биол. наук, доцент

27.05.2024



[Signature]
Н.А. Парамонова

Подпись Парамоновой Н.А. удостоверяю

[Signature]
Генеральный директор

Г.А.Вершина

[Signature]
си. и. об. об. об.

ОТЗЫВ ПОСТУПИЛ
28 05 2024
Ученый секретарь
О.А. Тусарба

С отзывом ознакомлен

Зиннатуллин Сергей Станиславович

31.05.2024

Отзыв

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

Диссертационное исследование посвящено актуальной проблеме, связанной с повышением уровня развития физических качеств квалифицированных пловцов Китайской Народной Республики. Тема работы отличается новизной и практической значимостью, учитывая растущий интерес специалистов к кроссфит-тренировкам как эффективному способу улучшения спортивных результатов. В последние годы кроссфит-тренировки стали популярными среди тренеров и спортсменов в различных видах спорта, включая плавание, благодаря, прежде всего, их комплексному воздействию на показатели физической подготовленности. К тому же, обоснование акцентированного тренирующего воздействия на мышцы кора пловцов, способствующего достижению более высоких результатов в соревнованиях, представляется достаточно актуальным и перспективным направлением научного поиска соискателя.

Цель работы заключается в теоретическом и экспериментальном обосновании эффективности применения методики кроссфит с акцентом на развитие мышц кора для улучшения общей и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов Китайской Народной Республики. Автором были поставлены и решены следующие задачи исследования: изучение современных подходов и особенностей физической подготовки пловцов в Китайской Народной Республике; разработка методики кроссфит с акцентом на мышцы кора; экспериментальное обоснование эффективности методики.

Научная новизна исследования заключается в выявлении возможности применения увеличенного объема упражнений для развития мышц кора, что способствует улучшению общефизической и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов. Автором разработана и апробирована методика кроссфит, включающая интервальные упражнения с собственным весом, что вызвало системную реакцию организма, выражающуюся в улучшении показателей физической подготовленности. Это позволило сделать выводы о механизмах регуляции адаптационных перестроек в ответ на предложенную нагрузку.

Практическая значимость работы заключается в возможности внедрения результатов исследования в учебно-тренировочный процесс специализированных спортивных школ, что позволяет значительно

уменьшить трудовые затраты и сэкономить материальные ресурсы в системе Министерства спорта Китайской Народной Республики.

Автор использовал комплексный подход, включающий анализ научной литературы, опрос тренеров, проведение педагогического эксперимента и математико-статистическую обработку данных. Такой подход обеспечил всестороннее изучение проблемы и достоверность полученных результатов. Экспериментально обосновано, что применение методики кроссфит с увеличенным до 32% объемом упражнений для мышц кора положительно влияет на физическую подготовленность пловцов

Автореферат диссертации Сунь Сюйцяна представляет собой исследование, которое вносит определенный вклад в теорию и методику физической подготовки спортсменов. Работа отличается научной новизной, практической значимостью и методологической обоснованностью. Результаты исследования могут быть полезны для тренеров и специалистов, работающих в области подготовки пловцов высокой квалификации.

Профессор кафедры «Физическая культура»
Белорусского национального технического
университета, кандидат педагогических наук,
доцент

28.08.2024

Р.Э. Зимницкая

ОТЗЫВ ПОСТУПИЛ
31 05 20 24
Ученый секретарь
О.А. Тусарова

Верно
Зам. начальника
управления по работе
с персоналом
А.В. Анастасенко
«*29*» *05* *2024* г.

С отзывом ознакомлен

Зимницкая Р.Э. Сунь Сюйцян

31.05.2024