

## ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу Ши Лей за темою: «Стимуляція роботоздатності кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 метрів у змагальному періоді підготовки позатренувальними засобами», подану на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

**Актуальність.** Робота Ши Лей присвячена цікавому в теоретичному та важливому в практичному відношеннях питанню.

Сучасна система виховання і підготовки кваліфікованих легкоатлетів характеризується складною побудовою тривалого навчально-тренувального процесу, який базується на застосуванні гнучких (варіабельних) навантажень, застосуванні різноманітних засобів, постійно потребує наукового пошуку.

Дисертаційна робота Ши Лей присвячена стимуляції роботоздатності кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 метрів у змагальному періоді підготовки позатренувальними засобами. Ця проблема є актуальною не тільки в теоретичному відношенні, але і в практичному плані, оскільки впровадження в навчально-тренувальний процес комплексної програми застосування тренувальних і позатренувальних засобів у змагальному періоді потребує як теоретичного осмислення, так і експериментального обґрунтування певної групи питань.

Аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми дозволив встановити, що наукове забезпечення щодо стимуляції роботоздатності кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 метрів є недостатнім, кількість наукових робіт, присвячених вивченню даної проблеми, обмежена, а існуючі дані суперечливі.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту з теми 1.8 «Побудова підготовки та змагальної діяльності

спортсменів в олімпійських циклах на етапах багаторічного вдосконалення» (номер державної реєстрації: 0112U003205).

**Робота складається** зі вступу, шести розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел і додатків. Список літератури містить 220 найменувань, з яких 107 – іноземні.

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, вказано його об'єкт, предмет, мету, завдання та методи, розкрито наукову новизну, з'ясовано практичну значущість отриманих результатів, особистий внесок дисертанта, відображено апробацію результатів дослідження.

**Перший розділ** «Характеристика спортивного тренування в бігу на 400 метрів у змагальному періоді й фактори його вдосконалення» присвячений теоретичному аналізу літературних джерел, розглянутих у дисертаційному дослідженні. Розглянуто зміст спортивної підготовки в змагальному періоді, а також фактори, які впливають на підвищення спеціальної роботоздатності кваліфікованих легкоатлетів-бігунів на 400 метрів. Представлені дані про кількісні та якісні характеристики спеціальної роботоздатності у процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Закономірності, розглянуті в даній роботі, не знайшли потрібного висвітлення в науково-методичних публікаціях, пов'язаних із підготовкою легкоатлетів-бігунів на 400 метрів у коротких періодах між змаганнями. Не визначено науково-педагогічні умови, потребує оновлення комплексна програма застосування тренувальних і позатренувальних засобів підготовки спортсменів.

У **другому розділі** «Методи й організація дослідження» подана система взаємодоповнюючих методів, адекватних поставленим завданням. Безумовно, методи дослідження забезпечили створення теоретико-методичної бази для стимуляції роботоздатності кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 метрів у змагальному періоді підготовки позатренувальними засобами.

У **третьому розділі** «Підвищення ефективності передстартової підготовки кваліфікованих легкоатлетів-бігунів на 400 метрів» представлений зміст системного аналізу, спрямованого на формування методичного підходу до

розробки та практичного використання комплексів тренувальних і позатренувальних засобів єдиної цільової спрямованості на стимуляцію спеціальної роботоздатності в періоді підготовки спортсменів до змагання. На підставі теоретичного аналізу даних спеціальної літератури, результатів експертного опитування провідних спеціалістів розроблений алгоритм науково-дослідної роботи, який був реалізований у процесі цього дослідження.

Реалізація алгоритму дозволила розробити технологію комплексного застосування тренувальних і позатренувальних засобів стимуляції спеціальної роботоздатності в системі підготовки спортсменів до змагання.

У **четвертому розділі** «Вплив комплексів тренувальних і позатренувальних впливів на спеціальну роботоздатність легкоатлетів-бігунів на 400 метрів» представлені результати експериментальної перевірки впливу комплексів тренувальних і позатренувальних впливів на спеціальну роботоздатність і спортивний результат у бігу на 400 метрів. Проведені контрольні й експериментальні виміри. Контрольні виміри проведені у процесі виконання традиційної програми підготовки до старту.

Результати отриманих даних засвідчили підвищення спеціальної роботоздатності у спортсменів. Розроблена програма може бути використана для підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих бігунів на 400 метрів.

У **п'ятому розділі** «Програма тижневого циклу підготовки до змагання кваліфікованих легкоатлетів-бігунів на дистанції 400 метрів» представлена експериментальна семиденна програма підготовки бігунів до змагання. Програма розроблена з урахуванням завдань спортивної підготовки в змагальних мікроциклах з різною тривалістю періоду між змаганнями.

Результати отриманих даних свідчать, що комплексна програма застосування тренувальних і позатренувальних засобів підтвердила свою ефективність і може бути використана для стимуляції роботоздатності кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 метрів у змагальному періоді.

У **шостому розділі** «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» здійснено узагальнення експериментальних даних і теоретичного аналізу, що

дало змогу вирішити важливе науково-практичне завдання зі стимуляції роботоздатності кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 метрів у змагальному періоді. Отримані дані підтверджують і розширюють наукові уявлення з досліджуваної проблеми та показують ефективність і доцільність розробленої авторської технології.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.** На основі проведеного комплексного теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури автор чітко визначив об'єкт і предмет дослідження, його мету та завдання. Для вирішення поставлених завдань були використані адекватні методи наукового пошуку, які дозволили обґрунтувати на високому науково-методичному рівні основні положення результатів дослідження, висновки дисертаційної роботи та практичні рекомендації.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

- вперше розроблена технологія системного застосування тренувальних і позатренувальних засобів, спрямованих на відновлення та стимуляцію роботоздатності легкоатлетів-бігунів на дистанції 400 метрів;
- уперше визначений зміст комплексів тренувальних і позатренувальних засобів, спрямованих на підвищення спеціальної роботоздатності спортсменів;
- уперше показані можливості модифікації програми змагального мікроциклу залежно від тривалості інтервалу в змаганнях та ін.

**Практичне значення результатів дослідження** полягає в комплексному використанні тренувальних і позатренувальних засобів єдиної цільової спрямованості у програмі спеціальної підготовки в змагальному періоді, що дає можливість раціональної побудови й ефективного управління тренувальною та змагальною діяльністю в змагальних мікроциклах..

Отримані результати дослідження впроваджені в систему підготовки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в бігу на 400 метрів у легкій атлетиці.

**Повнота викладу результатів дослідження у друкованих працях.** Основні положення дисертаційного дослідження викладено у 8 наукових

працях, з них 5 – опубліковані в наукових фахових виданнях України, 2 з яких включені до міжнародних наукометричних баз, 1 публікація – в спеціалізованому виданні Республіки Білорусь.

**Апробація результатів дослідження.** Про основні результати наукової роботи доповідалося на VII та VIII міжнародних наукових конференціях «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2015, 2016), щорічних підсумкових науково-методичних конференціях кафедри теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів Національного університету фізичного виховання і спорту України та ін.

**Відповідність дисертації вимогам ДАК України.** Структура, обсяг основного тексту, оформлення дисертаційної роботи та автореферату відповідають вимогам ДАК України. Автореферат повністю відображає зміст дисертації.

**Рекомендації щодо використання результатів дослідження.** Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані в практичній діяльності тренерів і викладачів із метою вдосконалення системи управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 метрів у змагальному періоді підготовки, а також у навчальному процесі студентів спортивних вузів України.

**Недоліки дисертаційної роботи.** Разом з тим, робота містить ряд недоліків, які не мають, на нашу думку, принципового характеру і не заперечують теоретичних і методичних здобутків автора:

1. У розділі 1 треба зробити більший акцент на аналізі існуючих проблем. Невідомо, чи розділяє здобувач погляди науковців на ці проблеми. Необхідно показати своє ставлення до наукових розробок інших авторів.

2. Підрозділ 3.2 «Теоретичне обґрунтування використання методу кінезіотейпировання в практиці підготовки кваліфікованих спортсменів» необхідно перенести до розділу 1.

3. У процесі використання програми експериментального мікроциклу незрозумілою є роль традиційного управління тренувальним процесом, його вплив на результативність спортсменів.

4. Не зрозуміло, як визначались однотипність і однорідність груп спортсменів при проведенні контрольних і експериментальних вимірювань.

5. Кількість висновків необхідно скоротити. Висновок 1 необхідно зробити більш компактним.

6. У роботі є друкарські помилки та стилістичні погрішності, на які автору вказано.

### **Загальний висновок**

Зважаючи на актуальність теми дослідження, його наукову новизну та практичне значення, використання адекватних методів, обґрунтованість висновків, вважаю, що дисертаційне дослідження Ши Лей «Стимуляція роботоздатності кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 метрів у змагальному періоді підготовки позатренувальними засобами» відповідає «Порядку присудження наукових ступенів і присвоєння вченого звання старшого наукового співробітника», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 567 від 24 липня 2013 року, а його автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання  
та спорту, професор, завідувач кафедри  
теорії і методики фізичного виховання та спорту  
Житомирського державного  
університету імені Івана Франка

Р. Ф. Ахметов

Проректор з наукової і міжнародної роботи  
Житомирського державного  
університету імені Івана Франка,  
доктор педагогічних наук, професор

Н. А. Сейко