

## ОТЗЫВ

официального оппонента, кандидата педагогических наук, доцента, Бобковой Елены Николаевны, проректора по научной работе и международной деятельности Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры», на диссертацию Володина Романа Николаевича на тему: «Содержание тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции спортивного клуба вуза», 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.

### Актуальность и степень разработанности темы исследования

В соответствии с «Концепцией развития студенческого спорта до 2025г» предполагается увеличение количества спортивных клубов вузов для вовлечения студенческой молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом. Бег на средние дистанции является одним из наиболее доступных видов двигательной активности. Тренировочный процесс может проводиться круглый год, как в манеже, так и на свежем воздухе - в парках, скверах, на стадионах, в этой связи студенческий спорт является наиболее ярким примером для занятий массовым спортом.

Анализ работы спортивных клубов вузов показал недостаток разработанных форм тренировочных занятий и научно обоснованных рекомендаций по подготовке в беге на средние дистанции, учитывающих занятость студенческой молодежи и большую учебную нагрузку. Традиционно тренировочные программы для студентов вузов заимствуются из программ спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. Однако в требованиях, представленных в Федеральном стандарте спортивной

подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для данной возрастной группы, предусматривают не менее 6-7 тренировочных занятий в неделю по 2-3 часа, с учетом объёма беговой нагрузки для бегунов на средние дистанции в пределах 3600 – 4000 км в год, что является невыполнимым для студентов спортивных клубов вузов.

В этой связи представленная автором диссертационного исследования Володиным Р.Н. методика подготовки студентов в беге на средние дистанции в спортивном клубе вуза является актуальной и востребованной.

### **Степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, представленных Володиным Р.Н. в диссертации**

Автором диссертационной работы определено актуальное поле исследования, которое подтверждается анализом научно-методической литературы, соответствием современных требований к спортивной подготовке студентов клубных команд, корректной обработкой полученного материала, адекватного поставленным задачам. Положения, выносимые на защиту, теоретически обоснованы, гипотеза нашла свое подтверждение в результате полученных данных педагогического эксперимента.

Достоверность полученных данных подтверждается адекватностью выбранных методик исследования, достаточным объемом полученных данных обследований студентов клубных команд, использованием современных математических методов.

### **Наиболее существенные научные результаты, полученные в ходе исследования**

Автором разработана и экспериментально обоснована новая методика подготовки спортсменов-студентов, занимающихся бегом на средние дистанции, основанная на оптимизации тренировочных нагрузок в недельных тренировочных циклах, которая обеспечивается повышением специальной выносливости на основе экономичности бега.

В диссертации впервые предложена методика неинвазивного определения скорости бега студентов спортивного клуба вуза на уровне анаэробного порога на дистанциях 1500 и 3000 метров.

Автором впервые определены объёмы тренировочной нагрузки студентов спортивного клуба вуза и ее распределение по зонам интенсивности на этапах годичного цикла, обеспечивающие улучшение спортивного результата за счет повышения экономичности бега.

Представленные автором результаты исследования доказывают целесообразность повышенного объёма беговых тренировок студентами, специализирующимися в беге на средние дистанции в пределах пороговой скорости.

#### **Теоретическая и практическая значимость полученных автором результатов диссертационного исследования для соответствующей отрасли науки**

Полученные в результате исследования данные расширяют знания о возможности использования тренировочных занятий в беге на средние дистанции студентами, занимающимися в спортивном клубе вуза.

Автором экспериментально доказано, что использование недельного микроцикла спортивной подготовки, в программу которого входит 3 обязательных занятия в развивающем режиме и 2 самостоятельных – в восстановительном, повышает эффективность тренировочного процесса.

Представленное в работе содержание методики подготовки спортсменов-студентов в беге на средние дистанции существенно повышает практическую ценность результатов проведенного исследования.

#### **Рекомендации по использованию результатов исследования, приведенных в диссертации**

Разработанный автором материал может использоваться в современных условиях тренерской работы, что делает возможным его широкое применение при составлении программ спортивной подготовки не только студентов

спортивного клуба вуза, но и в массовом спорте при подготовке бегунов на средние дистанции.

Содержащиеся в диссертационной работе методические рекомендации могут применяться при составлении тренировочных планов-занятий спортсменов-студентов, занимающихся легкоатлетическим бегом.

Практическая значимость диссертационной работы Володина Р.Н. и **личный вклад автора** подтверждается актом внедрения научных разработок рассматриваемого исследования в практическую работу кафедры физического воспитания Пензенского государственного университета.

Степень достоверности результатов исследования подтверждается полученными фактическими данными в результате проведенного исследования, проведением педагогического эксперимента при соблюдении педагогических принципов построения тренировочного процесса.

Методы, использованные автором в работе, адекватны поставленным задачам. Цель исследования достигнута, что отражено в сформулированных выводах. Выводы, полученные в результате диссертационного исследования полностью отвечают на поставленные задачи.

**Полнота изложения материалов диссертации в работах, опубликованных автором подтверждается** основными положениями диссертационного исследования, которые представлены в 14 работах, из которых 7 - опубликованы в рецензируемых научных журналах, рекомендуемых ВАК, в числе которых 1 работа в издании, включенном в международную базу цитирования Skopus. Публикации автора отражают основные положения диссертационной работы.

Автореферат и публикации Р.Н. Володина полностью отражают основное содержание диссертационного исследования и оформлены в соответствии с установленными требованиями.

**Специальность и критерии, которым отвечает диссертационное исследование Володина Романа Николаевича на соискание ученой степени кандидата педагогических наук**

Диссертация Володина Романа Николаевича на тему: «Содержание тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции спортивного клуба вуза» полностью отвечает критериям п.п. 9,10,11,13,14 «Положения о порядке присуждения ученых степеней», утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года №842, и полностью соответствует специальности: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, в частности п.3.2. - Система подготовки спортсменов, и подразделу 3.2.7 «Микро- и мезо- структура процесса подготовки спортсменов».

Представленная работа обладает внутренним единством, содержащиеся в ней материалы раскрывают перспективное направление в совершенствовании системы подготовки спортсменов-студентов, занимающихся бегом на средние дистанции.

Вместе с тем, несмотря на общую положительную оценку работы, хотелось бы обратить внимание на имеющиеся в работе **недостатки**:

1. Автором в диссертационной работе широко представлены материалы, способствующие экономичности бега на средние дистанции студентов спортивного клуба вуза. Но, как известно, без тренировки быстроты и силы невозможно достичь высоких результатов в легкоатлетическом беге. В этой связи хотелось услышать комментарий автора по этому вопросу.

2. В диссертации автором разработана методика подготовки студентов спортивного клуба вуза, что характерно для спортсменов массовых разрядов. В этой связи возникает вопрос, можно ли данную методику использовать в подготовке квалифицированных спортсменов, например, в восстановительном периоде, или в процессе домашней подготовки, поскольку

экономичность бега является важным условием подготовки не только в предсоревновательном периоде.

3. Обилие полученных материалов, иллюстрирующих методику подготовки студентов спортивного клуба вуза в беге на средние дистанции в таблице 25, на наш взгляд, вызывает наглядное ее представление в виде подробной схемы, как дополнение, что значительно оживило бы восприятие практических рекомендаций в работе.

Недостатки, указанные автору в отзыве не снижают общего положительного впечатления диссертационного исследования, и никак не снижают общей ее положительной оценки.

### **Заключение**

Диссертационная работа Володина Романа Николаевича на тему: «Содержание тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции спортивного клуба вуза», представленная на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, является завершенной, самостоятельно выполненной научно-квалификационной работой, в которой содержится обоснованное решение научной задачи повышения экономичности бега студентов на средние дистанции в условиях спортивного клуба вуза.

Материалы диссертационной работы имеют научную, теоретическую и практическую ценность, и представляют интерес для развития соответствующей области науки, в которой достоверно обоснованы научные положения, выводы и практические рекомендации.

Диссертационная работа Володина Романа Николаевича на тему: «Содержание тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции спортивного клуба вуза» отвечает требованиям п.п. 9,10,11,13,14 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года №842,

предъявляемого 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.

По критериям, которым отвечает диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, автор Володин Роман Николаевич заслуживает присуждения искомой ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

**Официальный оппонент**

проректор по научной работе и международной деятельности  
ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма»  
кандидат педагогических наук, доцент

Е.Н. Бобкова

Подпись доцента Бобковой Е.Н. заверяю.  
Начальника отдела кадров  
ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»

З.Т. Зуенко

« 09 » февраля 2021 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» г. Смоленск, Министерство спорта Российской Федерации.

Бобкова Елена Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, проректор по научной работе и международной деятельности  
Почтовый адрес: 214018, г. Смоленск, проспект Гагарина, д. 23. Телефон: +7 (4812) 62-89-48, факс: +7 (4812) 62-89-59, E-mail: [sgafkstnayka@mail.ru](mailto:sgafkstnayka@mail.ru), [smolakademsport@mail.ru](mailto:smolakademsport@mail.ru)