

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Грачевой Екатерины Ивановны на тему: «Построение тренировочных нагрузок квалифицированных спринтеров в соревновательном мезоцикле с учетом функционального состояния нервно-мышечного аппарата», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по научной специальности 5.8.5 – Теория и методика спорта

Научная проблема исследования обоснована необходимостью установления объективных количественных характеристик тренировочных нагрузок квалифицированных спринтеров в соревновательном периоде подготовки с целью построения тренировочного процесса, обеспечивающего прирост спортивных показателей соревновательной деятельности в условиях высокой конкуренции.

Значительное расхождение планируемых и полученных спортивных результатов на официальных стартах является определяющим фактором, определяющим сегодня недостаточную эффективность в тренировочном процессе квалифицированных спринтеров. В связи с этим приоритетным направлением исследования стало выявление наиболее объективных критериев оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата, позволяющих повысить эффективность планирования тренировочных нагрузок в микроциклах соревновательного периода подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции.

Выбранная научная тема исследования Е.И. Грачевой имеет высокую научно-практическую ценность. Отсутствие рационального алгоритма планирования тренировочных нагрузок у квалифицированных спринтеров обуславливает значительное снижение соревновательных показателей, вызванное либо состоянием перетренированности, либо неподготовленностью спортсмена, что актуализирует поиск новых критериев оценки для дозирования тренировочных воздействий.

Недостаточная концептуальная проработанность представленной

проблемы в построении тренировочного процесса у квалифицированных бегунов на короткие дистанции в соревновательном периоде подготовки определила направленность настоящего исследования в разработке научно обоснованных методик, интегрирующих параметры объема и интенсивности тренировочных нагрузок с учетом оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

Данное диссертационное исследование было направлено на решение научной задачи - обоснование методических подходов к построению тренировочных нагрузок в соревновательном мезоцикле, что предполагает установление оптимальных количественных и качественных характеристик тренировочных нагрузок, а также построение структуры микроциклов, коррелирующих с необходимым функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата квалифицированных спринтеров.

Содержание автореферата полностью отражает логику диссертационной работы, подтверждает обоснованность выдвинутых положений и содержит развернутую систему аргументации по значимым научным аспектам исследования:

- автором впервые определены объективные критерии функциональной готовности квалифицированных спринтеров, определяемые оценкой временных интервалов восстановления нервно-мышечного аппарата.

- автором было установлено, что значимый критерий оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата является «время произвольного сокращения мышц».

- в диссертационной работе был представлен рациональный вариант построения соревновательного мезоцикла, обеспечивающий полную реализацию адаптационного потенциала квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основании выявленных критериев оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

- предложенные практические рекомендации по подготовке квалифицированных спринтеров в виде построения тренировочных нагрузок

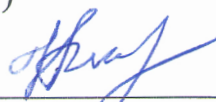
представляют высокую значимость для успешной деятельности тренеров и повышения эффективности тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации.

Содержание диссертационной работы отражено в 9 научных публикациях, среди которых 3 статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, соответствующих перечню ВАК РФ.

Заключение. Автореферат Грачевой Екатерины Ивановны соответствует всем необходимым требованиям ВАК, предъявляемым к кандидатским диссертациям и требованиям пунктов 9-14 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года № 842 (в редакции от 25 января 2024 года).

Соискатель Грачева Екатерина Ивановна заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5 Теория и методика спорта.

Заслуженный тренер России по легкой атлетике,
тренер Государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования Московской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике»
(ГБУ ДО МО «СШОР по легкой атлетике»)



Чемерисов Николай Федорович

«16» сентября 2026 г.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Московской области «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике» (ГБУ ДО МО «СШОР по легкой атлетике»)
108822, г. Москва, пос. Ерино, ул. Высокая, д.6, стр. 2
Телефон: +7(495)867-71-89, E-mail: athletics-mo.ru

Подпись Н.Ф. Чемерисова удостоверяю

Директор ГБУ ДО МО «СШОР по легкой атлетике»

И.В. Арабаджев

