

## ОТЗЫВ

официального оппонента, доктора педагогических наук, профессора Руденко Геннадия Викторовича, заведующего кафедрой физического воспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский горный университет императрицы Екатерины II» на диссертацию **Быстровой Яны Андреевны** на тему: «Регуляция предстартовых состояний у начинающих дзюдоистов-студентов с применением аудиальных и визуальных средств», представленную к защите в диссертационный совет 38.2.005.01, созданный на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта

**Актуальность исследования.** За последние двадцать лет произошли серьезные изменения в применении мультимедиа в различных областях, в том числе в образовании. Возможность использования совокупности разнообразного контента – звука, текста, изображения, видеоряда, компьютерной графики – позволяет воздействовать одновременно на разные органы чувств. Это обусловило поиск новых путей в тренировочном процессе, в том числе в вопросе регуляции предстартовых состояний при подготовке к соревнованиям. Однако эти новые возможности не были учтены в методике психологической подготовки студентов, начавших заниматься спортом после поступления в высшие учебные заведения в возрасте 16-18 лет.

Автор справедливо отмечает, что при работе с начинающими спортсменами очень сложно применять традиционные методы регуляции, которые используются в группах спортивного совершенствования и при работе со спортсменами высокой квалификации. Основными препятствиями на пути применения традиционных методов регуляции являются отсутствие соревновательного опыта у начинающих дзюдоистов, необходимость индивидуальной психодиагностики,

отсутствие в штате большинства вузов спортивных психологов, большое число занимающихся в учебных группах, ограниченное число занятий (как правило, не более 2 раз в неделю), отсутствие помещений для проведения сеансов психорегуляции. Сложившаяся ситуация приводит к тому, что при участии в соревнованиях начинающие спортсмены-студенты не могут полноценно реализовать свою физическую и тактико-техническую подготовленность, неудачные выступления становятся для них психологической травмой, а иногда и причиной отказа от дальнейшего участия в соревнованиях и прекращения занятий борьбой.

Важно отметить, что предлагаемый автором подход к решению проблемной ситуации основан на самообучении занимающихся приемам психорегуляции с использованием ими же созданных аудиовизуальных программ и учитывает компьютерную грамотность студентов, их привычку работать в виртуальной среде и высокую степень воздействия мультимедийного контента на психику.

Таким образом, работа, выполненная Я.А. Быстровой, имеет большое значение в понимании механизмов регуляции предстартовых состояний у начинающих дзюдоистов-студентов посредством использования аудиальных и визуальных средств.

Изучение соискателем состояния теоретической разработанности темы исследования показало, что:

- проблема психопедагогической подготовки к участию в соревнованиях юных спортсменов на этапе начальной подготовки исследована явно недостаточно;

- использование современных технических аудиальных и визуальных средств для регуляции предстартовых состояний признается весьма перспективным, но применение методик с их использованием на практике встречается крайне редко.

Исходя из этого, приоритетной задачей становится разработка научно обоснованной методики регуляции предстартовых состояний,



ориентированной на применение аудиальных и визуальных технических средств, учитывающей возрастные особенности юношей и специфику соревновательной деятельности в дзюдо.

Все это обуславливает актуальность темы диссертационного исследования соискателя, предложившего свое педагогическое видение решения проблемы регуляции предстартовых состояний у начинающих дзюдоистов-студентов.

**Наиболее существенные результаты, содержащиеся в диссертационной работе соискателя.** В диссертационном исследовании детально рассмотрены как традиционные, так и современные методы регуляции предстартовых состояний, проанализированы факторы, влияющие на формирование предстартовых состояний, раскрыты особенности различных форм предстартовых состояний, определены пути психологической подготовки начинающих дзюдоистов-студентов к соревнованиям с учетом возрастных особенностей и специфики дзюдо.

В теоретической части исследования проанализированы проблемные аспекты феномена предстартовых состояний, представлен системный критический анализ путей и средств их регуляции. Соискателем предложены формулировки понятий «предстартовое состояние», «оптимизация предстартового состояния» и «оптимальное боевое состояние», отличающиеся от ранее использовавшихся в научной литературе.

Теоретически и экспериментально обоснована целесообразность комплексного использования аудиальных и визуальных технических средств для регуляции предстартовых состояний у студентов, начавших заниматься борьбой дзюдо в возрасте 16-18 лет.

Получены новые данные, характеризующие динамику изменения функционального состояния дзюдоистов юношеского возраста в предстартовых ситуациях.

Экспериментально подтверждена эффективность разработанной методики регуляции предстартовых состояний, основанной на моделировании соревновательных ситуаций, аудиовизуальном программировании предстоящих действий в спортивном поединке, аудиальной и визуальной стимуляции.

Разработаны практические рекомендации по использованию методики регуляции предстартовых состояний, позволяющие преподавателям и тренерам создавать при деятельном участии спортсменов индивидуальные программы саморегуляции различной тактико-технической направленности.

**Степень обоснованности использования методов, полученных результатов и положений диссертации** базируется на теоретическом анализе и обобщении данных специальной литературы и правил соревнований, комплексе применяемых педагогических и математико-статистических методов исследования, тщательно спланированном многолетнем педагогическом эксперименте, корректной оценкой, анализом и интерпретацией научных данных.

Обоснование темы, анализ научно-методической литературы свидетельствуют о высокой осведомленности автора в исследуемой проблеме, а выполненный системный анализ влияния различных аудиальных и визуальных средств на психоэмоциональное состояние спортсменов и разработанный на его основе алгоритм построения психорегулирующих программ демонстрируют творческий подход, корректность применения инструментов научного познания и большой личный вклад соискателя в теоретическое и практическое решение исследуемой проблемы.

**Оценка достоверности и новизны результатов исследования** подтверждается адекватностью применяемых методов согласно цели и задачам исследования, подтверждением гипотезы, полученными результатами исследования, достаточным объемом выборки, корректной



обработкой полученных данных, представленным в полном объеме анализом теоретического и эмпирического материала.

Наиболее существенными результатами диссертационного исследования являются разработанные соискателем принципы построения психорегулирующих программ, позволяющих моделировать и разрешать проблемные ситуации в предстоящих соревнованиях и осуществлять оперативную коррекцию психоэмоционального состояния спортсмена в ходе соревнований.

Применение методики регуляции предстартовых состояний по результатам педагогического эксперимента обеспечило статистически достоверное улучшение функционального состояние начинающих дзюдоистов юношеского возраста в предстартовых ситуациях, как по показателям субъективных диагностических тестов, так и по объективным инструментальным показателям. Показатели эффективности деятельности в ходе контрольных соревнований также свидетельствуют о значимо более высокой результативности технических действий у спортсменов, применявших программы аудиовизуальной регуляции.

**Новизна диссертационного исследования** заключается в том, что:

- доказана целесообразность комплексного использования аудиальных и визуальных технических средств для регуляции предстартовых состояний, посредством визуального моделирования соревновательных ситуаций, программирования предстоящих действий в ходе спортивного поединка, аудиальной и визуальной стимуляции;
- установлено, что использование аудиовизуальных программ саморегуляции значимо улучшает предсоревновательное состояние начинающих дзюдоистов по согласованности динамики показателей вегетативного возбуждения, эмоционального возбуждения и психомоторики;
- установлено, что саморегуляция с использованием аудиальных и визуальных программ непосредственно в предстартовой ситуации

статистически значимо повышает эффективность соревновательной деятельности начинающих дзюдоистов.

В результате исследования была доказана эффективность методики регуляции предстартовых состояний, основанной на учете индивидуальных структур соревновательной деятельности и комплексном применении аудиальных и визуальных технических средств.

**Теоретическая значимость** диссертационного исследования состоит в том, что его результаты вносят существенный вклад в теорию психопедагогической подготовки спортсменов к соревнованиям, а также в теоретическом обосновании принципов построения программ, включенных в разработанную методику регуляции предстартовых состояний у начинающих дзюдоистов-студентов.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке алгоритма построения психорегулирующих программ, обосновании методики регуляции предстартовых состояний с использованием аудиальных и визуальных средств, разработке методических рекомендаций по планированию и организации психологической подготовки к соревнованиям начинающих дзюдоистов-студентов. Разработанная методика может быть внедрена в учебный процесс образовательных учреждений высшей школы.

**Язык диссертации, полнота изложения материалов диссертации в работах, опубликованных автором.** Основные положения исследования изложены в 4 научных публикациях по теме исследования, из которых 3 статьи опубликованы в рецензируемых научных изданиях, рекомендуемых ВАК. Основные результаты исследования были представлены на всероссийских научных конференциях.

Текст диссертации изложен научным языком, стилистически и логически выдержан, оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к кандидатским диссертациям.

**Соответствие автореферата диссертационной работе.** Автореферат и публикации соискателя ученой степени кандидата наук отражают



содержание диссертации. Автореферат структурно выдержан, результаты исследований представлены в виде обобщающих таблиц и рисунков, автореферат иллюстрирован в достаточной степени, текст изложен грамотным научным языком с соблюдением современной научной терминологии.

В целом представленная соискателем работа заслуживает положительной оценки, однако необходимо отметить следующие **недостатки и дискуссионные моменты:**

1. Составной частью представленной автором методики регуляции предстартовых состояний является визуальное программирование предстоящей соревновательной деятельности, при описании которого автор использует термин «визуализация». При описании техники визуализации не прослеживается четкого отличия от техники идеомоторной тренировки, которая также может использоваться как способ регуляции. Отсутствие четкого разграничения визуализации и идеомоторной тренировки может приводить к ошибкам при практическом использовании методики.

2. Содержательную основу экспериментальной методики составляют аудиовизуальные программы, принципы и процесс построения которых подробно изложены в диссертационной работе. Однако вопрос о разработке индивидуальных аудио программ освещён недостаточно объёмно, что может существенно затруднить спортсменов и тренеров при создании таких программ на практике.

3. Из представленных в работе материалов следует, что в педагогическом эксперименте участие принимали исключительно юноши. В настоящее время борьбой дзюдо занимается большое число девушек-студенток. Не привлечение девушек-дзюдоисток к проведению экспериментальной части исследования не позволяет судить, является ли предлагаемая методика такой же эффективной для регуляции предстартовых состояний у девушек, как у юношей.

Следует подчеркнуть, что высказанные замечания не влияют на положительную оценку исследования, выполненного на высоком теоретико-методическом уровне, не снижают научную и практическую значимость диссертационной работы Быстровой Яны Андреевны.

**Рекомендации по использованию результатов.** Разработанная методика регуляции предстартовых состояний с использованием аудиальных и визуальных средств может быть использована в спортивной и педагогической практике, как продуктивный способ психорегуляции.

Результаты выполненных исследований целесообразно использовать для коррекции предстартовых состояний спортсменов-единоборцев юношеского возраста, осуществляющих спортивную подготовку в учебных группах и спортивных секциях в системе высшего образования. Результаты исследования могут быть применены в тренировочном процессе не только дзюдоистов, но и спортсменов, занимающихся другими видами единоборств, прежде всего борьбой самбо и вольной борьбой.

**Соответствие работы требованиям, предъявляемым к диссертациям.**

По актуальности исследовательской задачи, научной новизне, теоретической и практической значимости полученных результатов, их обоснованности и возможного практического использования диссертационная работа Быстровой Яны Андреевны на тему: «Регуляция предстартовых состояний у начинающих дзюдоистов-студентов с применением аудиальных и визуальных средств» является завершенной научной работой, в которой содержится решение важной научно-практической задачи по совершенствованию образовательного процесса и спортивной подготовки студентов-спортсменов. Работа отвечает требованиям п. п. 9, 10, 11, 13, 14 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации № 842 от 24 сентября 2013 года, предъявляемым к



диссертациям на соискание ученой степени кандидата наук, а ее автор Быстрова Яна Андреевна заслуживает присуждения степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

**Официальный оппонент:**

Заведующий кафедрой физического воспитания  
федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Санкт-Петербургский горный университет  
императрицы Екатерины II»

доктор педагогических наук  
профессор

— Руденко Геннадий Викторович

« 19 » сентября 2024 г.



Подпись:

*Г.В. Руденко*

Заведующий:

начальник управления делопроизводства  
и контроля документооборота

Е.Р. Яновицкая

19 СЕН 2024

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский горный университет императрицы Екатерины II»  
199106, город Санкт-Петербург, линия 21-я В.О., дом 2  
Телефон: +7(812)328-82-69  
Электронная почта: Rudenko\_GV@pers.spmi.ru