

## **ВІДГУК**

офіційного опонента на дисертаційну роботу

**Чжао Дун**

**«Підвищення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному шляхом удосконалення силової витривалості»,**

що представлена в спеціалізовану вчену раду Д 26.829.01

Національного університету фізичного виховання і спорту України на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

**Актуальність теми.** При управлінні процесом тренування в циклічних видах спорту найбільш актуальна проблема полягає у виборі оптимальних величин тренувальних навантажень на різних етапах підготовки, а у веслуванні академічному – необхідним є визначення обсягів тренувальних засобів, які відповідають індивідуальним можливостям спортсменів. Організація в єдину систему різнорідних фізичних вправ заснована на аналізі вихідних особливостей спортсменів, а кінцева мета досягається через корекцію функціональних станів на проміжних етапах підготовки спортсменів річного циклу спортивної підготовки, у даному випадку – загально- та спеціально-підготовчому.

У виконаному дисертаційному дослідженні раціональне планування навчально-тренувального процесу веслярів здійснювалося на основі попереднього поглибленого вивчення адекватності реакцій на пропоновані тестуючі процедури, виявлення структури чинника функціонального стану на кожному етапі підготовки. Автором продемонстровано новий й одночасно досить переконливий підхід до визначення цільової спрямованості та планування засобів підвищення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному, шляхів реалізації наявного рухового і функціонального потенціалу у варіативних умовах спортивної підготовки. Вдало виокремлено проблему розробки та практичного впровадження науково-обґрунтованих підходів щодо реалізації системних принципів теорії періодизації спортивної підготовки в нових умовах розвитку виду спорту, що зумовлюють структурні зміни системи спортивного тренування.

Досить цінними є ідеї дослідника Чжао Дун щодо вдосконалення тренувального процесу веслярів, які дають змогу употужнити слабкі ланки традиційної системи підготовки на підставі застосування авторської програми фізичної підготовки для розвитку силової витривалості веслярів в якості інтегрованого компонента функціонального забезпечення.

З огляду на вищенаведене, обрана Чжао Дун тема, що спрямована на підвищення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному шляхом удосконалення силової витривалості, можна вважати актуальною, а обраний дисертантом напрямок – актуальним.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Про доцільність проведення науково-практичного дослідження свідчить його виконання в межах науково-дослідної роботи, проведеної Національним університетом фізичного виховання і спорту України відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2016-2020 рр. за темою «Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у водних видах спорту, з урахуванням вимог змагальної діяльності», № держреєстрації 0116U001614.

Роль автора, як виконавця теми, полягає у розробці алгоритму та організації дослідження.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень , висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації , їх достовірність і новизна , повнота їх викладу в опублікованих працях .** Результати здійсненого аналізу дисертаційної роботи Чжао Дун дозволяють стверджувати про фундаментальність дослідження і відповідність спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Обґрунтованість та достовірність результатів дослідження обумовлені сукупністю наукової парадигми й теоретичної концептуалізації наукових досліджень; аналізом слушних підходів до вирішення означеної проблеми; організацією експериментальної роботи з використанням відповідних компонентів наукового апарату педагогічного дослідження, адекватних об'єкту й предмету, меті й завданням дисертаційного дослідження; коректною статистичною обробкою отриманих емпіричних

результатів (застосовано дескриптивний аналіз, вибірковий метод, критерій згоди Шапіро-Уїлки, параметричні критерії Стьюдента й непараметричні критерії Манна-Уїтні) і позитивним ефектом від впровадження програми фізичної підготовки, що спрямована на розвиток силової витривалості веслярів в якості інтегрованого компонента функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності веслярів . Використаний дисертантом комплекс методів є відповідним проблематиці дослідження і сучасним вимогам до кваліфікаційних робіт рівня дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту.

Всі наукові положення, висновки та практичні рекомендації аргументовані експериментальними даними, відповідають меті та завданням дослідження, мають теоретичне та практичне значення, що дозволяє вважати їх обґрунтованими та вірогідними.

Наукова новизна полягає в розробці програми фізичної підготовки, спрямованої на розвиток силової витривалості веслярів в якості інтегрованого компонента функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності веслярів. На основі отриманих даних, автором удосконалено спеціальну роботоздатність шляхом підвищення цільової спрямованості й послідовної реалізації засобів загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки. Також, уперше засоби загальної фізичної, допоміжної та спеціальної підготовки інтегровані у тренувальний процес кваліфікованих веслярів з урахуванням періодизації загального та спеціального підготовчого етапів річного циклу спортивної підготовки, що посприяло в розробці програми фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток силової витривалості з використанням ергометрів «Concept Дуна» і «Concept II» та спеціального тренування у човні. Автором уперше обґрунтовано умови «конверсії» досягнутого потенціалу силової витривалості при переході від засобів загальної фізичної підготовки до тренувальної роботи в човні. Крім цього, уперше тренувальні засоби, спрямовані на розвиток силової витривалості, інтегровано в систему фізичної підготовки веслярів з урахуванням спеціалізованої спрямованості

тренувального процесу на формування структури і підвищення ефективності функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності веслярів.

Здобувачем підтверджено провідну роль спеціальної силової підготовленості в системі вдосконалення функціонального забезпечення кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному та доповнено дані щодо структури функціональних можливостей з урахуванням розвитку силового компонента спеціальної роботоздатності веслярів.

Також, отримані результати дозволили розширити уяву щодо наявних теоретичних положень системи підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному про доцільність підвищення спеціалізованої спрямованості тренування, спрямованого на розвиток силової витривалості з урахуванням композиції роботи м'язових груп під час виконання гребних локомоцій і режимів роботи, спрямованих на підвищення функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності.

Основні наукові результати дисертації висвітлено у 8 друкованих працях, з них 5 опубліковані в спеціалізованих виданнях України, 4 з яких увійшли до міжнародної наукометричної бази, три – апробаційного характеру. В опублікованих роботах достатньо повно викладені проблемні питання щодо підвищення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному шляхом удосконалення силової витривалості.

**Особистий внесок здобувача у спільних наукових працях.** У публікаціях, виконаних у співавторстві, здобувачеві належать збір та аналіз емпіричних даних, виявлення проблеми, формування напрямків досліджень, здійснення й інтерпретація результатів дослідження, формулювання висновків.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у використанні теоретичних і емпіричних результатів для підвищення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному шляхом удосконалення силової витривалості.

Розробка та впровадження у практику запропонованого методичного підходу щодо підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки на

підставі програмного застосування засобів тренування, спрямованих на підвищення силової витривалості дозволить озброїти тренерів і спортсменів необхідною інформацією і на цих засадах оптимізувати навчально-тренувальний процес у веслуванні академічному. Результати досліджень дали змогу розширити наявні знання в області теорії і практики підготовки спортсменів у системі багаторічного удосконалення в циклічних видах спорту.

Основні положення дисертаційної роботи стали підґрунтям удосконалення курсу теорії й методики тренування в обраному виді спорту у закладах вищої освіти спортивного профілю, а також у системі підвищення кваліфікації спортивних працівників. Дисертація має практичне значення, оскільки її головні результати впроваджено в навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному Китаю, що підтверджено відповідним актом.

**Оцінка змісту дисертації та її основних положень.** Джерелознавче підґрунтя дослідження сформовано на працях авторів, котрі вивчали проблему підготовки кваліфікованих спортсменів у циклічних видах спорту. Обґрунтовуючи власні напрями наукового пошуку, дисертант спирається на аналіз наявних науково-педагогічних здобутків, опрацювавши 174 джерел, з яких 96 – іноземні.

Оцінюючи ступінь обґрунтованості наукових досліджень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації Чжао Дун, слід зазначити, що значною мірою вона забезпечується структурою роботи, яка відображає концептуальну позицію автора. Структура дисертації, яка складається з анотації, списку публікації здобувача за темою дисертації, переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел (174, з яких 96 – іноземних), додатків, є обґрунтованою, а її складові тісно взаємопов'язані й ілюструють окремі важливі моменти проведеного дослідження та викладена на 192 сторінках основного тексту. Роботу ілюстровано 9 таблицями і 10 рисунками.

Автореферат і публікації повністю відображають зміст дисертаційного дослідження.

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, вказано на зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Дисертантом чітко сформульована мета дослідження, сконкретизовані завдання та етапність роботи, визначено об'єкт і предмет дослідження. У процесі розв'язання поставлених завдань було використано комплекс оптимальних методів науково-педагогічного дослідження, які взаємно доповнювали один одного; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, висвітлено свій особистий внесок та дані про апробацію результатів; наведено дані про структуру та обсяг дисертаційної роботи.

У першому розділі **«Розвиток силової витривалості у процесі вдосконалення функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності кваліфікованих спортсменів»** розкрито й конкретизовано об'єкт дослідження. Зокрема, зауважено на методологічному базисі, що ґрунтується на системному підході та спирається на фундаментальні положення загальної теорії підготовки спортсменів, закономірності протікання процесів адаптації в умовах напруженої рухової діяльності, загальнотеоретичні та методичні положення підготовки веслярів.

Автором виділено причини неефективного розвитку силового потенціалу спортсменів і відсутність методичних підходів стосовно спеціалізованих функціональних пристосувань організму при розвитку спеціальної витривалості.

Звернута увага на необхідності адаптації наукових досліджень з теорії та методики підготовки кваліфікованих спортсменів до сучасних тенденцій розвитку і особливостей використання спеціальних засобів тренування й програми тренувальних занять із урахуванням факторів оптимізації фізіологічної реактивності й розвитком окисних властивостей м'язів у веслуванні академічному.

Проведений Чжао Дун аналіз науково-методичної літератури, вказав на необхідність розробки методичного підходу, обґрунтував реалізацію принципів формування ефективної адаптації організму до змагальних навантажень і виділенні факторів, що визначають спрямованість тренувального процесу з урахуванням ефективної взаємодії функціональних систем забезпечення навантаження.

У другому розділі роботи **«Методи та організація дослідження»** розкрито методологію дослідження та конкретизовано використання сукупності методів дослідження, обґрунтовано доцільність їх застосування, подано відомості про контингент обстежених та етапи дослідження. Під час виконання дисертаційного дослідження застосовані прийнятні методи: теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичних джерел та інтернет-ресурсів, соціологічні методи (анкетування і бесіда), експертне оцінювання, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, моделювання тестових завдань, інструментальні методи, методи математичної статистики.

Застосовані методи є сучасними й загальноприйнятими, що дозволило здобувачу отримати достовірні дані у процесі теоретичної й експериментальної частин досліджень, що проведені в різні періоди підготовки в національних центрах підготовки спортсменів у водних видах спорту провінції Шандун і Дзянши (м. Бейхай, м. Жичжао, м. Нанчань), КНР.

У третьому розділі **«Формування спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на підвищення силової витривалості веслярів Китаю»** автором проаналізовано експертне опитування стосовно визначення специфіки підготовки, націленої на розвиток силової витривалості в Китаї, вивчення можливостей інтеграції сучасних методів її розвитку в систему спеціальної фізичної підготовки веслярів Китаю. Також, для обґрунтування системного підходу до формування програми розвитку силової витривалості з урахуванням специфіки гребних локомоцій і функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів, здобувачем складено алгоритм підвищення силових якостей веслярів, який включав: аналіз біомеханічної структури

рухової гребної локомоції; оцінку й розвиток потенційних силових якостей веслярів; розвиток спеціальних силових якостей веслярів; формування раціональної комбінації спеціальної силової роботи і тренувальних вправ.

Акцентована увага на спеціальних силових можливостях, які є частиною функціональної підготовленості і базовою умовою ефективною спеціальної фізичної підготовленості веслярів, та відсутність системного підходу щодо розвитку силового потенціалу веслярів Китаю.

Аналізуючи змістовний аспект, дисертант дійшов висновку стосовно доцільності забезпечення конверсії силової підготовленості при переході від переважного використання засобів загальної фізичної підготовки до засобів допоміжної і спеціальної підготовки.

Ми схвалюємо науковий підхід Чжао Дун щодо розв'язання змісту четвертого розділу **«Вплив силової підготовленості на спеціальну роботоздатність кваліфікованих спортсменів Китаю у веслуванні академічному»**. Запропонований матеріал розділу подано послідовно та ґрунтовно з характеристикою роботи на спеціалізованих силових ергометрах («Concept Duno») і «Concept 2», які дозволяють збільшити власне силові можливості, підвищити міжм'язову координацію, оптимізувати співвідношення силового та швидкісного компонента руху, урахувати фазу напруження й розслаблення м'язів під час спеціальної роботи веслярів; та визначенням взаємозв'язку спеціальних силових якостей і спеціальної роботоздатності веслярів на дистанції 2000 м.

Автором досить виважено представлено специфічні характеристики силових можливостей веслярів, що дозволило теоретико-методологічно обґрунтувати експериментальну програму фізичної підготовки, спрямовану на розвиток силової витривалості веслярів на загально- і спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Авторська програма включала в себе три підпрограми, в яких використовувалися вправи загальнофізичної силової підготовки; вправи на весловому силовому ергометрі «Concept Duno», режими роботи на якому



передбачали окремі дозовані виконання зусиль рук і ніг у відповідності зі структурою гребних локомоцій; вправи на спеціалізованому ергометрі «Concept 2» режими роботи – з моделюванням повної структури руху весляра.

Здобувачем доведено, що у процесі моделювання змагальної діяльності веслярів на силовому ергометрі «Concept 2», відбулося збільшення спеціальної роботоздатності за показниками ергометричної потужності роботи на дистанції 1000-1500 м – на 4,6%, на дистанції 2000 м – на 4,7%.

У період настання компенсованої втоми, яка розвивається під час другої половини дистанції, відзначено збільшення спеціальної роботоздатності веслярів у поєднанні з тренувальною роботою на рівні порога анаеробного обміну.

Обговорення підсумків проведених досліджень засвідчено у п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**», де підсумовано результати, висвітлено дискусійні питання із зазначенням відмінностей одержаних результатів від відомих раніше, окреслено важливі теоретичні і практичні питання та перспективи подальших досліджень.

На підставі означеного сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни: ті, що набули подальшого розвитку; удосконалили існуючі та нові наукові дані.

**Загальні висновки** структурно повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними, доречними, відбивають основні результати дослідження.

Робота також містить **додатки**, де відображені список публікацій здобувача за темою дисертації; акти впровадження результатів; дані про апробацію результатів дисертаційного дослідження.

Загалом дисертаційна робота Чжао Дун «Підвищення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному шляхом удосконалення силової витривалості» написана науковим стилем, сучасною українською мовою з адекватним застосуванням термінів і понять. Характеризується тематичною повнотою та розкриттям головної наукової ідеї автора. Подані наукові та практичні положення логічно викладені та загалом

достатньо обґрунтовані. Наведені ідеї та розробки, що належать співавторам або іншим авторам і критичний аналіз наукових поглядів, мають посилання на відповідні джерела.

**Дискусійні положення, недоліки та зауваження.** Позитивно оцінюючи дисертаційну роботу, зазначаємо, що вона не позбавлена окремих недоліків, які мають різний ступінь принциповості. Вважаємо за необхідне звернути увагу на зауваження й окремі моменти в роботі, які вимагають уточнення:

1. При визначенні актуальності необхідно ширше розглядати наукові дослідження сучасних авторів, присвячених основній проблематиці дослідження. Також, на наш погляд, у вступі малою є кількість посилань на ґрунтовні наукові роботи (рівня кандидатських та докторських дисертацій) за проблематикою дослідження.

2. У другому розділі «Методи та організація дослідження» зазначено, що анкетування проведено з метою аналізу факторів, які впливають на побудову річного циклу підготовки, але пізніше формується мета щодо проблемних питань силової підготовки.

3. Подано назву розділу 4 «Характеристика роботи на силовому тренажері Concept Dupo», хоча акцент зосереджений і на «Concept 2».

4. Висновок 2 присвячено системному підходу, хоча не ставилося завдання його обґрунтування.

У порядку дискусії варто отримати відповіді на такі запитання:

1. Вимагає уточнення вислів на стор. 93 «...в процесі обґрунтування і реалізації силової підготовки потрібно застосування вимог індивідуалізації управління на рівні етапного контролю». Чому саме етапного контролю?

2. У висновках до розділу 4 (стор. 146) застосовано сполучення «композицій працюючих м'язових груп». Що мав на увазі автор?

3. Потребує уточнення висновок до розділу 4 «Більш високі відмінності при вправі тяга руками пов'язані з відмінностями координації режимів роботи м'язових груп тулуба, які беруть участь у веслувальному циклі».

У цілому, зазначені зауваження не зменшують теоретико-практичного значення отриманих результатів дисертаційної роботи.

**Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.**

Резюмуючи результати дослідження та беручи до уваги зміст автореферату, можна стверджувати, що дисертація Чжао Дун «Підвищення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному шляхом удосконалення силової витривалості» є самостійною, новаторською, завершеною науково-дослідницькою роботою, що розв'язує важливу науково-прикладну проблему, відповідає вимогам п. 11 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 567 від 24.07.2013 р. (зі змінами, внесеними з постанови Кабінету Міністрів України №656 від 19.08.2015 р., № 1159 від 30.12.2015 р. і № 567 від 27.07.2016 р.), а її автор – Чжао Дун заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт.

**Офіційний опонент:**

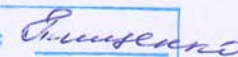
доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор, професор кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту  
Запорізького національного університету

В.О. Тищенко

Підпис Тищенко В.О. засвідчую,  
проректор з наукової роботи  
Запорізького національного університету,  
доктор історичних наук, професор



Г.М. Васильчук

Підпис   
засвідчую В.О.

НАЧАЛЬНИК  
ВІДДІЛУ КАДРІВ



Відгук отримано  
16.11.2020р. 