

ОТЗЫВ

Официального оппонента доктора педагогических наук Кряжева Валерия Дмитриевича о диссертационной работе Камышного Вадима Алексеевича на тему: «Методика специальной физической подготовки квалифицированных бегунов-трейлраннеров в подготовительном периоде годичного цикла тренировки», представленной на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по научной специальности 5.8.5. – Теория и методика спорта

Актуальность исследования. Растущая популярность в России и во всем мире соревнований в беге по тропе (трейлраннингу) предопределяет необходимость изучения факторов, влияющих на спортивный результат, понимания пользы и рисков для здоровья при занятиях этим видом легкой атлетики. Трассы бега в этом виде спорта характеризуются неровными поверхностями, различными уклонами, большой протяженностью, изменчивым рельефом, что требует от спортсмена постоянного варьирования скоростью бега и применяемых усилий в условиях длительной работы на фоне утомления.

На ряду с этим следует указать на малое количество исследований, направленных на разработку методики специальной физической подготовки бегунов-трейлраннеров, а так же на практическое отсутствие должного научного обоснования эффективности применения различных тренировочных средств, используемых в процессе подготовки к соревнованиям в беге по сильно пересеченной местности.

В связи с этим разработка методики специальной физической подготовки спортсменов в беге по сильно пересеченной местности, на основе изучения схожести характера активизации мышц в применяемых спортивных упражнениях и в условиях соревновательной деятельности, а также экспериментальное обоснование эффективности использования разработанной методики в тренировочном процессе является актуальной научной задачей.

Таким образом, тему диссертационного исследования Камышного Вадима Алексеевича, посвященного разработке и обоснованию

эффективности методики специальной физической подготовки квалифицированных бегунов-трейланнеров в подготовительном периоде годового цикла следует признать своевременной и актуальной.

Степень обоснованности и достоверности научных положений и выводов, сформулированных в диссертационной работе

Достоверность полученных результатов обеспечена надёжной теоретико-методологической базой исследования; применением современных научных методов, адекватных поставленным в исследовании задачам; достаточным количеством испытуемых и длительностью экспериментальной части работы; корректной обработкой экспериментальных данных с помощью методов математической статистики. Научные положения и выводы, представленные в диссертационной работе Камышного В.А. сформулированы с учетом анализа исследований отечественных и зарубежных авторов и на основе результатов проведения эксперимента. Выводы диссертационной работы в полной мере соответствуют поставленным задачам.

Новизна исследования и полученных результатов, а также их достоверность

Впервые на основе анализа ЭМГ активности мышц, обеспечивающих беговые движения на подъёме и на спуске, определены основные группы мышц туловища и нижних конечностей бегунов, подверженные наибольшей нагрузке в беговом шаге, используемом на изменяющемся рельефе трасс бега по тропе.

Впервые разработаны три комплекса специальных физических упражнений, направленные на повышение силовых возможностей мышечных групп туловища и нижних конечностей, обеспечивающих эффективное передвижение по сильно пересеченной трассе бега по тропе.

Впервые разработана методика специальной физической подготовки бегунов-трейланнеров в подготовительном периоде годового цикла тренировки и доказана ее эффективность.

Наиболее существенные научные результаты, содержащиеся в диссертации заключаются в дополнении теории и методики спортивной тренировки в легкой атлетики новыми знаниями о возможностях совершенствования специальной физической подготовки спортсменов к соревнованиям в беге по сильно пересеченной местности на основе анализа активности мышц туловища и нижних конечностей при помощи изучения величины сигнала ЭМГ этих мышц во время физической нагрузки, соответствующей режимам соревновательной деятельности.

Значимость для науки и практики полученных результатов, прежде всего, обусловлена актуальностью проведенных исследований в новом виде легкой атлетики – трейлраннинге. Обоснованная и предложенная автором методика специальной физической подготовки бегунов-трейлраннеров значительно расширяет направления совершенствования спортивной тренировки. Результаты исследования могут быть использованы в тренировочном процессе в подготовительном периоде годичного цикла как квалифицированных бегунов-трейлраннеров, так и начинающих спортсменов.

Замечания. Оценивая диссертационную работу Камышного В.А. в целом положительно, тем не менее, следует указать на ряд замечаний, носящих в основном дискуссионный характер.

1. Так как рассматриваемый в исследовании вид спорта носит англоязычное название, то работа, на наш взгляд перегружена использованием мало употребляемыми терминами, затрудняющими восприятия текста. Например «трейловый бег», «бег по трейлу», «трасса трейла», «трейлраннеры». На наш взгляд автору следовало бы ввести, хотя бы в рамках своей работы русскоязычное название. Например «бег по тропе», аналогично терминам, принятым в российской легкой атлетике: бег по шоссе, бег по дорожке, горный бег.

2. Методологическая база, на которую автор опирается в своей работе, может быть дополнена работами В.Н. Селуянова и Е.Б. Мякинченко по развитию локальной мышечной выносливости и использованию прыжковых

и плиометрических упражнений в подготовке бегунов, а также работами Ю.А. Попова по подготовке марафонцев.

3. В тексте встречается много условных сокращений и аббревиатуры, обращение к которым было бы проще, если бы к работе был приложен список использованных терминов и сокращений.

4. В работе широко используется показатель ПАНО. Однако методика определения этого показателя описана недостаточно подробно.

5. В ходе проведения тренировочных занятий показатель МПК у спортсменов экспериментальной группы повысился в среднем на 7%, хотя часть беговой работы этих спортсменов была заменена на использование упражнений специальной физической подготовки. В работе представлено недостаточно материалов по обсуждению этого факта.

Отмеченные недостатки не имеют принципиального значения для положительной оценки диссертационной работы в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Диссертационная работа Камышного Вадима Алексеевича на тему: «Методика специальной физической подготовки квалифицированных бегунов-трейлеранеров в подготовительном периоде годичного цикла тренировки» является законченной научно-исследовательской квалификационной работой, выполненной автором самостоятельно на достаточно высоком научном уровне. Диссертация соответствует пп. 9-14 «Положения о присуждении научных степеней», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года № 842.

Диссертация Камышного В.А. выполнена в соответствии с пунктами паспорта специальности ВАК РФ 5.8.5. – Теория и методика спорта, направлений: 12 – соревновательная деятельность в спорте; 17 – содержание и направленность физической подготовки спортсменов; 26 – проблемы утомления, переутомления, перенапряжения в спорте и технологии ускорения восстановительных процессов, повышения и сохранения на

должном уровне физической работоспособности и функциональной тренированности спортсменов.

На основании вышеизложенного, можно утверждать, что диссертация на тему «Методика специальной физической подготовки квалифицированных бегунов-трейлеранеров в подготовительном периоде годичного цикла тренировки» соответствует требованиям, предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата наук, а ее автор, Камышный Вадим Алексеевич, заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. – «Теория и методика спорта», - отрасли «Педагогические науки».

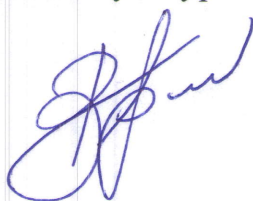
Официальный оппонент

ведущий научный сотрудник лаборатории проблем спортивной подготовки
Федерального государственного бюджетного учреждения

«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

ФГБУ ФНЦ ВНИИФК

Доктор педагогических наук по специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»



Кряжев Валерий Дмитриевич

«26» мая 2025 г.

Официальное название организации:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» ФГБУ ФНЦ ВНИИФК

Ведомственная принадлежность:

Министерство спорта Российской Федерации

Почтовый адрес: 105005, г. Москва, Елизаветинский пер., д.10, стр.1

Официальный сайт: www.vniifk.ru

Адрес электронной почты: info@vniifk.ru Телефон: +7(499)265-4432

Подпись В.Д. Кряжева удостоверяю

Начальник отдела кадров и делопроизводства

управления правового и документационного

обеспечения

ФГБУ "Федеральный научный центр физической культуры и спорта"



Е. С. Леонтьева
«26» мая 2025 г.