

«УТВЕРЖДАЮ»

ректор Федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Российский

университет спорта «ГЦОЛИФК»

академик РАО, д-р пед. наук, профессор

С.Г. Сейранов

«13» 03 2023 г.



**ОТЗЫВ**

ведущей организации Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» на диссертационную работу Макогоновой Татьяны Александровны на тему «Использование горных условий в системе подготовки спортсменов различной квалификации», представленную 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 доктор педагогических наук, профессор Анаркулов Х. Ф. Место выполнения: Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта им. Б. Т. Турусбекова.

**1. Соответствие работы специальности 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, по которой предоставлено право диссертационному совету К 13.22.623 проводить защиту.**

Диссертационная работа посвящена решению ряда важных вопросов, связанных с эффективностью использования горных условий в системе подготовки спортсменов различной квалификации. В работе изучены специфические особенности тренировки спортсменов в горах Тянь-Шаня,

определены оптимальные высоты и сроки для горной подготовки, показана эффективность тренировок на разных высотах и их влияние на работоспособность спортсменов в период реакклиматизации, что соответствует паспорту специальности 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

## **2. Актуальность избранной темы и ее связь с общенаучными и общегосударственными программами (запросами практики и развития).**

Актуальность диссертационного исследования обусловлена тем, что тренировки и значительная часть соревнований, включая летние и зимние Олимпийские игры, чемпионаты мира и другие крупные международные соревнования проводятся в горной местности. Однако, до сих пор, несмотря на многолетнюю историю исследований и практический опыт использования горных условий в системе подготовки спортсменов, многие вопросы научно-методического характера тренировки на высоте не решены. Первая проблема связана с планированием горной подготовки, которая осуществляется без учета индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, стажа горной подготовки, что ряде случаев является причиной отсутствия положительного тренировочного эффекта, или снижения функциональных возможностей организма после тренировки в горах.

Вторая проблема в том, что разработанные рекомендации были осуществлены на основе исследований, которые проводились в разных горных регионах, на разных высотах, в различное время года, на спортсменах различной квалификации.

Зачастую это связано и с ошибками технологии проведения предгорной и горной подготовки. В результате известно немало случаев, когда тренировка в горах приводила к неудачным выступлениям на соревнованиях.

Поэтому, совершенствование методики подготовки спортсменов в условиях среднегорья и высокогорья сохраняет свое значение, как одна из

важных проблем спортивной науки, от решения которой в значительной мере зависит успех спортивных достижений на крупных международных соревнованиях.

Все это определяет актуальность темы диссертационного исследования Макогоновой Т. А.

Работа выполнялась в рамках программы прикладных и фундаментальных исследований Министерства образования и науки Республики Казахстан с 2003 по 2021 годы (№ госрегистрации 0197РК00873, 0197РК01381, 0100РК00269, 0111РК00023).

**3. Научные результаты в рамках требований к диссертациям (п.10 Положения НИК при Президенте РК «О присуждении ученых степеней и паспортов соответствующих научных работников»).**

3.1. Первый научный результат связан с теоретическим и методическим анализом проблем подготовки спортсменов различной квалификации в горных условиях, оценкой влияния горных условий на процессы адаптации спортсменов к физическим нагрузкам, особенностями проведения горной тренировки при подготовке к ответственным соревнованиям.

3.2. Вторым научным результатом связан с разработкой экспериментальной программы, выбором адекватных методов исследований, обеспечивающих комплексный контроль за эффективностью подготовки спортсменов.

3.3. Третий научный результат связан с оценкой влияния высоты, рельефа местности и скорости пешего передвижения на физическую нагрузку в горах, определением зависимости физической работоспособности спортсменов различной квалификации от высоты местности, сроков пребывания в горах, от географического расположения горного региона, а также с эффективностью проведения тренировок в горах различной продолжительностью на работоспособность спортсменов в период реакклиматизации.

3.4. Четвертый, пятый, шестой и седьмой научные результаты связаны с повышением эффективности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в горах путем оптимизации структуры и регламента тренировочных нагрузок, разминки и пауз отдыха перед выполнением основной работы на этапах горной и после горной подготовки, а также с оценкой эффективности многократного пребывания в горах и метода чередования горных высот в процессе горной подготовки.

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

Достоверность и обоснованность каждого научного результата, выводов и заключения базируется на: теоретической и научно-методической проработанности проблемы; применении современных комплексных педагогических и медико-биологических методов исследования; валидности диагностических методик; репрезентативности выборки экспериментальных групп; продолжительности и последовательности научных исследований, корректной статистической обработке материалов исследований; публикациях и практической проверке основных результатов, выводов и заключения.

**5. Степень новизны каждого научного результата (положения), выводов и заключения соискателя, сформулированных в диссертации.**

5.1. Первый научный результат и вывод являются новыми. Он обосновывается научно-теоретическим анализом проблемы, выявлением принципиальных расхождений вопросов теоретического и методического характера.

5.2. Новизна второго результата и вывода заключается в том, что физические нагрузки умеренной мощности в горах Тянь-Шаня на высоте 2000 м, после первых двух дней адаптации, можно проводить без особых ограничений. Установлено, что на высотах от 750 до 2200 м физическая работоспособность снижается в среднем на 6-7%, а на высотах от 2200 до

3250 м – до 13%. Соответственно, в первые дни на высоте 3200 м интенсивность нагрузки следует снижать до 25-30%, по сравнению с предгорным уровнем.

5.3. Третий научный результат и вывод показывают, что двухнедельная подготовка оказывает недостаточное влияние на расширение резервных возможностей организма спортсменов, тренирующихся на выносливость. Сравнительная оценка 3, 4 и 5-недельной подготовки спортсменов в горах позволяет сделать вывод в пользу 3-недельного пребывания, к концу которой стабилизируются функциональные показатели и физическая работоспособность.

5.4. Новизна четвертого результата заключается в том, что экспериментально доказано различие реакции организма спортсмена на физические нагрузки на одной и той же высоте в горах Тянь-Шаня и Кавказа. На основе исследований разработаны оптимальные высоты и сроки пребывания в горах Тянь-Шаня для спортсменов различной квалификации.

5.5. Пятый результат и вывод новый. Впервые определено, что одна и та же разминка оказывает разное влияние на физическую работоспособность в различные дни пребывания спортсменов в горах, что следует учитывать при планировании как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности.

5.6. Шестой, седьмой и восьмой результаты и вывод новые. Показано, что при снижении интенсивности нагрузок в первые дни адаптации спортсменов высокой квалификации более высокая работоспособность проявляется на 2-3 дни после гор. При тренировке без снижения интенсивности, по сравнению с равнинным исходным уровнем, в большей мере положительный эффект проявляется на 6-8 дни реакклиматизации.

5.7. Экспериментально доказано, что наибольший эффект горной подготовки наблюдается, когда интервал между подъемами в горы составляет 15 дней и полностью отсутствует при 45-дневном интервале. Также доказано, что эффективным методом для развития общей и

специальной выносливости является тренировка путем чередования горных высот в процессе горной подготовки, при этом высота 2300 м в горах Тянь-Шаня является главной, остальные (выше, ниже) дополняющие, позволяющие совершенствовать технико-координационные качества спортсмена.

**6. Оценка внутреннего единства и направленности полученных результатов на решение соответствующей актуальной проблемы, теоретической и прикладной задачи.**

Полученные соискателем результаты характеризуются последовательностью и взаимосвязанностью изложения, корректным применением современных методов исследования, практические рекомендации построены на фундаментальных педагогических и медико-биологических и методологических основах.

Каждая глава логически и грамотно изложена, прослеживается внутреннее единство полученных результатов. Материал изложен доступно, научно обоснован, выводы и заключения аргументированы, отличаются научной новизной и доказывают основные положения, вынесенные на защиту. Полученные результаты диссертационного исследования можно квалифицировать как решение приоритетов научно-практической задачи, имеющей важное значение для подготовки спортсменов к успешному участию на международных спортивных соревнованиях и развитию спортивной науки.

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

По результатам исследования опубликовано 17 научных работ, в том числе в журналах, рекомендованных ВАК МОиН РФ, Комитетом по контролю в сфере образования МОН РК, НАК при Президенте КР, издана монография, получено 2 авторских свидетельств на изобретение, которые представлены в автореферате и подтверждают многолетнюю деятельность исследовательской работы диссертанта.

## **8. Соответствие автореферата содержанию диссертации.**

Автореферат полностью соответствует содержанию диссертации, поставленным в ней целям и задачам. Автореферат имеет идентичное резюме на киргизском, русском и английском языках.

## **9. Недостатки по содержанию и оформлению диссертации и автореферата.**

9.1. В работе отмечается, что во время тренировок в горах спортсменами высокого класса применялись различные по объёму интенсивности физические нагрузки в период острой адаптации, что сказалось на их работоспособности в первые дни реакклиматизации.

Следовало бы для наглядности в приложении показать характер таких тренировочных нагрузок.

9.2. В последние годы широко используются условия искусственно создаваемой гипоксии. В работе можно было показать различие влияния искусственных условий гипоксии, по сравнению с естественными природными условиями.

9.3. В главе 2 следует более подробно описать выборку испытуемых принявших участие в исследовании и организацию эксперимента.

9.4. В главе 3 следует более четко указывать достоверность приведенных заключений в каждом исследовании.

9.5. Имеются некоторые грамматические ошибки в тексте диссертации.

Несмотря на вышесказанное, выявленные замечания носят дискуссионный характер, не снижают научную ценность и практическую значимость проведенного исследования.

## **10. Соответствие диссертации требованиям п.10 Положения НАК при Президенте КР «О присуждении ученых степеней и ученых званий».**

Диссертационная работа Макогоновой Татьяны Александровны на тему: «Использование горных условий в системе подготовки спортсменов различной квалификации», соответствует требованиям п.10 Положения НАК при Президенте КР «О порядке присуждения ученых степеней» и ее автор

заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Отзыв на диссертационную работу Т. А. Макогоновой подготовлен, доктором педагогических наук, кандидатом психологических наук, профессором, мастером спорта международного класса по альпинизму Байковским Ю. В.

Отзыв рассмотрен и одобрен на расширенном заседании кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма совместно с кафедрой Психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК».

Протокол №11 от 16 февраля 2023 г.

Председатель совместного расширенного заседания, проректор по учебно-методической работе, заведующий кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, канд. пед. наук, доцент

Е.А. Павлов

Подпись Павлова Е. А. удостоверяю

Сведения о ведущей организации:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Сокращенное наименование на русском языке: РУС «ГЦОЛИФК»

Адрес организации: 105122 Москва, Сиреневый бульвар, 4.

Многоканальный телефон: +7 (495) 961-31-11

Адрес электронной почты: rectorat@gtsolifk.ru

Официальный сайт: <https://www.sportedu.ru>

Дата поступления  
отзыв в ДС К.13.а  
15.03.2023  
Ученый секретарь: *Неранодуева*