

Отзыв официального оппонента

Отзыв официального оппонента члена экспертной комиссии Диссертационного совета К13.22.653 при Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б. Турусбекова, Кыргызского-Узбекского Международного университета им. Б. Сыдыкова, Кыргызского государственного технического университета им. И. Раззакова, доктора педагогических наук, профессора, Заслуженного тренера Республики Казахстан Доскараева Б. М., по диссертации Макогоновой Татьяны Александровны на тему: «Использование горных условий в системе подготовки спортсменов различной квалификации», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Научный руководитель д.п.н., профессор Анаркулов Х.Ф. Место выполнения: Казахская академия спорта и туризма, научно-исследовательский институт спорта.

Диссертация Макогоновой Т.А. состоит из введения, трёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

Объём диссертации – 148 стр., список литературы – 151 наименование.

Актуальность темы исследования и ее связь с общенаучными и государственными программами.

В последние годы существенно расширилось количество соревнований, которые проводятся в разных горных регионах и на различных высотах. В этой связи, многие ведущие тренеры мира сегодня уделяют большое внимание тренировке спортсменов в горах, как дополнительное средство повышения работоспособности для повышения спортивных результатов. В разных странах мира созданы десятки среднегорных и высокогорных спортивных баз, которые активно используются спортсменами мирового класса.

Поэтому, совершенствование методики подготовки спортсменов в условиях среднегорья и высокогорья сохраняет свое значение, как одна из центральных проблем спортивной науки, от решения которой в значительной мере зависит уровень спортивных достижений на международных соревнованиях, включая и Олимпийские игры.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что несмотря на многолетнюю историю исследований и практического опыта использования горных условий в системе подготовки спортсменов, многие конкретные вопросы научно-методического характера тренировки на высоте до сих пор не решены. Казалось бы, практика спорта убедительно свидетельствует о

пользе использования горных условий с целью подготовки к соревнованиям, однако до сих пор не прекращается дискуссия о целесообразности тренировки в горных условиях. Известны случаи, когда отдельные спортсмены и целые команды после тренировки в горах выступали неудачно на соревнованиях в период реакклиматизации. В этой связи, вполне резонно в научно-методической литературе появились публикации, которые ставят под сомнение целесообразность тренировок в горных условиях выдающихся спортсменов, так как их организм и так находится на очень высоком функциональном уровне. В действительности, причины неудачных выступлений после тренировок на высоте зачастую связаны с ошибками технологии проведения предгорной, горной и после горной подготовки спортсменов.

По результатам исследований, которые проводились в разных горных регионах, на разных высотах, в различное время года, на спортсменах различной квалификации и специализации, были выработаны общие рекомендации, не учитывающие специфические особенности конкретного горного региона и всех факторов, влияющих на функциональное состояние организма спортсмена.

Имеются разные рекомендации по оптимальной высоте и продолжительности горной тренировки, по объему и интенсивности упражнений. Нет полной ясности в отношении динамики адаптационных процессов, физической работоспособности спортсменов во время их пребывания на разных горных высотах. Сохраняется неопределенность в отношении прогнозирования пика работоспособности спортсменов при планировании сроков участия на соревнованиях после горной подготовки.

Сегодня предлагаются новые методические подходы к тренировке на высоте. Для получения максимального эффекта от горной подготовки многие специалисты считают целесообразным проживание на высотах 2500-3000 м, а интенсивные тренировки проводить на высотах 1500 м и ниже. По мнению других, рекомендуемые способы адаптации исключают возможность формирования стереотипа, адекватного новым конкретным условиям и рекомендуют проводить тренировку на той же высоте, где предстоят соревнования.

Противоречивость мнений и обобщенность практических рекомендаций, связанных с оптимальными высотами и продолжительностью горной подготовки, режимами тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки спортсменов, динамикой физической работоспособности на разных высотах и в период реакклиматизации определяют проблему и

актуальность темы исследования «Использование горных условий в системе подготовки спортсменов различной квалификации».

Диссертационная работа выполнялась на базе научно-исследовательского института Казахской академии спорта и туризма, в рамках программы прикладных и фундаментальных исследований Министерства образования и науки Республики Казахстан с 2003 по 2019 годы (№ гос. регистрации 0197РК00873, 0197РК0181, 0100РК00269, 0111РК0023).

2. Соответствие принципам новизны. В диссертационной работе Макогоновой Т.А. рассматриваются точки зрения как сторонников, так и противников тренировок в горах, проводится трансформация взглядов на проблему спортивного среднегорья и высокогорья, критический анализ которых позволяет дать объективную оценку текущего состояния проблемы, выявления принципиальных расхождений вопросов теоретического и методического характера.

На основе современных педагогических и медико-биологических методов исследований диссертантом осуществлен комплексный подход к решению поставленных задач, что соответствует перспективам развития спортивной науки и принципам новизны. По результатам многолетних экспериментальных исследований в лабораторных и естественных условиях спортивной деятельности разработаны ряд научно-методических положений и практических рекомендаций, обеспечивающих повышение адаптационных процессов и резервных возможностей организма спортсменов, осуществляющих подготовку в горах для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях в равнинной местности и в горных условиях.

3. Самостоятельность и достоверность каждого научного результата, выводов и заключение соискателя, сформулированных в диссертации.

Диссертационная работа является самостоятельным исследованием, выполнялась в сфере профессиональной деятельности автора, как старшего научного сотрудника НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, непосредственно принимающей участие в составе КНГ по научно-методическому обеспечению сборных команд Казахстана при подготовке к участию в чемпионатах Азии, мира и Олимпийским играм.

Достоверность каждого научного результата, выводов и заключения, сформулированных в диссертационной работе, базируется на анализе зарубежной и отечественной литературы, на основе обоснованного методологического подхода по данной проблеме, использования современных методов исследований, репрезентативностью выборки

экспериментальных групп, продолжительностью и последовательностью экспериментальной работы.

Личный вклад состоит в теоретическом анализе проблемы подготовки спортсменов различной квалификации в горных условиях, анализе и тренировочных нагрузок на этапах предгорной и горной тренировки, в определении цели, задач и методов исследования, организации и непосредственном участии в проведении комплексных исследований, самостоятельном анализе и обобщении экспериментальных данных, разработке и обосновании сроков, продолжительности и оптимальных высот для горной подготовки в условиях Тянь-Шанских гор, оценке физической работоспособности и функциональных возможностей организма на разных высотах и в период реакклиматизации, в подготовке монографии, участия на конференциях и внедрении результатов исследований в практику.

4. Внутреннее единство, теоретическая значимость и практическая ценность научных результатов.

Диссертационное исследование отличается последовательностью изложения, корректным применением современных методов исследований, доказанностью полученных результатов. Каждая глава логически и грамотно изложена, между главами существует тесная тематическая связь, прослеживается внутреннее единство полученных результатов исследования. Материал изложен доступно, научно обоснован и подтверждает выдвинутую гипотезу. Выводы и заключение аргументированы, отличаются научной новизной и доказывают основные положения, вынесенные на защиту.

Получены данные, укрепляющие концепцию о неразрывном единстве педагогических и медико-биологических наук в развитии теории и методики спортивной тренировки. Диссертантом экспериментально доказана эффективность использования природно-климатических фактов в системе подготовки спортсменов различной квалификации. Разработаны оптимальные режимы предгорной и горной тренировки, структура и регламенты тренировочных нагрузок при трехнедельной подготовке спортсменов в горах, рекомендована оптимальная высота и сроки пребывания в горах Тянь-Шаня для спортсменов различной квалификации и видов спорта, показана эффективность использования метода чередования различных горных высот при подготовке спортсменов высокой квалификации.

Материалы диссертационного исследования внедрены в практику подготовки сборных команд Казахстана по различным видам спорта, послужили основой издания книги «Горы: спорт и здоровье» для тренеров, специалистов физической культуры и научных работников. В этом

заключается теоретическая и практическая ценность полученных научных результатов.

5. Степень новизны каждого научного результата сформулирована в диссертации. В работе получены следующие новые научные результаты.

Первый результат. На основе определения энергетических трат во время пешего передвижения спортсмена в горах, в зависимости от скорости ходьбы, высоты и рельефа горной местности, разработаны тренирующие и поддерживающие физическую работоспособность режимы ходьбы в условиях среднегорья.

Второй результат. При организации тренировочного сбора в горах членов сборных команд, часть которых постоянно проживает в равнинных условиях, другая в предгорных регионах, рекомендовано осуществлять индивидуальный подход по выполнению тренировочных нагрузок (по объему и интенсивности), что связано с разным перепадом высот для каждого из них, пребывающих на одну высоту.

Установлено, что спортсмены высокой квалификации, проживающие в предгорных районах и прошедшие большую по объему и интенсивности предгорную подготовку могут выполнять в горах Тянь-Шаня на высотах 2500-3000 м напряженную тренировочную работу после 2-3 дней адаптации в горах. Спортсменам невысокой квалификации рекомендуется в первые дни пребывания на этих высотах в горах снижать нагрузку аэробного характера на 15%, анаэробной направленности и интервалы отдыха на 25-30%.

Третий результат. Экспериментально показано различное влияние одинаковой высоты местности на физическую работоспособность, в зависимости от климатогеографического расположения горного региона. Определены оптимальные высоты и сроки пребывания для спортсменов различной квалификации в горах Тянь-Шаня.

Четвертый результат. Установлено, что максимальная физическая работоспособность и аэробные возможности спортсменов в период реакклиматизации, после тренировок в условиях среднегорья, в значительной мере зависят от режима физических нагрузок в первый горный микроцикл. При снижении объема интенсивных нагрузок в первые дни горной акклиматизации положительный эффект у большинства спортсменов проявляется на 2-3 день после спуска с гор. Если тренировка проходит без снижения интенсивности нагрузок, то положительный эффект в большей мере проявляется на 6-8 день реакклиматизации.

Пятый результат. На примере лыжников-гонщиков высокой квалификации показана эффективность методики предгорной и горной

подготовки на этапе подготовительного периода, которая рекомендована для подготовки спортсменов высокого класса в этом виде спорта.

Шестой результат. Экспериментально показано, что двухнедельная тренировка легкоатлетов высокого класса на высоте 2200 м в горах Тянь-Шаня оказывает недостаточно выраженное положительное влияние на расширение резервных возможностей организма, вследствие кратковременного воздействия гипоксического фактора. Сравнительная оценка 3-4-5 недельной тренировки на этой высоте показывает достаточную эффективность трехнедельного пребывания, во время которого стабилизируется максимальное потребление кислорода и физическая работоспособность до предшествовавшего равнинного исходного уровня.

Седьмой результат. Установлено, что тренировка спортсменов циклических видов спорта (бегуны, пловцы, конькобежцы) на высотах 1600, 2300, 3000 м в горах Тянь-Шаня по принципу «игра высотами» является эффективным методом горной подготовки для развития специальной и общей работоспособности. При этом, базовой высотой остается 2300 м. Чередование другими высотами (выше, ниже) являются вспомогательными, дополняющими.

6. Недостатки по содержанию и оформлению диссертации.

В диссертационном исследовании имеются отдельные недостатки и упущения.

1. Как известно, разминка необходима для адаптации к физическим нагрузкам во время тренировок. Адаптация к мышечной работе в горах имеет свои особенности, а значит характер и продолжительность разминки на высоте должны отличаться от равнинных условий. Этот вопрос в диссертации остался открытым, обращать внимание только на продолжительность отдыха после разминки.

2. Имеются некоторые грамматические и орфографические ошибки по тексту диссертации.

Отмеченные замечания носят рекомендательный характер, не снижают качество диссертационной работы и не оказывают влияние на главные теоретические и практические результаты диссертации, описанные выше.

7. Соответствие содержания диссертации в рамках академической честности и требований Правил присуждения ученых степеней.

В диссертационной работе Макогоновой Т.А. соблюдены все нормы, соответствующие «Принципам академической честности». Автором указаны все необходимые, достоверные ссылки, как на свои работы, так и на других авторов. Отсутствуют факты неправомерного использования или присвоения

текста, идей, гипотез, выводов, методов, результатов исследований и иных форм плагиата. Не выявлено попыток обхода системы фальсификации или искажения данных. Работа в полной мере может считаться оригинальным исследованием и рекомендуется к публичной защите.

О высоком уровне работы свидетельствует ее научная и практическая востребованность, необходимая совокупность научных публикаций, сущность положений, выдвинутых на защиту, обоснованность и внутреннее единство выводов.

Ценность диссертационного исследования заключается в том, что многие рекомендации, разработаны на основе экспериментальных исследований, проведенных в горах Тянь-Шаня, могут быть полезными для построения рациональной системы тренировки спортсменов и в других горных регионах мира.

В автореферате полностью представлено основное содержание диссертационного исследования. Полученные результаты взаимосвязаны и научно обоснованы, с использованием современных методов исследований, адекватных полученным результатам.

Макогоновой Т.А. опубликовано 16 научных работ, издана монография, которые представлены в автореферате и подтверждают многолетнюю последовательную направленность исследовательской работы диссертанта.

Заключение. Диссертационная работа Макогоновой Т.А. на тему «Использование горных условий в системе подготовки спортсменов различной квалификации» является самостоятельно выполненной, завершённой научно – квалификационной работой, вносит существенный вклад в педагогическую науку удовлетворяет требованиям пункта 10 положения НАК КР «О порядке присуждения ученых степеней и учёных званий», а её автор заслуживает присуждения учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки).

Официальный оппонент:

доктор педагогических наук,
профессор Казахского национального
женского педагогического университета.

Заслуженный тренер

Республики Казахстан

Доскараев Бауржан Мелдебекович

Копы	Д. Доскараев
Подпись	Д. Доскараев
Растаймын: «Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті» КеАҚ HR қызметі	
Заверено: НАО «Казахский национальный женский педагогический университет» HR служба	



Подпись официального оппонента,
Доскараева Б. М. доктор педагогических наук,
профессор Казахского национального
женского педагогического университета.
Заслуженный тренер
Республики Казахстан

удостоверяю начальник О/К

«28» 03 2023г.

