



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО «Сибирский
государственный университет
физической культуры и спорта»
канд. пед. наук, доцент
Шалаев Олег Степанович

«*05* июля 2019 г.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Сибирский государственный университет физической культуры
и спорта» Министерства спорта Российской Федерации

Диссертация «Обучение технике старта велосипедистов ВМХ на начальном этапе спортивной подготовки» выполнена на кафедре естественно - научных дисциплин.

В период подготовки диссертации соискатель Пушкин Александр Сергеевич работал в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» Министерства спорта Российской Федерации на кафедре теории и методики циклических видов спорта в должности старшего преподавателя.

В 2010 г. окончил Сибирский государственный университет физической культуры и спорта по специальности «Физическая культура и спорт», с присвоением квалификации «Специалист по физической культуре и спорту», по специализации: «Теория и методика велосипедного спорта». Диплом ВСГ 1955283 от 11 июня 2010 г.

В 2013 году Пушкин А.С. окончил очное отделение аспирантуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» Министерства спорта Российской Федерации по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Удостоверение о сдаче кандидатских экзаменов выдано в октябре 2018г. научно-педагогическим факультетом Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» Министерства спорта Российской Федерации.

Научный руководитель – доктор педагогических наук Горская Инесса Юрьевна работает профессором кафедры естественно-научных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» Министерства спорта Российской Федерации.

По итогам обсуждения диссертации Пушкина А.С. на тему «Обучение технике старта велосипедистов ВМХ на начальном этапе спортивной подготовки» принято следующее заключение:

Цель и актуальность работы. Целью проведенного исследования является теоретическое обоснование и экспериментальное апробирование методики обучения технике старта и стартового разгона в ВМХ-race на этапе начальной спортивной подготовки.

ВМХ относится к популярным в настоящее время экстремальным видам спорта, включающим несколько видов. Дисциплина ВМХ-race с 2004 года включена в программу Олимпийских Игр. В России ВМХ-race получил широкое распространение, однако рейтинг российских спортсменов на соревнованиях высокого уровня. Причинами невысокого мирового рейтинга российских гонщиков ВМХ является малое количество трасс, отвечающих стандартам мирового уровня, сложные климатические условия в большинстве регионов России, не позволяющие осуществлять полноценную подготовку спортсменов, дорогое снаряжение для занятий этим видом спорта, недостаток подготовленных тренерских кадров, недостаточное финансирование и материально-техническое обеспечение ВМХ-race. Также одной из причин невысокого рейтинга российских спортсменов является недостаточная разработанность методик физической, технической, тактической, соревновательной подготовки в годичном цикле на разных этапах многолетней тренировки спортсменов ВМХ-race.

ВМХ – вид спорта, имеющий сложную технику, связанную с необходимостью координирования действий в системе «гонщик – велосипед – трасса с препятствиями – конфронтация соперников». Старт в ВМХ имеет сложную систему сигналов и последовательности действий. В ВМХ-race уже на этапе стартового разгона начинается ведение тактической борьбы за выгодную позицию перед первым препятствием. Старт в ВМХ-race выполняется со стартовой горы, что обеспечивает высокую скорость с самого начала движения. От качества выполнения старта, а именно реакции на звуковой и зрительный сигнал, а также правильного выполнения каждого элемента старта и стартового разгона (поза, выполнение движений, угол наклона конечностей и т.д.) будет зависеть положение спортсмена на трассе.

Несмотря на важность данного технического элемента в ВМХ и его вклад в результативность на трассе, в практике российские тренеры сталкиваются с недостаточной разработанностью методики обучения и совершенствования техники старта. В научно-методической литературе (отечественной и зарубежной) также отсутствуют теоретические данные по проблеме изучения значимости различных компонентов координационных способностей и их вклад в успешность овладения техникой старта и

стартового разгона в ВМХ. Кроме того, отсутствует научное обоснование методики обучения технике старта в ВМХ: не обосновано содержание, направленность и виды упражнений для обучения технике старта, соотношение общих и специальных упражнений, их последовательность, место этих упражнений в годичном цикле подготовки с учетом российских условий обеспечения тренировочного процесса, а также возможности использования тренажерных устройств в процессе обучения на начальном этапе спортивной подготовки.

Личное участие автора в получении результатов, изложенных в диссертации. Конкретное личное участие автора в получении научных результатов заключается в самостоятельном выявлении проблемы исследования, постановке цели, задач исследования, организации и проведении исследования, анализе и интерпретации полученных результатов. Автором проанализирован обширный теоретический материал, посвященный проблемным аспектам обучения техническим действиям в сложнокоординационных и экстремальных видах спорта на начальном этапе подготовки, а также специфике технической подготовки и значимости стартового действия в велоспорте ВМХ.

Соискателем разработаны и внедрены в практику критерии оценки элементов техники старта и стартового разгона мальчиков 10-11 лет в ВМХ-гэсе, базирующиеся на анализе количества и качества технических ошибок. Уточнена фазовая структура техники выполнения старта и стартового разгона в ВМХ-гэсе, включающая временные интервалы и должное содержание каждой фазы. Обоснована модель оптимального выполнения «старта и стартового разгона» в ВМХ-гэсе. Выявлены координационные и кондиционные способности мальчиков 10-11 лет, наиболее значимые для успешного обучения технике старта. Обоснована методика обучения технике старта в ВМХ-гэсе с использованием тренажерного устройства «Стартовые ворота» на начальном этапе подготовки мальчиков 10-11 лет, состоящая из шести этапов, ориентированная на первый год обучения. Диссертантом самостоятельно организован и проведен педагогический эксперимент, сформулированы положения, выносимые на защиту, выводы, практические рекомендации, подготовлен текст диссертации и автореферата.

Степень достоверности результатов проведенных исследований. В исследовании Пушкина А.С. использованы современные методики сбора и обработки информации, представительные выборки испытуемых, участвовавших в исследовании, эмпирические исследования реализованы корректно, с соблюдением требований к проведению эксперимента, что позволило обеспечить достоверность полученных результатов.

Научная новизна результатов исследования. В результате проведенного исследования проведено структурирование технического элемента «Старт и стартовый разгон» по четырем фазам, в каждой из которых выделены ключевые моменты (опорные точки), проведено описание качественных и количественных характеристик каждой фазы, что позволяет регламентированно отслеживать выполнение каждой фазы старта в

соответствии с системой сигналов в ВМХ, опираясь на модельный уровень выполнения старта. В процессе исследования разработана модель рационального выполнения технического элемента «Старт и стартовый разгон», построенная с участием высококвалифицированных гонщиков ВМХ, с применением цифровой программы видеоанализа движений по опорным точкам каждой фазы стартового действия. Выявлена низкая вариативность угловых кинематических характеристик при выполнении фаз старта высококвалифицированными гонщиками, что позволяет считать, что средние групповые значения угловых характеристик фаз старта гонщиков уровня МС и МСМК являются оптимальными и на них следует ориентироваться в процессе обучения начинающих спортсменов. Выявлены координационные и кондиционные способности, наиболее значимые для успешного обучения технике старта мальчиков (10-11 лет) на начальном этапе спортивной подготовки. Значимыми компонентами *координационной* подготовленности являются реагирующие способности, способности к сохранению равновесия, дифференцирования пространственных и силовых параметров движения; *кондиционной* подготовленности – скоростно-силовые, силовые способности, что подтверждают результаты корреляционного анализа (большое количество тесных связей этих показателей с показателями спортивной результативности). Проведено научное обоснование содержания методики обучения стартовому действию гонщиков ВМХ, с характеристикой компонентов обучения, этапов педагогического воздействия, сочетания и последовательности применения средств и методов обучения стартовому действию.

Практическая значимость исследования заключается во внедрении в практику работы спортивных школ критериев оценки элементов техники старта и стартового разгона, а также методики обучения технике старта в ВМХ-гасе с использованием тренажерного устройства «Стартовые ворота» на этапе начальной спортивной подготовки мальчиков (10-11 лет).

Разработанные критерии оценки качества выполнения элементов техники старта и стартового разгона и методика обучения технике старта велосипедистов ВМХ на этапе начальной подготовки, внедрены в тренировочный процесс БУ ДО «СДЮСШОР №8 имени В.Соколова».

Полученные в исследовании Пушкина А.С. результаты могут быть рекомендованы для использования в практике тренировочного процесса на начальном этапе подготовки ДЮСШ и СДЮСШОР. Применение разработанного подхода позволяет повысить качество освоения стартового действия в ВМХ, сократить сроки обучения, снизить количество технических ошибок при выполнении старта.

Ценность научных работ соискателя, полнота изложения материалов диссертации в работах, опубликованных соискателем.

Результаты диссертационного исследования опубликованы в 27 научных работах (общим объемом 23,5 п.л., авторский вклад 8,5 п.л.), из них 4 работы в журналах, входящих в перечень рецензируемых научных

изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени кандидата наук.

Статьи в ведущих научных журналах, рекомендованных ВАК для публикации основных результатов диссертации:

1. Пушкин, А.С. Разработка и использование имитационного тренажера «Стартовые ворота» в технической подготовке начинающих велосипедистов BMX-race / А.С. Пушкин, И.Ю. Горская // Омский научный вестник / Серия Общество. История. Современность.- № 4 (121).- 2013.- С. 179-182.
2. Пушкин, А.С. Разработка и внедрение методики обучения технике выполнения старта начинающих BMX гонщиков / И.Ю.Горская, А.С. Пушкин // Международный научно-исследовательский журнал International research journal.- №4 (46).- 2016.- Часть 3.- Апрель.- С. 27-31.
3. Пушкин, А.С. Дифференцированный подход в процессе координационной подготовки квалифицированных гонщиков BMX с учетом индивидуально-типологических особенностей / И.Ю.Горская, А.Г.Карпеев, А.С. Пушкин // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал.- №3 (40).- 2016.- С. 69-75.
4. Пушкин, А.С. Обучение технике старта и стартового разгона начинающих велогонщиков BMX / И.Ю. Горская, В.Н. Попков, А.С. Пушкин // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта», №1 (167).- 2019.- С. 83-89

Публикации в других научных изданиях:

5. Пушкин, А.С. Программа тестирования специфических координационных способностей у велосипедистов BMX-race на начальном этапе спортивной подготовки / А. А. Горский, А.С. Пушкин // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : материалы межрегиональной науч.-практ. конф. (г.Томск, 16 декабря 2011 г.) - Томск, 2011.- С. 104-108.
6. Пушкин, А.С. Координационные способности спортсменов BMX-race / А.А. Горский, А.С. Пушкин // Strategiczne pytania swiatowej nauki – 2013. 07-15 lutego 2013 roku. Materialy IX miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji. - Volume 31. - Fizyczna kultura i sport. Przemysł Nauka i studia. - 2013.- С. 57-58.
7. Пушкин, А.С. Критерии оценки координационных способностей юных спортсменов BMX-race / А. А. Горский, А.С. Пушкин // Физическая культура, спорт как социальные феномены общества: ретроспектива, реальность и будущее: Материалы Всероссийской с межд. участием эл. студ. науч. конф. – Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ.- Том 1, 2013.- С. 277-281.
8. Пушкин, А.С. Фазовая структура старта в BMX-race и её анализ на начальном этапе спортивной подготовки / А.С. Пушкин // Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе: Материалы III студенческой заочной конференции в 2- томах. – Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, Том I. – 2014.- С.470-474.

9. Пушкин, А.С. Взаимосвязи показателя качества выполнения старта и стартового разгона с параметрами координационных способностей велосипедистов BMX-race 10-11 лет / И. Ю. Горская, А.С. Пушкин // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири.- Челябинск: Издательский центр «Уральская Академия», 2014.- №2(2).- С. 3-8.
10. Пушкин, А.С. Критерии оценки качества выполнения старта в BMX-RACE на начальном этапе спортивной подготовки / А.С. Пушкин // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, 2014. - №19. - С. 84-87.
11. Пушкин, А.С. Тренинг техники старта в BMX с использованием тренажера «Стартовые ворота» // И. Ю. Горская, А.С. Пушкин // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы всероссийской научно–практической конференции – Томск: ТПУ, 2015.- С. 204-207.
12. Пушкин, А.С. Содержание методики обучения техники старта и стартового разгона начинающих велогонщиков BMX / А.А. Горский, А.С. Пушкин // Физкультурное образование Сибири. Научно-методический журнал.- 2(34).- 2015.- Омск: изд-во СибГУФК.- С. 45-50.
13. Пушкин, А.С. Тренировка правильного выполнения старта в BMX с использованием тренажёра «Стартового забора» / И.Ю.Горская, А.С. Пушкин // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Малаховка: изд-во Московской государственной академии физической культуры, 2015.- С. 20-25.
14. Пушкин, А.С. Координационная подготовка спортсменов с учётом типа межполушарного взаимодействия / И.Ю. Горская, С.О. Булушев, А.С. Пушкин // Современные здоровьесберегающие технологии - №2. – 2016.- С. 23-33.
15. Пушкин, А.С. Значение контроля координационной подготовки юных велосипедистов BMX / И.Ю.Горская, А.Г. Карпеев, А.С. Пушкин // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы I межд. науч.-практ. конф. (г. Донецк, ДИФКС, 26 февраля, 2016 г.) / под ред. Л.А. Деминской.- Донецк, 2016.- С. 193-199
16. Пушкин, А.С. Эффективность средств координационной подготовки спортсменов / И.Ю. Горская, И.В Аверьянов, А.С. Пушкин // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы I межд. науч.-практ. конф. (г. Донецк, ДИФКС, 26 февраля, 2016 г.) / под ред. Л.А. Деминской.- Донецк, 2016.- С.189-193.
17. Пушкин, А.С. Совершенствование координационной подготовленности квалифицированных гонщиков BMX с учетом индивидуально-типологических особенностей / И.Ю.Горская, А.С. Пушкин // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы I межд. науч.-практ. конф. ((г. Донецк,

ДИФКС, 26 февраля, 2016 г.) / под ред. Л.А. Деминской.- Донецк, 2016.- С. 200-207.

18. Пушкин, А.С. Методика обучения технике старта и стартового разгона начинающих велогонщиков ВМХ / И.Ю.Горская, А.С. Пушкин // Научные труды: ежегодник. Омск: Изд-во СибГУФК, 2016.- 122 с.- С. 28-31.

19. Пушкин, А.С. Использование тренажёра «Стартовые ворота» в тренировочном процессе начинающих велосипедистов в ВМХ / А.С. Пушкин // Организационно-методические аспекты учебного и учебно-тренировочного процессов в условиях ВУЗа: материалы IV-й научно-практической конференции преподавателей и аспирантов / под общей редакцией А. В. Литмановича, 2016.- С. 124-128.

20. Пушкин, А.С. Средства обучения технике старта и стартового разгона начинающих гонщиков ВМХ / И.Ю.Горская, А.С. Пушкин // Современные здоровьесберегающие технологии: Ежеквартальный научно-практический журнал.- № 4 (2016).- Орехово-Зуево: Редакционно-издательский отдел ГГТУ.- 2016.- С. 82-90.

21. Пушкин, А.С. Средства координационной подготовки в тренировочном процессе начинающих велогонщиков ВМХ / А.А.Горский, А.Г.Карпеев, А.С. Пушкин // Scientific Discoveries: Proceedings of articles II International Scientific Conference. Czech Republic, Karlovy Vary - Russia, Moscow, 28-29 January 2017.- P. 393-413.

22. Пушкин, А.С. Анализ предстартового состояния квалифицированных велосипедистов / И.Ю.Горская, А.С. Пушкин // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов'янськ : ДВНЗ“Донбаський державний педагогічний університет”, 2017. – Т. 2- С. 131-138.

23. Пушкин, А.С. Типичные ошибки и способы их устранения при начальном освоении техники старта и стартового разгона в ВМХ-RACE / И.Ю. Горская, А.С. Пушкин // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16-18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 2. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016.- С. 378-381.

24. Пушкин, А.С. Анализ технических ошибок при выполнении старта начинающими гонщиками ВМХ / А.С. Пушкин // Научная конференция профессорско-преподавательского состава по итогам работы 2017 года, СибГУФК, 2018.- С. 47-51.

25. Пушкин, А.С. Освоение техники старта и стартового разгона на начальном этапе подготовки в ВМХ / А.С. Пушкин // Аспекты технической подготовки спортсменов : материалы VI региональной научно-практической конференции. - Омск: СибГУФК, 2018.- С. 18-24.

26. Пушкин, А.С. Координационная подготовка начинающих велосипедистов ВМХ: монография / И.Ю.Горская, А.Г.Карпеев, А.А. Горский, А.С. Пушкин //– Омск: Изд-во СибГУФК, 2018.- 228 с.

27. Пушкин, А.С. Обучение технике старта начинающих велогонщиков ВМХ с сопряженным использованием средств координационной и скоростно-силовой подготовки / И.Ю.Горская, А.А. Горский, А.С. Пушкин // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы IV межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 08 февраля, 2019 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2019.- С.157-159.

Соответствие содержания диссертации паспорту специальности, по которой она рекомендуется к защите. Представленная Пушкиным Александром Сергеевичем диссертационная работа посвящена исследованию структуры стартового действия в ВМХ, особенностей его выполнения гонщиками на этапе начальной подготовки и разработке методики обучения технике старта с использованием имитационного тренажерного устройства начинающих спортсменов в ВМХ. Содержание представленной диссертации соответствует паспорту специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, а именно пункту 3.3. Система подготовки юных спортсменов.

Диссертация «Обучение технике старта велосипедистов ВМХ на начальном этапе спортивной подготовки», выполненная Пушкиным Александром Сергеевичем, рекомендуется к защите на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04. – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Заключение принято на заседании кафедры естественно-научных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

Присутствовало на заседании 13 человек. Результаты голосования: «за» - 13 чел., «против» - 0 чел., протокол № 22 от «27» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой
естественно-научных дисциплин
ФГБОУ ВО СибГУФК,
кандидат биологических наук,
доцент

Баймакова Лариса Григорьевна

Подпись Баймаковой Л. Г.
удостоверяю
Начальник отдела кадров _____
_____ 20__ г.