



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО СибГУФК

О.С. Шалаев

2017 г.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Диссертация «Физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров с использованием средств сопряженного развития координационных, силовых, скоростных способностей» выполнена на кафедре теории и методики легкой атлетики и лыжного спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

В период подготовки диссертации соискатель Табаков Антон Исмагилович работал в частном общеобразовательном учреждении «Школа-интернат № 20 ОАО «РЖД» учителем физической культуры.

В 2013 году окончил ФГБОУ ВПО СибГУФК по направлению подготовки «Физическая культура», квалификация (степень) «Магистр».

В 2016 году Табаков А.И. окончил аспирантуру при ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры по очной форме обучения.

Научный руководитель – доктор педагогических наук Коновалов Василий Николаевич, работает профессором кафедры теории и методики легкой атлетики и лыжного спорта ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» Министерства спорта Российской Федерации.

По итогам обсуждения диссертации Табакова А.И. на тему «Физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров с использованием средств сопряженного развития координационных, силовых, скоростных способностей» принято следующее заключение.

**Личное участие автора в получении результатов, изложенных в диссертации.** Личное участие автора в получении результатов исследования заключается в самостоятельной постановке задач, проведении стабилметрических исследований и педагогических тестирований на значительной группе спортсменов, организации и проведении педагогических экспериментов, анализе и интерпретации полученных результатов. Автором сформулированы выводы, разработаны практические рекомендации, подготовлен текст диссертации и автореферата.



**Степень достоверности результатов проведенных исследований.** Достоверность материалов исследования обеспечивается достаточным объемом экспериментальных данных; применением методов, соответствующих задачам исследования; соблюдением стандартизации и объективности при проведении стабилметрических исследований и педагогических тестирований; применением современного высокоточного оборудования; корректным применением методов математико-статистической обработки данных. Анализ и оформление статистического материала проводился на базе программ SPSS Statistics 17.0, Microsoft Excel 2013. Показатели в сформированных выборках проверялись на нормальность распределения с использованием критерия Колмогорова-Смирнова. При условии нормального закона распределения для проверки гипотезы о равенстве средних значений показателей использовался t-критерий Стьюдента для связанных и независимых выборок. При распределении, отличающегося от нормального, для проверки гипотезы о равенстве средних значений показателей у одних и тех же спортсменов применялся непараметрический критерий U – критерия Уилкоксона, для несвязанных выборок использовался непараметрический U – критерий Манна-Уитни. Различия считались достоверными при 5% уровне значимости.

#### **Научная новизна результатов исследования.**

В работе выявлены особенности статокINETической устойчивости у легкоатлетов, имеющих различную спортивную специализацию и квалификацию. Установлено, что с ростом спортивной квалификации совершенствуется статокINETическая устойчивость. Легкоатлетки имеют более высокие статокINETические показатели по отношению к легкоатлетам аналогичной специализации и квалификации. Спортсмены обоих полов, специализирующиеся в беге на средние и длинные дистанции, имеют более высокие статокINETические показатели по отношению к спринтерам.

Научно обосновано применение прыжковых упражнений: прыжок в длину спиной вперед, прыжок в длину с поворотом на 180 градусов через правое, левое плечо в качестве тестов для оценки компонентов координационных способностей легкоатлетов.

Обосновано применение упражнений в условиях неустойчивой опоры, на «дорожке скорости и координации», доказана их эффективность для совершенствования координационных, силовых и скоростных способностей.

Разработана и апробирована методика физической подготовки легкоатлетов-спринтеров с квалификацией КМС – I спортивный разряд с использованием средств сопряженного развития координационных, силовых, скоростных способностей. Установлено, что сопряженное развитие координационных способностей с другими двигательными способностями у легкоатлетов-спринтеров следует реализовывать на трех уровнях: в отдельном тренировочном занятии между нагрузками основной и дополнительной частей занятия, представленной упражнениями на неустойчивой опоре, «дорожке скорости и координации»; между нагрузками



тренировочных занятий в микроцикле; между тренировочными нагрузками разнонаправленных микроциклов в мезоцикле.

### **Практическая значимость и ценность научных работ соискателя.**

Разработана и внедрена методика физической подготовки легкоатлетов-спринтеров с квалификацией КМС – I спортивный разряд с использованием средств сопряженного развития координационных, силовых, скоростных способностей, таких как упражнения в условиях неустойчивой опоры и на «дорожке скорости и координации». Представлены варианты сочетания данных средств, последовательность включения в процесс подготовки, параметры нагрузок, соответствующие общей структуре тренировочного процесса, способствующие эффективному повышению координационной и кондиционной подготовленности легкоатлетов.

Представлены результаты реализации экспериментальной методики тренировки легкоатлетов-спринтеров с квалификацией КМС – I спортивный разряд в подготовительном периоде подготовки, выразившиеся в повышении показателей физической подготовленности.

Разработаны и внедрены в практику методические рекомендации для тренеров и специалистов по легкой атлетике по использованию средств сопряженного развития координационных, силовых, скоростных способностей.

Для контроля физической подготовленности легкоатлетов научно обоснованы прыжковые тесты по оценке отдельных проявлений координационных способностей и разработаны шкалы оценок уровня координационных способностей и статокINETической устойчивости.

### **Полнота изложения материалов диссертации в работах, опубликованных соискателем.**

Материалы диссертационного исследования опубликованы в шести статьях, одна из которых в научном журнале, рекомендованном перечнем ВАК:

1. Табаков, А. И. Параметры поструральной устойчивости у легкоатлетов различных специализаций и уровня подготовленности / А. И. Табаков // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – С. 150-156.
2. Табаков, А. И. Показатели статокINETической устойчивости у легкоатлетов различной квалификации, специализирующихся в беге на короткие и длинные дистанции / А. И. Табаков, В. Н. Коновалов, М. Ю. Моор // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов. – Омск. – 2015. – Ч. 2. – С. 266-272.
3. Табаков, А. И. Показатели статокINETической устойчивости у легкоатлетов различной квалификации, специализирующихся в циклических



видах с преимущественным проявлением скорости и выносливости / А. И. Табаков, В. Н. Коновалов // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 2. – С. 22-26.

4. Табаков, А. И. Статокинетическая устойчивость у легкоатлетов различной квалификации, специализирующихся в циклических видах легкой атлетики / А. И. Табаков, В. Н. Коновалов // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: материалы VI Международной научной конференции студентов и молодых ученых. – МГАФК. – п. Малаховка. – 2016. – С. 181-186.

5. Табаков, А. И. Использование прыжковых упражнений в качестве тестов для оценки координационных способностей легкоатлетов / А. И. Табаков, В. Н. Коновалов // Наука сегодня: теория и практика: материалы международной научно-практической конференции, 24 августа 2016 г., г. Вологда. : ООО «Маркер». – 2016. – С. 112-115.

6. Табаков, А. И. Статокинетические показатели у квалифицированных легкоатлетов с нарушением слуха и здоровых квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых дисциплинах / А. И. Табаков, В. Н. Коновалов, М. Ю. Моор // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск: СибГУФК, 2016. – С. 279-286.

В опубликованных материалах полностью отражены основные положения диссертационного исследования.

**Соответствие содержания диссертации паспорту специальности, по которой она рекомендуется к защите.**

Научные положения, отраженные в диссертационной работе, соответствуют специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Центральное место в работе занимает вопрос эффективного использования средств и методов спортивной тренировки, направленных на сопряженное совершенствование координационных, силовых и скоростных способностей у легкоатлетов с учетом их спортивной специализации и квалификации. Содержание диссертации соответствует паспорту специальности 13.00.04: пунктам 1.3 - Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования двигательных способностей: средства и методы развития и совершенствования, корригирования и поддержания силовых, скоростных и координационных способностей, гибкости, общей аэробной и специфической выносливости; 3.2.5 - Двигательные способности и физическая подготовка спортсменов: скоростные способности, методика их развития и совершенствования; силовые способности и силовая подготовка; координационные способности, методика их развития и совершенствования; 3.2.7 - Микро- и мезоструктура процесса подготовки спортсменов: построение программ микроциклов; построение программ мезоциклов.

Диссертация «Физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров с использованием средств сопряженного развития координационных, силовых, скоростных способностей», выполненная Табаковым Антоном Исмагиловичем, рекомендуется к защите на соискание ученой 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 теории и методики легкой атлетики и лыжного спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» Министерства спорта Российской Федерации

Присутствовало на заседании 12 человек. Результаты голосования: «за» - 12 чел., «против» - 0 чел., «воздержалось» - 0 чел., протокол № 11 от «27» июня 2017 г.

Председатель заседания  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.Г. Лопина

Заведующий кафедрой  
теории и методики легкой атлетики  
и лыжного спорта ФГБОУ ВО «СибГУФК»

М.В. Романенко

Подпись *М.В. Романенко*  
удостоверяю, *Н.Г. Лопиной*  
Начальник УПК и ДО ФГБОУ ВО СибГУФК

(Ярославцева Н.Н.)

