

## **Відгук**

**на дисертаційну роботу ШИ ЛЕЙ на тему «Стимуляція роботоздатності кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 метрів у змагальному періоді підготовки позатренувальними засобами», представленої на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський та професійний спорт**

Дисертаційна робота Ши Лей присвячена актуальній проблемі – пошуку нових можливостей реалізації функціонального потенціалу спортсменів в умовах напруженої тренувальної та змагальної діяльності.

На початку роботи автор говорить, що в сучасному спорті актуальними є розробки і впровадження в практику більш широкого спектру додаткових впливів, які збільшують ефективність протікання адаптаційних процесів в змагальних мікроциклах, а також формування на цій основі цілісної структури спортивного тренування, обґрунтування можливості його модифікації в залежності від напруги змагальної боротьби і тривалості інтервалів між змаганнями.

В аналітичній частині роботи показано, що ці засоби стали невід'ємною частиною тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів високого класу. Представлено, що за умови обґрунтованого і систематичного застосування стимулюючого впливу, вони є стимулом до збільшення працездатності і активізації відновлювальних процесів в організмі спортсмена. Відомо, що одні й ті ж впливи можуть надавати різний ефект в залежності, як від їх дозування та застосування, так і від того, коли вони застосовуються на тлі виконання тренувального навантаження або специфічності стомлення.

Певною проблемою є розробка таких впливів для легкоатлетів-бігунів на 400 метрів. Представлені в спеціальній літературі методичні розробки з цього питання мало враховують специфіку функціонального забезпечення

спеціальної працездатності легкоатлетів-бігунів на 400 метрів, а також структуру змагального періоду в залежності від кількості змагань і тривалості періоду підготовки до них.

Показано, що необхідна розробка комплексів спеціальних засобів, які включають тренувальні та позатренувальні впливи, об'єднані в єдину систему, спрямовану на збільшення ефективності підготовки легкоатлетів до стартів в змагальному періоді в умовах багаторазової участі спортсменів у змаганнях з бігу на 400 метрів. Представлене і визначило актуальність дисертаційного дослідження.

У дисертації чітко позначені мета і завдання дослідження. Концепція роботи відображає розуміння проблеми і шляхів її вирішення. Наукова новизна полягає в тому, що вперше розроблено технологію системного застосування тренувальних і позатренувальних засобів, спрямованих на відновлення і стимуляцію працездатності легкоатлетів-бігунів на дистанцію 400 метрів в інтервалах між змаганнями різної тривалості.

Технологія базується на реалізації взаємопов'язаних компонентів структури і змісту змагального мікроциклу. Найбільш істотним результатом роботи є розробка концепції комплексного управління передстартовою мобілізацією функцій, процесами втоми і відновлення при напруженій змагальній діяльності в циклі підготовки в інтервалах між змаганнями різної тривалості.

Реалізація такого підходу до вирішення завдань заснована на принципах застосування відновлювальних засобів у змагальному періоді, інтеграції тренувальних і позатренувальних впливів, раціональному поєднанні режимів навантаження і відпочинку в цьому періоді.

Теоретична значимість роботи виявляється в тому, що результати аналізу ефектів застосування засобів відновлення і стимуляції працездатності в змагальній діяльності в бігу на 400 метрів (легка атлетика) створили передумови для їх застосування і в інших видах спорту.

Практична значимість роботи сформована розробкою та обґрунтуванням практичного застосування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів.

Отримані результати впроваджені в тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів збірної команди України з легкої атлетики та навчальний процес у вищих навчальних закладах при вивченні курсу теорії і методики підготовки в обраному виді спорту.

При загальної позитивної думці про роботу, треба вказати на деякі зауваження до дисертації, які носять характер побажань і загалом не знижують теоретичну і практичну значимість роботи.

1. Під час обговорення результатів досліджень і складанні практичних рекомендацій значний інтерес могли представити дані про ефективність використання традиційних позатренувальних засобів передзмагальної та передстартової підготовки в поєднанні з запропонованими варіантами спеціалізованих дій.

2. Хотілося б почути думку автора про те, якого рівня підготовка потрібна для фахівця, який застосовує в роботі засоби відновлення і стимуляції працездатності для бігунів на 400 метрів? У зв'язку з цим, наскільки широко це може бути впроваджено в практику?

В цілому, аналіз дисертаційної роботи Ши Лей дає можливість дати позитивну оцінку проведеної науково-дослідної роботи, визначити наукову і практичну значимість отриманих результатів досліджень і вважати подану дисертацію оригінальною і самостійною роботою. Висловлені зауваження та побажання не зменшують наукового і практичного значення роботи в цілому.

Результати дослідження знайшли своє відображення в наукових доповідях на VII і VIII Міжнародних наукових конференціях «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2015–2016), щорічних підсумкових науково-методичних конференціях кафедри теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Основні положення дисертації викладені в 8 наукових працях, з них 5 опубліковані у наукових фахових виданнях України, 2 з яких включено до міжнародної наукометричної бази, одна публікація в спеціалізованому виданні Республіки Білорусь і дві публікації апробаційного характеру.

Робота виконана на 147 сторінках основного тексту і складається зі вступу, шести розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел і додатку. Усього використано 220 джерел наукової та спеціалізованої літератури, з яких 107 – іноземні. Результати досліджень проілюстровано у 8 рисунках та 6 таблицях.

Виходячи зі сказаного вважаємо, що дисертація Ши Лей по темі «Стимуляція роботоздатності кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 метрів у змагальному періоді підготовки позатренувальними засобами», яка представлена на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт є самостійною і завершеною працею, відповідає встановленим вимогам, а здобувач заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності «24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт».

Офіційний опонент:  
кандидат педагогічних наук,  
старший науковий співробітник,  
завідувач лабораторії діагностики  
функціонального стану спортсменів  
Державного науково-дослідного інституту  
фізичної культури і спорту

*Відгук отримано  
15.01.2018 р.  
А.І.Павлік*



А. І. Павлік