

## ОТЗЫВ

официального оппонента профессора кафедры физкультурно-оздоровительных технологий ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», доктора педагогических наук, профессора Дворкина Леонида Самойловича на диссертацию Альбшлави Майсун Мохсен «Индивидуализация специальной силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годичного цикла», представленную на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**Актуальность исследования.** В настоящее время женщины занимаются многими силовыми видами спорта, а именно пауэрлифтингом, тяжелой атлетикой, бодибилдингом и другими. В то же время, о перспективах женских спортивных достижений в силовых видах спорта не всегда принимается во внимание их естественную зависимость от особенностей строения и функционирования женского организма. К сожалению, эта зависимость в полной мере и достаточно подробно еще не установлена. Однако известно, что ряд морфофункциональных свойств организма женщин в большей мере, чем мужчин, лимитирует уровень спортивных достижений. Женщины обладают более хрупким скелетом, меньшей длиной и массой тела, менее сильным связочным аппаратом, более узкими плечами, широким и ниже расположенным тазом (что обуславливает более низкое расположение центра тяжести), более длинным туловищем со сравнительно более короткими конечностями, большим объемом жировой ткани и меньшим объемом мышц, особенно шеи, спины, кистей рук. В тяжелой атлетике наибольшее значение имеет развитие силовой и скоростно-силовой подготовки женщин. Особенно сильно биологические особенности организма женщины проявляются при развитии силы в сочетании с

быстротой. Различия в проявлении максимальной силы всех основных групп мышц объясняются не только большей массой скелетной мускулатуры, но и способностью проявлять большую силу на единицу веса мышечной массы и на единицу площади физиологического поперечника мышц. Тем не менее, современная система спортивной тренировки предусматривает применение больших тренировочных и соревновательных нагрузок, близких к предельным, и эта непрекращающаяся тенденция к увеличению физических и эмоциональных тренировочных нагрузок, как главный атрибут современной тренировки четко проявляется и в наши дни. Известно, что многие тяжелоатлеты не только мужчины, но и женщины чрезмерно увеличив объем и интенсивность силовых нагрузок, в отдельные годы не достигали запрограммированных результатов. Поэтому в настоящее время значительно вырос интерес к поискам дополнительных резервных возможностей выполнять большие нагрузки в спорте, снизив при этом степень риска для организма занимающихся. При этом следует согласиться с мнением автора о том, что «...темпы прироста спортивного результата будут зависеть от динамики роста величины максимальной силы и взрывной силы задействованных в работе основных мышечных групп, обеспечивающих эффективность выполнения соревновательных упражнений». С учетом вышеизложенного следует согласиться с проблемой диссертации, которая заключается в необходимости разработки содержания и выбора направленности индивидуализации специальной силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годичного цикла.

Важным авторским подходом является рассмотрение проблемы с учетом наличия определенных противоречий на социальном, практическом и научно-методическом уровнях.

Итак, диссертационное исследование М.М. Альбшлави, заключающееся в разработке, научном обосновании, экспериментальной апробации содержания и направленности индивидуализации специальной



силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годового цикла, несомненно, является актуальным, социально важным в теории и практике спортивной тренировки.

**Степень обоснованности научных положений, теоретических выводов и результатов**, сформулированных в диссертации, базируются на научных трудах известных отечественных и зарубежных специалистов в области методологии и теории спортивной подготовки в тяжелой атлетике, концепциях индивидуализации подготовки спортсменов и биомеханических аспектах в подготовке спортсменов в силовых видах спорта.

Автором проанализированы кинематико-динамические параметры движений в рывковых и толковых специально-подготовительных упражнениях и соревновательных упражнениях; морфологические показатели и показатели специальной силовой подготовленности. В исследовании приняли участие 17 тяжелоатлетов в возрасте от 17 до 20 лет, имеющих спортивный разряд от 1-го взрослого до мастера спорта РФ (1-й разряд – 4 человека, КМС – 7, МС РФ – 6 атлетов). Метрологической оценке было подвергнуто: 11 тренировочных упражнений, отнесенных к группе толковых. В общей сложности было проведено 374 измерения.

**К наиболее значимым научным результатам** исследования правомерно отнести:

- выявленные взаимосвязи морфологических особенностей квалифицированных тяжелоатлетов с кинематико-динамическими параметрами выполняемых ими тренировочных и соревновательных упражнений;

- структуру индивидуального профиля специальной силовой подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов по кинематико-динамическим параметрам движений;

- модель индивидуализации специальной силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годового цикла;

- содержание и направленность эффективной индивидуализации специальной силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годового цикла.

**Теоретическая значимость диссертационного исследования заключается в:**

- дополнении теории и методики спортивной подготовки в женской тяжелой атлетике новыми научно-обоснованными знаниями;

- выявленных значимых кинематико-динамических параметрах движений в специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях;

- содержательном и методическом обеспечении специальной силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годового цикла;

- разработке индивидуального профиля специальной силовой подготовленности спортсменов.

**Значение диссертационного исследования для практики заключается в том, что:**

- существенно повышен уровень развития максимальной силы, взрывной силы, стабильности силы, а также показателей специальной физической подготовленности и соревновательного результата;

- предлагаемый подход к систематизации специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений позволит повысить эффективность подбора и планирования их применения в тренировочном процессе квалифицированных тяжелоатлетов;

- разработанные перцентильные шкалы оценки уровня развития максимальной силы, взрывной силы, стабильности силы на основе кинематико-динамических параметров движений квалифицированных тяжелоатлетов позволяют повысить эффективность контроля и коррекции тренировочного процесса.

**Основное содержание диссертации и результаты исследования**



достаточно полно отражены в 11 опубликованных работах автора, в том числе 4 статьях в рецензируемых научных изданиях, для опубликования основных результатов диссертационных исследований. Основные научные и практические результаты были представлены на Всероссийских и Международных научно-практических конференциях с 2017 по 2021 гг. Результаты исследований внедрены в практику подготовки сборной команды Республики Татарстан (Спортивный комплекс «Маяк» г. Зеленодольск, ДЮСШОР по тяжелой атлетике г. Казани.) и сборной команды Ульяновской области по тяжелой атлетике (Центр спортивной подготовки Ульяновской области).

**Достоверность полученных результатов** не вызывает сомнения, поскольку обеспечена надежной методологической базой, логикой построения исследования, применением комплекса методов, адекватных предмету и задачам исследования, репрезентативностью выборки, применением валидных диагностических методик, сопоставлением полученных результатов с данными других исследователей, корректной математико-статистической обработкой данных.

Диссертационная работа логически структурирована, грамотно оформлена, фактический материал представлен в виде таблиц и рисунков, что также подтверждает достоверность исследования.

Автореферат соответствует тексту диссертации и достаточно полно раскрывает ее содержание.

В целом, оценивая положительно диссертационную работу Альбшлави Майсун Мохсен, хотелось бы остановиться на замечаниях, которые, скорее всего, касаются дискуссионных моментов и редакционных неточностей:

1. В 5 задаче исследования автор решил «Экспериментально обосновать эффективность индивидуализации специальной силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годового цикла». Вопрос: «Почему эта задача только на 5 месте из пяти

задач?», почему автор пытается доказать «...эффективность индивидуализации специальной силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов...», то есть в таком сугубо индивидуальном виде спорта как тяжелая атлетика, да еще на примере высококвалифицированных атлетов? Почему автор не использовал, на мой взгляд, более подходящий термин для таких спортсменов как «лично-ориентированная подготовка»?

2. Автор ограничился для проведения своих исследований трехмесячным подготовительным периодом, причем делая акцент на исследовании кинематико-динамическими параметрами тренировочных и соревновательных упражнений. Вопрос: «Что автор понимает в тяжелой атлетике под тренировочными упражнениями? И разве соревновательные упражнения нельзя рассматривать в качестве тренировочных упражнений?»

3. Автор акцент делает только на специальную силовую подготовку в подготовительном периоде годичного цикла, это значит, что в эти три месяца не было другой физической подготовки? А если была, то, в каком соотношении, например, общая физическая подготовка была к специальной силовой подготовке?. Тем более, что автор в первом положении, выносимом на защиту, указывает о наличии «основных специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях».

4. В пятом положении, выносимом на защиту, автор говорит о том, что «Специальная силовая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годичного цикла на основе реализации разработанной модели обеспечивает повышение уровня развития максимальной силы, взрывной силы, стабильности силы, показателей специальной физической подготовленности и результативности соревновательной деятельности». Разве такие показатели как максимальная и взрывная сила тяжелоатлета не относятся к специальной физической подготовленности тяжелоатлета? И что автор понимает под термином «стабильности силы» вообще и в частности для тяжелоатлета?



5. В таблице 5 (с. 112 диссертации и с. 12 автореферата) автор приводит показатели интенсивности в % от 1 ПМ в специально-подготовительных упражнениях (рывковые, толчковые, тяги рывковые, тяги толчковые), которые равны, по авторскому подходу, в максимальной силе – 80-90%, взрывной силе – 70-80% и стабильной силе 65-80%, соответственно КПШ в одном подходе – 2-3, 3-4 и 3-4. Вопрос: «В чем же принципиально отличаются эти варианты нагрузки друг от друга? Почему интенсивность взрывной силы (которую атлет может развить только при выполнении подрыва штанги) оказалась ниже максимальной силы (которую атлет может развить в соревновательных упражнениях не более 1 раза за один подход) и почему в «стабильной силе при «повторном усилии («до отказа»)» КПШ в одном подходе составляет 3-4?»

Итак, данные замечания в целом не снижают общей научно-педагогической ценности диссертационного исследования, её актуальности и значимости для теории и практики тяжелой атлетики.

**Соответствие паспорту специальности.** Представленная диссертационная работа Альбшлави Майсун Мохсен, соответствует паспорту избранной специальности и в полной мере отвечает требованиям, предусмотренным в пункте п.9 «Положения о порядке присуждения ученых степеней», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 г., № 842, 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 именно пункту 3 «Теория и методика спорта», раздел 3.2. «Система подготовки спортсменов», параграф 3.2.5 «Двигательные (физические) способности (качества) и физическая подготовка спортсменов».

**Общее заключение.** Диссертация Альбшлави Майсун Мохсен «Индивидуализация специальной силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годичного цикла», является

самостоятельным и завершённым исследованием, где решена важная спортивно-педагогическая задача, направленная на совершенствование физической подготовки квалифицированных спортсменов и двигательных способностей, которое соответствует критериям, установленным пп. 9-11, 13-14 «Положения о порядке присуждения учёных степеней», утверждённого Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года № 842, а её автор – Альбшлави Майсун Мохсен – заслуживает присуждения учёной степени кандидата педагогических наук по специальности: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Отзыв подготовил:  
Профессор кафедры  
физкультурно-оздоровительных  
технологий ФГБОУ ВО «КГУФКСТ»,  
доктор педагогических наук (13.00.04),  
профессор



*1 июня 2021 г.*  
Леонид Самойлович Дворкин

*Контактная информация*

**Наименование организации места работы:**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Министерство спорта Российской Федерации

**Адрес:** 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161

**Телефон:** 8(918) 476-20-33

**e-mail:** dvorkin57@mail.ru

