

Отзыв

официального оппонента на диссертацию Макогоновой Татьяны Александровны «Использование горных условий в системе подготовке 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

1. Актуальность темы исследования, связь с общенаучными и общегосударственными программами (запросами практики и развития науки и техники).

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что на современном этапе, для достижения высоких спортивных результатов спорт характеризуется постоянным повышением тренировочных нагрузок, что не беспредельно. В этой связи, все острее стоит вопрос об использовании дополнительных средств и способов для дальнейшего роста спортивных достижений. В последние годы широко применяются различные препараты, стимулирующие физическую работоспособность, специальные сооружения и оборудование, создающие условия искусственной гипоксии, что не может заменить тренировку в естественных горных условиях.

Мышечная работа в горах ускоряет мобилизацию энергетических ресурсов, повышает устойчивость к гипоксии, расширяет резервные возможности организма, и тем самым оказывает положительное воздействие на спортивную работоспособность после гор. В тоже время, неправильная методика проведения тренировочного процесса в горах может значительно снизить функциональные возможности организма и результативность на соревнованиях.

Нередко имеют место случаи неудачных выступлений ведущих спортсменов, что вызывает у отдельных специалистов сомнения о целесообразности проведения тренировок в горах перед ответственными соревнованиями.

По мнению многих известных ученых, причины неудачных выступлений после горной подготовки связаны с использованием общих рекомендаций, без учета специфических природных условий, высоты местности данного горного региона, а также с нарушением технологий тренировочных занятий в период острой адаптации и после горной подготовки. Поэтому, совершенствование методики тренировки спортсменов в горах сохраняет свое значение, как одна из важнейших проблем спортивной науки, от решения которой в значительной мере зависит успех спортивных достижений.

Разноречивость мнений, связанных с режимами тренировочных нагрузок, продолжительностью пребывания в горах, оптимальными высотами для тренировок, в зависимости от места проведения соревнования

и динамикой физической работоспособности в период адаптации и реадaptации организма определяют актуальность данного диссертационного исследования.

2. Научные результаты в рамках требований к диссертациям (и.10 Положения НАК КР «О порядке присуждения ученых степеней»).

В диссертационной работе представлены следующие новые обоснованные научно-педагогические результаты, совокупность которых имеет важное значение для развития педагогической науки в области теории и практики спорта.

2.1. В процессе исследований изучены специфические особенности тренировки спортсменов на различных этапах подготовки в горах. Выявлены основные адаптационные реакции во время пребывания спортсмена в горных условиях, обоснованы оптимальные варианты тренировочных нагрузок на этапах горной подготовки.

2.2. Изучено влияние горных тренировок на физическую работоспособность спортсменов, в зависимости от высоты местности и сроков пребывания в горах Тянь-Шаня. Дана оценка напряженности физической нагрузки в зависимости от рельефа местности и скорости ходьбы.

2.3. Показана эффективность использования различных интервалов отдыха после разминки перед выполнением тренировочной (соревновательной) работы на этапах горной и после горной подготовки.

2.4. Изучена физическая работоспособность спортсменов высокой квалификации в первые дни реакклиматизации, в зависимости от интенсивности применяемых нагрузок в период острой адаптации.

2.5. Показано различное влияние одной и той же высоты, но в разных горных регионах на физическую работоспособность спортсмена.

2.6. Установлена оптимальная продолжительность горной подготовки для развития общей и специальной выносливости.

2.7. Определена эффективность использования метода многократного пребывания в горах и метода чередования горных высот в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации.

3. Степень обоснованности и достоверности каждого результата (научного положения), выводов и заключения соискателя, сформулированных в диссертации.

3.1. Первый научный результат подтверждается всесторонним анализом подготовки спортсменов в горных условиях, где представляются различные подходы к методике тренировки в горах и после гор, что позволяет объективно оценить текущее состояние проблемы и определить задачи, требующие своего решения.

3.2. Второй научный результат обосновывается достоверными результатами экспериментальных исследований по изучению влияния горных тренировок на физическую работоспособность, в зависимости от высоты и сроков пребывания в горах и по определению энергетических трат

при пешем передвижении спортсменов в горах, в зависимости от скорости ходьбы, высоты и рельефа местности.

3.3. Третий научный результат обосновывается достоверными результатами экспериментальных исследований по оценке эффективности использования различных вариантов разминок и пауз отдыха перед выполнением тренировочной работы в период горной и после горной подготовки.

3.4. Результатом 4 экспериментально доказано, что физическая работоспособность на одной и той же высоте в горах Кавказа и Тянь-Шаня заметно различается.

3.5. Результатом 5 установлено, что при снижении интенсивности в первые дни адаптации положительный эффект у большинства спортсменов проявляется на 2-3 дни после спуска с гор, а без снижения нагрузки, которую они выполняли до подъема в горы, наибольший эффект наблюдается на 6-8 дни реакклиматизации.

3.6. Результат 6 достоверен и обоснован результатами экспериментальных исследований по определению оптимальных сроков подготовки спортсменов в горах Тянь-Шаня для стабилизации физической работоспособности до исходного предгорного уровня.

3.7. Результатом 7 обоснована эффективность использования метода чередования высот в процессе горной подготовки и метода многократного пребывания спортсменов в горах.

4. Степень новизны каждого научного результата (положения, выводы и заключения, сформулированных в диссертации).

4.1. Первый научный результат и вывод частично новый. Он базируется глубоким научно-теоретическим анализом 151 источников педагогического, медико-биологического, методического и социального характера.

4.2. Второй научный результат и вывод новый. Он показывает, что на высотах до 2200м в горах Тянь-Шаня физическая работоспособность снижается в среднем на 6-7%, а на высотах от 2200 до 3250м в среднем на 13%. Рекомендуются в первые дни горной подготовки на высоте 3200м снижать объем и интенсивность в первые дни горной тренировки до 25-30%, по сравнению с исходным предгорным уровнем. Разработаны оптимальные тренирующие и поддерживающие режимы ходьбы на высоте 2000м.

4.3. Третий результат и вывод новый. Экспериментально установлено, что в первые дни пребывания в горах, после разминки, интервал 15-минутного отдыха перед выполнением тренировочной (соревновательной) работы является более эффективным, по сравнению с 5 и 10 минутным интервалом отдыха. В последующие дни горной подготовки и после гор более высокая работоспособность проявляется после 5 и 10 мин. отдыха после разминки.

4.4. Четвертый результат и вывод новый. Экспериментально подтверждается, что при снижении объема и интенсивности нагрузок, по сравнению с исходным уровнем, в первые дни тренировок в горах

положительный эффект у большинства спортсменов проявляется на 2-3 день, а без их снижения – на 6-8 день.

4.5. Пятый результат и вывод новый. Установлено, что реакция организма спортсменов на одинаковые нагрузки на высоте 2250м в горах Кавказа и Тянь-Шаня существенно различается. Физическая работоспособность в горах Кавказа соответствовала той, которая была у спортсменов в горах Тянь-Шаня на высоте 2800-3000м.

4.6. Шестой результат и вывод новый. Экспериментально доказано, что 3х недельная подготовка спортсменов в горах, по сравнению с 2-4 и 5 недельной тренировкой, является наиболее оптимальной, в процессе которой стабилизируется максимальная работоспособность до исходного предгорного уровня.

4.7. Седьмой результат и вывод новый. Экспериментально доказана эффективность использования метода чередования горных высот в процессе горной подготовки спортсменов высокой квалификации. При этом, базовой высотой является 2000-2300м в горах Тянь-Шаня, а другие высоты (ниже, выше), дополняющие, вспомогательные.

5. Оценка внутреннего единства и направленность полученных результатов на решение соответствующей актуальной проблемы, теоретической и практической задачи.

Полученные соискателем результаты характеризуются логичностью, системностью и внутренним единством, последовательностью изложения и научной обоснованностью.

Выводы и заключение аргументированы, отличаются новизной и доказывают основные положения, вынесенные на защиту. Полученные результаты направлены на решение приоритетных научно-практических задач, имеющих важное значение для спортивной науки и подготовки спортсменов к успешному выступлению на международных соревнованиях.

6. Подтверждение достаточной полноты публикаций основных положений, результатов и выводов диссертации.

По результатам исследований опубликовано 19 научных работ, в том числе 12 статей в журналах International Journal of Environmental and Science Education (Sropus), Теория и методика физической культуры (Алматы), Педагогика и психология (Алматы), Наука и спорт: современные тенденции (Казань), Физическая культура и спорт, наука и практика (Краснодар), Вестник КГАФКиС (Кыргызстан), вошедших в список изданий для публикации основных результатов диссертации. Опубликовано 7 статей в материалах международных конгрессов и конференций, издана монография, получено 2 патента на изобретение.

7. Соответствие автореферата содержанию диссертации. Автореферат полностью отражает основные положения и содержание диссертационного исследования.

8. Недостатки по содержанию и оформлению диссертации и автореферата.

8.1. Для лучшего восприятия, следовало бы отдельные результаты исследований, представленные в таблицах, отразить в рисунках и диаграммах.

8.2. В приложении, желательно представить характеристику тренировочных нагрузок на этапе горной подготовки, при использовании метода чередования горных высот.

8.3. По тексту диссертации (стр. 26, 48, 56, 74) имеются некоторые грамматические ошибки.

9. Соответствие диссертации требованиям Положения НАК КР «О порядке присуждения ученых степеней»

Диссертация Макогоновой Татьяны Александровны на тему: «Использование горных условий в системе подготовке спортсменов различной квалификации» является самостоятельно выполненным, завершенным научным трудом, посвященной актуальной теме и вносит существенный вклад в педагогическую науку и в полной мере соответствует требованиям, предъявляемых к кандидатским диссертациям, а ее автор Макогонова Татьяна Александровна заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Официальный оппонент:
кандидат педагогических наук,

доцент Касмалиева А.С.

« 14 » 03 2023г.



Подпись Касмалиевой А.С. подтверждаю

Максатбекова С.

инв. о.к.

Дата поступления



№ 13.22.653

16.03.2023

Секретарь: Карагозиева Т.ж
К.м.ф.д.