

## ОТЗЫВ

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

### ***Соответствие диссертации специальности и отрасли науки, по которым она представляется к защите***

Диссертационная работа Сунь Сюйцян на тему «Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных пловцов КНР посредством тренировки кроссфит с акцентированным развитием мышц кора» соответствует научной специальности «13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», так как содержание диссертационного исследования, его цель и задачи имеют непосредственное отношение к педагогической отрасли науки.

### ***Актуальность темы диссертации***

Известно, что усиленная тренировка мышц туловища, так называемого кора, позволяет решить проблему уравнивания тела пловца в воде (Минган Лю, 2015; Хунву Чэнь, 2018). При этом анализ литературы показывает, что в настоящее время недостает исследований и, соответственно, знаний о характере функциональных изменений, происходящих в организме квалифицированных пловцов в процессе тренировки кроссфит, что не отвечает возросшим потребностям этого вида спорта. Представляется перспективным изучить влияние нагрузок различного объема и интенсивности в режиме тренировки кроссфит с акцентированием на развитие определенных мышечных групп, которые отвечают за качество спортивной техники в плавании и в целом за соревновательный результат (Минган Лю, 2015, Г. Глассман, 2021). В связи с этим существует необходимость педагогического обоснования метода кроссфит в серии смежных тренировочных занятий пловцов высокой квалификации. Однако такое обоснование невозможно без соответствующего исследования, раскрывающего механизмы эффективности методики кроссфит с акцентированным развитием мышц туловища (кора). Диссертационная работа Сунь Сюйцян посвящена решению данной проблемы.

### ***Степень новизны результатов, полученных в диссертации, и научных положений, выносимых на защиту***

Научная новизна работы заключается в следующем:

определено, что методика кроссфит для квалифицированных пловцов, содержащая увеличенный объем упражнений для развития мышц кора и

основанная на применении интервальных упражнений с собственным весом в серии смежных 12-недельных тренировочных занятий, приводит к улучшению показателей общей и специальной физической подготовленности;

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;

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

Разработанная методика, направленная на реализацию сопряженного воздействия средств различной двигательной-координационной направленности, позволяет раскрывать индивидуальные резервные возможности квалифицированных пловцов и тем самым существенно повышать эффективность общей и специальной физической подготовки в данном виде спорта.

### ***Обоснованность и достоверность выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации***

Достоверность и обоснованность основных положений и выводов исследования обусловлена достаточным количеством эмпирических данных, согласованностью и последовательностью реализации теоретико-методологических основ исследования, использованием комплекса взаимодополняющих методов, подтверждающих исходную гипотезу результатами опытно-экспериментальной работы, адекватными методами математико-статистического анализа. Основные положения, выносимые на защиту, представлены в единстве с целью, задачами исследования, выводами и практическими рекомендациями.

### ***Научная, практическая, экономическая и социальная значимость результатов диссертации с указанием рекомендаций по их использованию***

Научная значимость результатов диссертационного исследования Сунь Суйцян обусловлена получением новых знаний в области теории и методики спортивной тренировки квалифицированных пловцов, разработке и экспериментальном обосновании спортивно-педагогической методики, направленной на улучшение соревновательного результата.

Практическая значимость исследования заключается в оптимизации тренировочного процесса квалифицированных пловцов на основе применения методики кроссфит с акцентированным развитием мышц туловища, направленной на повышение уровня общей и специальной подготовленности спортсменов. Методика основана на изменении объема упражнений, включенных в тренировку кроссфит и направленных на развитие различных групп мышц. Разработанная методика внедрена в тренировочный процесс спортсменов Аньяньской школы плавания, КНР.

Экономическая значимость выражается в повышении качества тренировочного процесса квалифицированных пловцов при отсутствии дополнительных финансовых затрат. Методика позволяет улучшать общую и специальную физическую подготовленность, что, в свою очередь, приводит к улучшению соревновательного результата.

Социальная значимость диссертационного исследования состоит в том, что применение разработанной методики приводит к улучшению соревновательного результата, что дает возможность спортсменам участвовать в соревнованиях государственного и международного масштаба, повышает уровень социализации и в итоге улучшает качество жизни.

#### ***Опубликование результатов диссертации***

Результаты диссертационного исследования отражены в 8 публикациях общим объемом 1,42 авт. л.: 5 статей опубликованы в научных журналах, включенных в «Перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований» (1,09 авт. л.), из них 3 статьи (0,65 авт. л.) опубликованы единолично, 3 статьи (0,33 авт. л.) опубликованы в материалах научных конференций единолично.

#### ***Соответствие оформления диссертации требованиям ВАК.***

Содержание и оформление диссертации Сунь Сюйцян соответствует требованию пункта 20 «Положения ВАК Республики Беларусь о присуждении ученых степеней и присвоении ученых степеней».

При ознакомлении с содержанием работы возникли некоторые вопросы:

1. Насколько обосновано использование термина «мышцы кора», в то время, когда имеется традиционное обозначение этих мышц – «мышцы туловища».
2. Требуется пояснить, как определяли объем упражнений для мышц туловища в 32 % от общего объема упражнений общей физической подготовки.

3. Эффективность методики проверяется улучшением соревновательного результата. Как вы учитывали это в своем исследовании?
4. Как измерялась сила тяги в воде?
5. Для определения эффективности подготовки пловцов вы применяли коэффициент использования силовых возможностей (КИСВ). Этот коэффициент является результатом ваших собственных исследований?
6. На рисунке 2.1 (страница 69 диссертации) приведен график динамики общей физической подготовленности квалифицированных пловцов. Требуется объяснения, как были получены приведенные на гистограмме цифры.

Высказанные замечания носят дискуссионный характер, не оказывая существенного влияния на общую положительную оценку диссертационного исследования.

***Соответствие научной квалификации соискателя ученой степени, на которую он претендует.***

Диссертация Сунь Сюйцян на тему «Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных пловцов КНР посредством тренировки кроссфит с акцентированным развитием мышц кора», выполненная под руководством доктора педагогических наук, доктора биологических наук, профессора А. А. Михеева, соответствует требованиям пункта 20 «Положения о присуждении ученых степеней и присвоения ученых званий в Республике Беларусь», утвержденного Указом Президента Республики Беларусь от 17 ноября 2004 года № 560 (в редакции Указа Президента Республики Беларусь от 16.12.2013 № 560), предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности «13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», а автор заслуживает присуждения искомой степени за:

выявление возможности применения увеличенного объема упражнений для развития мышц кора с целью улучшения общефизической и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов;

обоснование целесообразности разработки и апробации методики кроссфит с акцентированным развитием мышц кора для улучшения общефизической и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов;

разработку методики 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;

экспериментальное обоснование методики тренировки кроссфит, с увеличенным до 32 % относительно традиционных тренировочных занятий ОФП объемом упражнений, направленных на развитие мышц кора, положительно влияющих на уровень общей и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов.

Официальный оппонент  
заведующий кафедрой теории физической культуры и спортивной медицины учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
кандидат педагогических наук, доцент,



С.К.Городилин

27.05.2024г.

ОТЗЫВ ПОСТУПИЛ  
27 05 20 24  
Ученый секретарь  
О.Турсаева

ПОДПИСЬ УДОСТОВЕРЯЮ  
Начальник отдела управления персоналом  
учреждения образования «Гродненский  
государственный университет имени Янки Купалы»  
управления  
персоналом  
С.В. Настерович  
22 05 2024г.

С Отзывом ознакомлен

Знаюшу Сучь СкайЯч

31.05.2024

## **О Т З Ы В**

**официального оппонента на диссертационную работу  
СУНЬ СЮЙЦЯН на тему: «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**

**Соответствие диссертации специальности и отрасли науки по которой она представлена к защите.**

Диссертационное исследование Сунь Сюйцян на тему: «Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных пловцов КНР посредством тренировки кроссфит с акцентированным развитием мышц кора» выполнялась согласно плану научно-исследовательской работы (НИР) учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет» имени Максима Танка на 2016–2020 и на 2021–2025 годы в рамках программы НИР кафедры теории и методики физической культуры.

Диссертационная работа, представленная на оппонирование, соответствует отрасли педагогических наук и специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

**Актуальность темы диссертации.**

Проблема поиска и научного обоснования новых тренирующих средств и методов воздействия на организм спортсмена в современном спорте весьма актуальна. В то же время объективными предпосылками исследования данной проблемы являются востребованные практической деятельностью параметры физической и функциональной подготовленности спортсменов-пловцов: взрывная сила нижних и верхних конечностей, мышцы осевой структуры и брюшной стенки, разгибатели спины и квадратные мышцы поясницы.

Существует необходимость педагогического обоснования методики применения кроссфит в смежных тренировочных занятиях пловцов высокой квалификации. Однако использование кроссфит предполагает результативность динамики физических качеств в серии занятий и механизмы регуляции адаптационных перестроек при выполнении нагрузки.

### **Степень новизны результатов, полученных в диссертации, и научных положений, выносимых на защиту.**

Научная новизна результатов исследования определяется фактически полученным материалом, сущность которого состоит в:

- обосновании целесообразности программы кроссфит с акцентированным развитием мышц кора для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности пловцов;
- структурировании тренировочной программы кроссфит для квалифицированных пловцов, реализуемой в течение 12 недель;
- разработке методики кроссфит с увеличенным объемом специально направленных на развитие мышц кора упражнений;
- экспериментальном обосновании кроссфит с увеличенным объемом до 32 % от общего тренировочного времени упражнений, направленных на развитие мышц кора.

### **Обоснованность и достоверность выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации.**

В диссертационном исследовании заключительные выводы и выводы по главам утвердительны, обусловлены закономерностью и логикой интерпретации результатов. Обоснованность и достоверность выводов имеет доказательную базу, сравнительные характеристики и экспертную оценку научного исследования о влиянии направленного объема и интенсивности средств круговой тренировки пловцов на успешную реализацию двигательных способностей, что отражено на соревновательном результате.

### **Научная, практическая, экономическая и социальная значимость результатов диссертации с указанием рекомендаций по их использованию.**

Научная значимость диссертационного исследования заключается в систематизации знаний по управлению спортивной подготовкой высококвалифицированных пловцов на основе программы кроссфит.

Практическая значимость состоит в апробации программного сопровождения учебно-тренировочного процесса и внедрении результатов исследования в планы подготовки учащихся специализированных спортивных школ КНР.

Экономическая и социальная значимость результатов исследования заключается в улучшении качества учебно-тренировочных занятий пловцов на основе рациональной и дифференцированной методики тренировки, что значительно уменьшает трудовые затраты и позволяет сэкономить материальные ресурсы в системе подготовки спортсменов КНР.

### **Опубликованность результатов диссертации в научной печати.**

По теме диссертации соискателем Сунь Сьюцян опубликовано 8 работ (1,42 авт. листа), из них: 5 статей — в изданиях, включенных в перечень ВАК Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований, из них 3 статьи (0,65 авт. листа) опубликованы единолично.

### **Соответствие оформления диссертации требованиям ВАК.**

Диссертационная работа Сунь Сьюцян является завершенным самостоятельным научным исследованием, логически изложена грамотным научным языком и в целом соответствует требованию П. 19-20 Положения ВАК Республики Беларусь о присуждении ученых степеней и присвоении ученых званий в Республике Беларусь.

Заключительное решение оппонента является положительным, однако в диссертации имеются отдельные, недостаточно четко прописанные вопросы терминологического характера в структуре подготовки спортсменов-пловцов высокой квалификации в КНР.

### **Замечания по диссертационной работе:**

1. В I главе (раздел 1.3) диссертации описаны исследования о влиянии силы мышц кора на технику и результат в спортивном плавании. При несомненной актуальности проблемы соискателем не дается классификация физических упражнений (специфических и неспецифических), используемых в конкретной спортивной специализации с учетом этапа (периода) и цикла спортивной подготовки. Насколько необходима классификация упражнений кроссфит при целевом его использовании в тренировке квалифицированных пловцов?

2. В главе III соискатель дает обоснование методу кроссфит, но такого метода в классической отечественной теории спорта и теории физического воспитания не существует. Есть ли такой термин в понятийном аппарате теории спорта (физического воспитания) КНР?

3. В диссертации (стр.67) и автореферате (стр.15) отмечен выявленный «отставленный эффект» после использования тренировочного метода квалифицированных пловцов. Однако объем тренировочного времени, продолжительность серий и дифференцирование занятий, по мнению оппонента, следует выразить в форме кумулятивного (суммарного) эффекта, что соответствует объективной оценке подготовленности спортсмена.

Указанные замечания не снижают качество и значимости проведенного научного исследования и не влияют на общую положительную оценку работы.



**Соответствие научной квалификации соискателя ученой степени, на которую он претендует.**

Представленная на оппонирование диссертационная работа позволяет утверждать, что проведенное научное исследование Сунь Сюйцян определяет его индивидуальный научный статус исследователя, что способствовало ему самостоятельно выполнить квалифицированную работу в соответствии с требованиями ВАК Республики Беларусь.

Диссертационное исследование проведено согласно шифру заявленной специальности, а соискатель в соответствии с п.20 Положения о присуждении ученых степеней и присвоения ученых званий в Республике Беларусь заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры за:

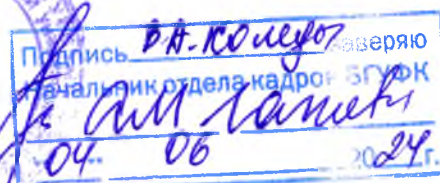
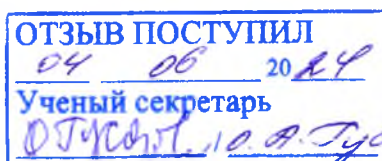
1. Разработку методики тренировки квалифицированных пловцов на основе нового подхода к объему тренировочного времени, обусловленного содержанием специфических упражнений в серии смежных занятий.

2. Обоснование тренировочной программы кроссфит для квалифицированных пловцов, реализуемую в течение 12 недель, которая выражена в достоверном улучшении показателей общей и специальной физической подготовленности.

3. Экспериментальное подтверждение результативности тренировки по методике кроссфит с увеличенным до 32 % объемом упражнений, направленных на развитие мышц кора как в индивидуальных, так и в межгрупповых показателях физической подготовленности.

Доктор педагогических наук,  
профессор, профессор кафедры  
теории и методики физического  
воспитания и спорта  
УО «Белорусский государственный  
университет физической культуры»

В.А.Коледа



С отзывом ознакомлен

*Сунь Сюйцян*

04.06.2024