

ОТЗЫВ

на автореферат диссертационной работы Лю Сылян на тему «Методика повышения уровня физической подготовленности, функционального и психофизиологического состояния квалифицированных бегунов на 400 м с применением дыхательной практики «Бадуаньцзинь», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

Актуальность диссертационного исследования обусловлена необходимостью совершенствования системы подготовки квалифицированных бегунов на 400 м, соревновательная деятельность которых предъявляет высокие требования к физической подготовленности, функциональным возможностям и психофизиологическому состоянию организма. В современных условиях особое значение приобретает поиск эффективных и научно обоснованных средств, способствующих повышению работоспособности и ускорению восстановительных процессов без чрезмерного увеличения тренировочной нагрузки. В этой связи исследование возможности применения восточной дыхательной практики «Бадуаньцзинь» в структуре годичного тренировочного процесса бегунов на 400 м представляет несомненный научный и практический интерес. В автореферате автором четко определен научно-методологический аппарат исследования: цель, объект, предмет, задачи, гипотеза и методы. Работа состоит из четырех глав, каждая из которых отвечает поставленным задачам.

К наиболее существенным научным результатам диссертационного исследования Лю Сылян можно отнести следующие:

- выявлены значимые показатели физической подготовленности, функционального и психофизиологического состояния бегунов на 400 м путем корреляционного анализа результатов педагогического тестирования, параметров кардиоинтервалометрии, функции внешнего дыхания, нейродинамических свойств спортсменов и соревновательного результата в длинном спринте.
- определена факторная структура физического состояния спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м;
- разработаны дифференцированные шкалы физической подготовленности и психофизиологического состояния бегунов на 400 м;
- разработана методика повышения уровня физической подготовленности, функционального и психофизиологического состояния бегунов на 400 м с применением восточной дыхательной практики «Бадуаньцзинь»;
- показана целесообразность внедрения в тренировочный процесс разработанной методики повышения уровня физической подготовленности, функционального и психофизиологического состояния бегунов на 400 м с применением восточной дыхательной практики «Бадуаньцзинь», которая способствует повышению восстановительного потенциала, значительному снижению напряжения регуляторных систем, увеличению объемных показателей и проходимости бронхов, а также улучшению психофизиологического состояния и соревновательного результата спортсмена.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты дополняют теорию и методику спортивной подготовки в легкой атлетике, в частности, в беге на 400 м, которые позволяют повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности путем применения научно обоснованной методики повышения уровня физической подготовленности, функционального и психофизиологического состояния бегунов на 400 м с применением восточной дыхательной практики «Бадуаньцзинь», включающей в себя следующие компоненты: содержание первого и второго макроциклов годичной подготовки, комплекс дыхательной гимнастики цигун «Бадуаньцзинь», отобранные педагогические тесты для контроля общей физической подготовленности с разработанными оценочными шкалами, значимые

показатели функционального состояния (параметры вариационной кардиоинтервалографии и спирографии), а также критерии оценки психофизиологического состояния с оценочными шкалами, технологию проведения контроля бегунов. Результаты исследований расширили существующие знания, связанные с особенностями применения нетрадиционных средств повышения работоспособности и подготовленности спортсменов в легкой атлетике.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методики повышения уровня физической подготовленности, функционального и психофизиологического состояния бегунов на 400 м с применением восточной дыхательной практики «Бадуаньцин»»; определении факторной структуры физической подготовленности, разработке дифференцированных шкал оценки физической подготовленности и психофизиологического состояния бегунов на 400 м. Представленные разработки подтверждены тремя актами внедрения.

Выводы, представленные в автореферате, имеют определенную научно-практическую ценность и отвечают на поставленные задачи. Основное содержание диссертационного исследования опубликовано в 10 публикациях автора, в том числе в 4 научных статьях в журналах, входящих в перечень ведущих рецензируемых изданий ВАК.

Заключение. Анализ содержания автореферата позволяет заключить, что диссертационное исследование Лю Сялян является самостоятельной, завершённой научно-квалификационной работой, в которой решена актуальная научная задача, имеющая существенное значение для теории и методики легкоатлетического спорта. Проведенная автором работа, безусловно, заслуживает высокой оценки, поскольку полученные результаты и сделанные на базе обширных статистических исследований выводы имеют большой практический интерес.

Автореферат диссертационного исследования полностью соответствует критериям, установленным п.п. 9, 10, 11, 13, 14 «Положения о порядке присуждения ученых степеней», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации № 842 от 24 сентября 2013 года (с изменениями на 16 октября 2024 года), а её автор, Лю Сялян, заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки).

Заведующий кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»,
доктор педагогических наук (13.00.04),
профессор

Игорь Евгеньевич Коновалов

«8» сентября 2026 г.

Почтовый адрес: 420010, Российская Федерация, Республика Татарстан,
г. Казань, территория Деревня Универсиады, зд. 35
Телефон: +7 (843) 294-90-64
e-mail: igko2006@mail.ru

Выражаю согласие на обработку персональных данных.

