

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор  
федерального государственного  
бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Московский педагогический  
государственный университет»,  
академик РАО,  
доктор географических наук,  
профессор  
Дронев Виктор Павлович



« 1 » \_\_\_\_\_ 2021 г.

### О Т З Ы В

ведущей организации, федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский педагогический государственный университет» на диссертационную работу Володина Романа Николаевича на тему «Содержание тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции спортивного клуба вуза», 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 темы диссертационного исследования и её соответствие отрасли науки.** Развитие массового студенческого спорта в России занимает ведущее место и направлено на популяризацию здорового образа жизни. Организация спортивной жизни студентов расширяет границы понимания массового спортивного движения как части спорта, начало развития которого нашло своё место в образовательных организациях высшего образования.

Анализ статистических данных показывает, что студенты ведут активную спортивную жизнь не только в рамках специально отведённого времени в процессе обучения в вузе, но и в свободное от учебы время. Среди

наиболее часто используемых средств спортивной подготовки обучающихся вузов является легкоатлетический бег на средние дистанции.

Спортивная работа в вузе проводится спортивным клубом и направлена на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся. Подготовка студентов-спортсменов к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях по легкоатлетическому бегу требует разработки новых методик тренировки студентов в беге на средние дистанции, что является актуальным и формирует новое представление о путях развития студенческого спорта.

Эффективным направлением в подготовке студентов-бегунов на средние дистанции является направленность тренировочного процесса на повышение экономичности бега за счёт оптимизации объёма и режимов тренировочных нагрузок, что позволяет добиваться значимых спортивных результатов.

Тема и содержание работы соответствуют пунктам 2.2 «Физическое воспитание в системе ... высшего образования», 3.2 «Система подготовки спортсменов» и 3.4 «Теория и организация массового спорта» паспорта специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки).

**Степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации.** Идея работы согласуется с базовыми положениями теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, фундаментальными и прикладными разработками в области спортивной тренировки бегунов на средние дистанции, опубликованными работами по проблемам физического воспитания студентов вузов.

Основные положения, выводы и рекомендации автора базируются на значительных по объёму эмпирических данных, полученных на представительных выборочных совокупностях с использованием современного методического и математико-статистического инструментария.



**Достоверность разработанных автором научных положений и результатов исследования** обеспечены: обоснованностью исходных методологических позиций, отвечающих современным достижениям педагогической и спортивной науки; использованием методов исследования, адекватных предмету, цели и задачам работы; корректной организацией экспериментальных разделов исследования; достаточной длительностью опытно-экспериментальной работы; корректной интерпретацией полученных данных; опорой на многолетний личный практический (спортивный и педагогический) опыт автора диссертации; подтверждением выдвинутых теоретических положений в реальных условиях подготовки бегунов на средние дистанции, тренирующихся на базе спортивного клуба вуза.

**Наиболее существенные результаты, полученные в диссертации и их новизна.** Доказано, что методика подготовки студентов в беге на средние дистанции в условиях спортивного клуба вуза, которая характеризуется концентрацией тренировочных средств, направленных на повышение экономичности бега при сокращении годовых беговых нагрузок до 950–1000 км и использованием мониторинга функциональных показателей в годичном цикле, является эффективной.

В зависимости от уровня физической подготовленности студентов, занимающихся бегом на средние дистанции, были установлены тренировочные нагрузки на основе учёта динамики бега на уровне анаэробного обмена в годичном цикле.

Автором доказана целесообразность использования спортсменами-студентами беговых тренировок на уровне пороговой скорости с учётом пульсовой стоимости метра пути.

В процессе диссертационного исследования выявлены рациональные объёмы и динамика тренировочных нагрузок студентов-бегунов в условиях спортивного клуба в годичном цикле подготовки.

**Теоретическая значимость диссертационного исследования** заключается в получении новых знаний о режимах и объёмах тренировочной

нагрузки, способствующих развитию специальной выносливости и повышению экономичности бега на средние дистанции легкоатлетов – воспитанников спортивного клуба вуза, что вносит вклад в теорию и методику физического воспитания студенческой молодёжи.

Представленное в работе детальное описание методики подготовки студентов-бегунов на средние дистанции обуславливает **практическую значимость диссертационного исследования Р.Н. Володина.**

Авторская методика может быть использована при разработке тренировочных программ студентов-легкоатлетов, подготовке научно-методических материалов для преподавателей лёгкой атлетики и тренеров студенческих сборных команд.

Прикладное значение авторских разработок подтверждается актами внедрения разработанной методики как в процесс подготовки студентов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции, так и в практическую деятельность кафедры физического воспитания Пензенского государственного университета.

**Язык диссертации, полнота изложения материалов диссертации в работах, опубликованных автором.** Текст диссертации соответствует критериям целостности, соразмерности частей, логической взаимосвязи, изложен чётким лаконичным языком, с соблюдением научного стиля.

Публикации автора (14 научных работ, в том числе 7 статей в журналах из перечня ВАК Министерства науки и высшего образования РФ) соответствуют теме исследования и дают исчерпывающее представление об основных результатах диссертационной работы.

Автореферат соответствует структуре диссертации и отражает её основные результаты и выводы.

**Личный вклад автора** заключается в постановке научных задач, подборе методов исследования, организации и проведении педагогического тестирования, разработке и экспериментальном обосновании методики подготовки спортсменов-студентов, занимающихся бегом на средние



дистанции, математико-статистической обработке эмпирических данных, подготовке публикаций по теме диссертации.

**Рекомендации по использованию результатов и выводов диссертационного исследования.** Результаты и выводы диссертации Р.Н. Володина могут использоваться в повседневной практической деятельности, а также в системе подготовки, профессиональной переподготовки и повышения квалификации как тренеров по лёгкой атлетике, так и преподавателей вузов, задействованных в системе спортивной подготовки студентов-легкоатлетов.

Признавая очевидные достоинства работы, хотелось бы высказать некоторые **замечания** и получить ответы на следующие **вопросы**:

1. В диссертации широко освещены современные представления отечественных специалистов по проблеме исследования. В то же время хотелось бы уточнить, какое влияние на разработку темы диссертации оказал опыт зарубежных ученых.

2. Из работы не усматривается, каковы методологические ориентиры исследования – подходы к анализу педагогических явлений и процессов.

3. Показатель пульсовой стоимости метра пути (число сердечных сокращений, приходящихся на единицу дистанции), являющийся косвенным критерием экономичности бега, выражен числом с тремя знаками после запятой. По нашему мнению, более целесообразно было бы оперировать показателем дистанционного пульса, который имеет целочисленное значение и определяется по длине дистанции, пройденной спортсменом за один удар пульса.

4. В практических рекомендациях, на наш взгляд, необходима более тщательная детализация параметров планируемого тренировочного процесса, которая будет способствовать более наглядному представлению тренировочных нагрузок студентов-бегунов в процессе их спортивной подготовки.

Перечисленные вопросы и замечания не снижают актуальности и значимости выполненного исследования и носят уточняющий характер.

**Заключение.** Диссертация Володина Романа Николаевича на тему «Содержание тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции спортивного клуба вуза» представляет собой самостоятельную, завершённую научно-квалификационную работу, которая охватывает основные вопросы поставленной научной задачи – повышения эффективности процесса спортивной подготовки студенческой молодёжи (студентов, специализирующихся в беге на средние дистанции и тренирующихся в условиях спортивного клуба вуза), обладает внутренним единством, содержит новые научные результаты и факты, имеет неоспоримое теоретическое и практическое значение.

Считаем, что диссертация Володина Романа Николаевича на тему «Содержание тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции спортивного клуба вуза» соответствует требованиям пп. 9, 10, 11, 13, 14 «Положения о присуждении учёных степеней», утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. № 842, а её автор, Володин Роман Николаевич, заслуживает присуждения искомой учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Отзыв подготовлен доктором педагогических наук (13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры), профессором, профессором кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания института физической культуры, спорта и здоровья федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский педагогический государственный университет» Сыроевым Юрием Васильевичем.



