

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу Рашід Шерзад Афанді «Структура і зміст тренувального процесу кваліфікованих плавців у втягувальних мікроциклах», подану до захисту на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Актуальність обраної теми дисертації. Згідно сучасних теоретичних положень спортивного тренування підвищення його якості можливе шляхом пошуку ефективних засобів підготовки, вдосконалення методики їх застосування, а також за рахунок оптимізації побудови різних структурних утворень тренувального процесу: окремих тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів, макроциклів. При цьому підвищення ефективності системи спортивної підготовки до останнього часу відбувалось у двох напрямках – за рахунок збільшення обсягів тренувального навантаження і завдяки його інтенсифікації.

Як свідчить аналіз спеціальної літератури і практики підготовки в спортивному плаванні обсяги тренувальних навантажень досягли своєї межі кілька десятиліть тому, також вичерпані можливості підвищення їх інтенсивності. Останнім часом загальмувався процес пошуку нових більш ефективних засобів підготовки. В методичних умовах застосування цих засобів також важко знайти нововведення, які б дозволили значно покращити якість тренувального процесу. Таким чином вдосконалення побудови різних структурних утворень тренувального процесу (тренувальних занять, мікро-, мезо-, макроциклів) залишається чи не єдиною можливістю підвищення ефективності системи підготовки плавців.

При вдосконаленні побудови тренувального процесу фахівці більшою мірою звертали увагу на тренувальні заняття. Плануванню різних циклів підготовки приділялось дещо менше уваги. При цьому найбільш дослідженими є тренувальні цикли, в яких передбачено найбільшу за обсягом

і інтенсивністю роботи: ударні мікроцикли, базові і контрольні-підготовчі мезоцикли. Основи побудови втягувальних мікроциклів розроблені значно менше. Все вищесказане і обумовлює актуальність обраної дисертантом теми.

Дослідження є частиною науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України, проведеної відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2016-2020 рр. з теми «Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у водних видах спорту, з урахуванням вимог змагальної діяльності», № держреєстрації 0116U001614. Внесок здобувача як співвиконавця теми полягав у розробці програми підготовки кваліфікованих плавців у втягувальному мезоциклі, зборі наукової інформації із проблеми побудови тренувального процесу кваліфікованих плавців, її інтерпретації, аналізі отриманих даних, математико-статистичній обробці результатів досліджень, а також у написанні відповідних розділів звітів з теми.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладення в опублікованих працях. Актуальність обраної автором теми базується на аналізі спеціальної літератури. В результаті цього аналізу було визначено і сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Протягом вирішення завдань дослідження використовувались адекватні теоретичні і експериментальні методи. Вищезгадані компоненти дисертаційної роботи відповідають темі дослідження, логічно і змістовно пов'язані між собою. Обґрунтованість положень, висновків, рекомендацій, представлених в дисертації, витікає з достатньої кількості експериментальних даних, оброблених адекватними методами математичної статистики, а також з коректного аналізу статистичного матеріалу. Загальні висновки дослідження спираються на аналіз експериментального матеріалу, а їх об'єктивність і новизна обґрунтовані.

Основні положення і результати дисертаційного дослідження

оприлюднювались на конференціях міжнародного та всеукраїнського рівня і в повній мірі викладені у 11 наукових працях; з них 7 опубліковані у фахових виданнях України, серед яких 5 включено до міжнародної наукометричної бази, 4 публікації мають апробаційний характер. Аналіз змісту зазначених публікацій дозволяє зробити висновок, що в них містяться авторські результати дослідження і рекомендації щодо їх впровадження.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що

- розроблена методика побудови програм втягувальних мікроциклів кваліфікованих плавців з різною динамікою розподілу навантаження, і з'ясована специфіка тренувального впливу на їх спеціальну роботоздатність;
- на основі урахування оновлених знань і практичного досвіду науково обґрунтована й розроблена програма втягувального мезоциклу кваліфікованих плавців;
- представлені варіанти планування програм втягувальних мікроциклів у втягувальних мезоциклах на різних етапах річного циклу підготовки плавців та запропоновано нове ефективне застосування спеціально-підготовчих вправ в них.

Практичне значення отриманих результатів полягає в оптимізації процесу підготовки кваліфікованих плавців, можливості оперативно вносити корективи в тренувальний процес на основі вдосконалення побудови втягувальних мікроциклів і мезоциклів на різних етапах річного циклу підготовки. Результати досліджень впроваджені у процес підготовки кваліфікованих плавців груп вищої спортивної майстерності дитячо-юнацьких спортивних шкіл з плавання «Україна», «Дельфін» та спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву № 9 м. Києва (вересень 2016 – травень 2017), а також у навчальний процес кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України при вивченні дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (плавання)» (вересень 2016 – травень 2018 рр.).

Оцінка змісту дисертації, її завершення в цілому та ідентичності змісту автореферату й основних положень дисертації. Дисертаційна робота містить в собі перелік умовних позначень, анотації, вступ, шість розділів, практичні рекомендації, висновки, список використаної літератури, додатки. Загальний обсяг роботи становить 212 сторінок. Дисертація містить 21 таблицю та ілюстрована 4 рисунками. При написанні роботи використано 230 наукових джерел.

Вступ містить всі необхідні компоненти згідно вимог до цієї частини дисертації. В ньому автор обґрунтовує актуальності обраної теми дослідження і відображає зв'язок роботи з науковими планами та темами. Тут також представлено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, стисло охарактеризовано методи дослідження, представлено наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок здобувача в спільно опублікованих наукових працях, наведено дані щодо апробації та впровадження в практику результатів дослідження, означено кількість публікацій за темою дисертації, охарактеризовано структуру та обсяг дисертації.

У *першому* розділі дисертації **«Структура і зміст тренувального процесу кваліфікованих плавців та його проблемні аспекти»** автором проаналізовано матеріали науково-методичної та спеціальної літератури, систематизовано і узагальнено дані літературних джерел з питань дослідження. В рамках цього розділу дано характеристику різним структурним утворенням тренувального процесу в плаванні, окреслено фактори, які визначають структуру, зміст та особливості чергування занять у мікроциклах. Окремо розглянуто питання адаптації спортсменів до умов високих температур.

В результаті проведеного аналізу було з'ясовано, що на даний момент є недостатньо вивченими реакції спеціальної роботоздатності плавців протягом виконання програм втягувальних мікроциклів з різними варіантами розподілу навантаження по дням циклу. Крім того є необхідним виявлення

підходів до здійснення тренувального процесу плавців Іраку з урахуванням реакцій організму на поєднаний вплив високих зовнішніх температур та інтенсивної м'язової діяльності, врахування факторів їх адаптації в зазначених умовах.

У *другому* розділі **«Методи та організація дослідження»** детально охарактеризовані методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Розкриваючи зміст і особливості педагогічного експерименту автор зупиняється на методі анкетування та бесіди, методах тестування фізичної підготовленості (швидкісних якостей, силової анаеробної і аеробної витривалості, ефективності відновних реакцій після навантаження)

Особливої уваги заслуговує детальне обґрунтування і характеристика констатувального експерименту: величини навантаження окремих тренувань, підходів, які застосовувались при побудові занять спрямованих на розвиток швидкісних можливостей, витривалості до роботи анаеробного і аеробного характеру, занять комплексної спрямованості з послідовним і паралельним вирішенням завдань. В *другому* розділі також в стислому вигляді представлено організацію формульовального експерименту, програма якого міститься в *четвертому* розділі.

В кінці розділу автор представляє організацію всього дослідження. Тут він зупиняється на його термінах, контингенті досліджуваних і виділяє три етапи.

У *третьому* розділі **«Порівняльна ефективність використання втягувальних мікроциклів з різними варіантами розподілу навантаження по днях циклу»** містяться матеріали констатувального експерименту. В підрозділі 3.1 представлено програми чотирьох варіантів втягувальних мікроциклів, деталізовано організацію досліджень їх післядії, дано характеристику контингенту чотирьох досліджуваних груп плавців.

В підрозділах 3.2 – 3.5 представлено матеріали констатувального експерименту, які відображають динаміку роботоздатності плавців при

різних варіантах побудови мікроциклів. На основі аналізу експериментальних даних зроблено висновки стосовно особливостей впливу кожного з варіантів мікроциклів на організм плавців. Здобуті протягом констатувального експерименту матеріали лягли в основу побудови формувального експерименту.

У *четвертому* розділі **«Програма підготовки кваліфікованих плавців у втягувальному мезоциклі»** представлено теоретичне обґрунтування засобів підготовки у втягувальних мікроциклах, розкрито зміст програм підготовки в цих мікроциклах за показниками величини навантаження і загальних завдань тренування, дана характеристика учасників експерименту, представлено основні параметри експериментального навантаження для плавців контрольної і основної груп.

В цьому розділі також продемонстровано зміни протягом експерименту рівня фізичних якостей, спортивного результату і показників ефективності відновлення в контрольній і основній групах. Представлені експериментальні матеріали свідчать про підвищення рівня спеціальної роботоздатності і результату на дистанції 100 м, що дозволяє пропонувати до впровадження розроблену програму підготовки.

У *п'ятому* розділі **«Напрямки практичного використання втягувальних мікроциклів у різних умовах спортивної підготовки»** здобувач дослідив фактори підвищення ефективності втягувальних мікроциклів при зміні клімато-географічних умов спортивної підготовки, що є вкрай важливим для спортсменів Іраку. Було встановлено, що на сьогодні відсутні комплексні методичні підходи щодо підвищення ефективності підготовки в умовах жаркого клімату. В зв'язку з цим вказано на необхідність комплексного застосування позатренувальних і тренувальних впливів.

В цьому розділі були досліджені особливості формування програм втягувальних мікроциклів, спрямованих на адаптацію спортсменів до високих температур. Було встановлено, що систематичне застосування

розроблених комплексів вправ сприяло інтенсифікації відновних процесів і нормалізації функціонального стану та спеціальної роботоздатності при сумарному впливі тренувальних і теплових навантажень.

У шостому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** підсумовано результати дослідження і виділено три групи даних: ті, що підтверджують наявну інформацію, які доповнюють і розширюють існуючі уявлення та абсолютно нові дані.

До перших відносяться дані стосовно методики і організації тренувального процесу в умовах підвищених температур. До других – матеріали стосовно особливостей побудови втягувальних мікро- і мезоциклів. Третя група даних стосується динаміки функціонального стану організму при різних варіантах побудови втягувальних мікроциклів.

В **«Практичних рекомендаціях»** представлено приблизні програми втягувальних мікроциклів з різною динамікою навантажень, а також адаптаційного мікроциклу, який використовується в умовах жаркого клімату.

Робота завершується *висновками*. В них відображено основні матеріали дисертаційної роботи стосовно аналізу здобутків інших фахівців та результатів власного дослідження: констатуючого і формуючого експериментів, представлених в третьому, четвертому і п'ятому розділах.

Автореферат відповідає змісту дисертації і відображає головні положення роботи.

Зауваження та дискусійні питання щодо змісту дисертації:

1. В другому розділі всі методи експериментального дослідження (анкетування, тестування) містяться в рамках одного підрозділу «2.1.2. Педагогічний експеримент». Для більш зручного ознайомлення з матеріалами дисертації краще було б викласти їх в окремих підрозділах.

2. В роботі детально охарактеризовано експериментальну програму. Стосовно програми, за якою тренувалась контрольна група сказано, що вона «використовувала традиційний підхід до організації тренувального процесу» (стор. 73). Було б краще пояснити, в чому суть цього традиційного підходу.

3. Характеризуючи контингент досліджуваних (стор. 74, стор. 78-79 в табл. 3.1) автор зупиняється на їх кваліфікації і віці, але не вказує на те, що всі вони незалежно від своєї плавальної спеціалізації протягом тестування пливли кролем на грудях, про що можна здогадатись з результатів вимірювання.

4. В табл.. 3.11 (стор. 97) представлено порівняння чотирьох пар мікроциклів (1-2, 3-4, 1-3, 2-4), хоча теоретично існує шість пар (1-2, 1-3, 1-4, 2-3, 2-4, 3-4). Необхідно пояснити, чому порівняння пар 1-4 і 2-3 не ввійшли в таблицю.

5. На стор. 141 існує посилання на дані таблиці 5.2. Але така таблиця в тексті роботи відсутня, а матеріал представлений в звичайному текстовому варіанті.

6. В практичних рекомендаціях (стор. 161) при характеристиці другого тренування понеділка не вказано загальну величину навантаження.

7. При написанні дисертації автор іноді зловживає важкими словесними конструкціями, що ускладнює сприйняття матеріалу. Прикладом може служити назва таблиці 1.1. «Акліматизаційні зміни в роботі в умовах підвищеної температури довкілля», яку краще викласти наступним чином: «Акліматизація до умов підвищеної температури довкілля».

Іншим прикладом може послужити назва підрозділу 4.1. «Теоретико-методичне обґрунтування програмного використання тренувальних засобів у втягувальних мікроциклах», в якому слово «програмного» можна не вживати і зміст написаного при цьому не зміниться

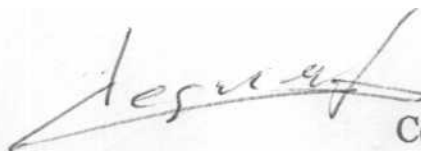
8. В тексті роботи існують певні стилістичні неточності, які, втім, не спотворюють зміст викладеного.

Висловлені зауваження не носять принципового характеру і не знижують загальної позитивної оцінки дисертації.

Висновок. За актуальністю порушеної проблеми, новизною отриманих результатів та практичним значенням дисертація Рашід Шерзад Афанді «Структура і зміст тренувального процесу кваліфікованих плавців у

втягувальних мікроциклах», відповідає вимогам п.11 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07. 2013 № 567 (зі змінами), а її автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт.

Офіційний опонент доцент,
кандидат педагогічних наук



Седляр Ю.В.

Підпис Седляра Ю.В. засвідчую,
начальник відділу кадрів



Токарик Л.Б.