

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ФГБУ Федеральный научный центр  
физической культуры и спорта  
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)

кандидат педагогических наук, доцент

« 11 » 2019 г.

## ОТЗЫВ

ведущей организации о научно-практической ценности диссертации

Выборнова Василия Дмитриевича

на тему: «Оценка пищевого статуса и индивидуальная коррекция питания спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки в спортивных единоборствах (на примере самбо)» на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности 14.03.11 – Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия.

**Актуальность темы исследования.** Фактор питания создает необходимые условия для максимальной эффективности процесса тренировки, обеспечивает сохранение работоспособности спортсмена в соревновательном, тренировочном и восстановительном режимах его деятельности. В основе стратегии питания спортсменов лежат общие принципы здорового питания, однако имеются и специальные задачи. Специфика питания спортсменов должна соответствовать целому ряду положений, учитывать повышенный расход энергии, связанный с высокими физическими нагрузками, распределение количества калорий по видам основных пищевых веществ, соответствовать принципу сбалансированности между количеством базовых пищевых веществ, микроэлементами и витаминами. Неадекватным энергозатратам рацион питания спортсменов при длительных и высокоинтенсивных физических нагрузках может быть причиной появления многих негативных состояний, в первую очередь связанных с истощением резервных возможностей организма и не полным восстановлением после нагрузок. В диссертации Выборнова Василия Дмитриевича представлено обоснование необходимости индивидуализированного подхода к организации питания в спортивных



единоборствах, что делает его работу актуальной и востребованной в современной практике спортивной подготовки.

**Новизна исследования.** Автором выявлены различия в потребностях энергии у спортсменов различных весовых категорий: разница в энергозатратах между представителями первой (50-55 кг) и четвертой (75-85 кг) весовых групп при выполнении одинаковой по объему и интенсивности однократной тренировочной нагрузки составила  $332 \pm 80$  ккал, что представляет не менее 11% от фактического среднего суточного рациона. Впервые в рамках предсоревновательной подготовки самбистов выявлено несоответствие энергетической ценности рационов питания рекомендуемым нормативам ( $2821 \pm 268$  ккал/сутки при рекомендуемой 3900 ккал/сутки).

Впервые разработана система комплексной оценки и коррекции нутритивного статуса и рациона питания на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, определена целесообразность изменений / дополнений питания среди представителей спортивных единоборств.

Впервые разработан персонифицированный подход к организации питания спортсменов с учетом направленности, объема и интенсивности нагрузок, что способствовало улучшению технико-тактических показателей в соревновательной деятельности (увеличение коэффициента активности на 95%, коэффициента эффективности защиты на 8%), увеличению показателей психологической устойчивости, и явилось результатом оптимального энергообеспечения нагрузок и восстановительных процессов, повышения уровня работоспособности.

**Практическое значение работы.** Установлено, что при организации рационального питания спортсменов следует учитывать данные оценки пищевого статуса и энергозатрат спортсмена, весовую категорию, этап спортивной подготовки с целью индивидуализированного подхода к построению рациона питания и достижения соревновательной успешности.

При организации рационального персонифицированного питания спортсменов рекомендованы к использованию (разработаны и внедрены):

- Комплексная система оперативной оценки функционального состояния спортсменов в видах спортивных единоборств, на этапе непосредственной подготовки к старту.

- Специализированное меню для питания спортсменов в видах спортивных единоборств, основанное на специфических особенностях подготовки.



- Совместный протокол работы тренер/нутрициолог (система взаимодействий тренера и специалиста в области питания).

**Теоретическое значение работы.** Теоретическая значимость работы заключается в научно-теоретическом обосновании дифференцированного подхода к организации питания спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки. Проведен глубокий анализ изменений функционального состояния спортсменов, специализирующихся в видах спортивной борьбы (на примере самбо), определены критерии оптимального состояния спортсменов с учетом оценки соревновательной деятельности. Разработанные методики и индивидуализированные рекомендации по коррекции рациона питания единоборцев на этапе предсоревновательной подготовки к соревнованиям будут способствовать улучшению технико-тактических показателей в соревновательной деятельности.

**Значимость для науки и практики полученных автором диссертации результатов.** Разработанный метод контроля и коррекции питания спортсменов позволит улучшить функциональное состояние и положительно отразится на спортивных результатах.

Целесообразно проводить дополнительные исследования с целью внедрить разработанную методику в учреждения, осуществляющие спортивную подготовку: спортивные клубы, региональные сборные команды по спортивным единоборствам.

**Обоснованность и достоверность научных положений, выводов и заключений.** Достоверность полученных данных подтверждена корректной статистической обработкой достаточно большого количества результатов исследований и наблюдений. Обоснованность научных положений, выводов и заключений базируется на методологии выявления проблемы, грамотном формировании цели и задач поиска, использовании адекватных современных методов оценки эффективности предлагаемой методики.

**Оценка содержания диссертации, ее завершенность в целом, замечания по оформлению.** В диссертационной работе автором изучены основные вопросы темы и их освещенность в научной литературе последних лет, результатами работы и научных исследований достигнута поставленная цель на основании решения задач исследования.

Диссертация представляет собой завершенную научную работу. Замечаний по оформлению работы нет.



Материал диссертации изложен понятно и грамотно. Текст составлен по нормам научного стиля. Соблюдена структура работы. Научные положения, выводы и рекомендации обоснованы и сформулированы в диссертации.

Вместе с тем, диссертационная работа имеет ряд недостатков:

- при формировании групп не указываются доленое включение различных весовых категорий;
- целесообразно рассмотреть изменения в весе тела и лабильных компонентах тела в соответствии с отклонениями от весовых категорий;
- наличие некоторых неточностей в расчетах показателей.

Вместе с тем, указанные недостатки не снижают общей положительной оценки диссертации.

**Соответствие автореферата основным положениям диссертации.** В автореферате изложены основные идеи и выводы диссертации, отражена новизна и практическая значимость результатов исследований, по основным положениям диссертации представлены доказательства исследования.

**Подтверждения опубликованных основных результатов диссертации в научной печати.** По материалам диссертации опубликовано 12 печатных работ, в том числе 8 в рецензируемых научных журналах, рекомендуемых ВАК. В научных публикациях и автореферате в полном объеме, на основании статистической обработки материалов изложено содержание диссертационной работы. Публикации автора по теме диссертационного исследования полностью отражают содержание диссертационной работы.

Тема диссертации соответствует специальности 14.03.11 – Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия.

**Заключение о соответствии диссертации критериям, установленным Положением о порядке присуждения ученых степеней.** Диссертационное исследование Выборнова Василия Дмитриевича на тему: «Оценка пищевого статуса и индивидуальная коррекция питания спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки в спортивных единоборствах (на примере самбо)» является законченной научно-квалификационной работой, в которой решается задача повышения эффективности коррекции питания спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки в борьбе самбо. Работа Выборнова В.Д. раскрывает широкие возможности развития нутрициологии в подготовке спортсменов различной специализации. Полученные и научно обоснованные новые решения вопроса индивидуализированного подхода к реализации



нутритивной поддержки спортсменов создают теоретическую основу и содержат практические пути сохранения физического здоровья и поддержания высокого функционального потенциала организма спортсменов и повышения спортивного результата. Полученные результаты имеют существенное значение для развития науки в спорте.

Диссертация Выборнова Василия Дмитриевича на тему: «Оценка пищевого статуса и индивидуальная коррекция питания спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки в спортивных единоборствах (на примере самбо)» представленная на соискание кандидата биологических наук, полностью соответствует указанной специальности и требованиям п.9 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации «О порядке присуждения ученых степеней» от 24.09.2013 №842, предъявляемым к кандидатским диссертациям, а ее автор заслуживает присуждения ученой степени кандидата биологических наук по специальности 14.03.11 - Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия.

Отзыв на диссертацию В.Д. Выборнова обсужден и одобрен на совместном заседании лаборатории проблем комплексного сопровождения спортивной подготовки и лаборатории проблем спортивной подготовки Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК) от 12 декабря 2020 года, протокол № 1.

Заведующий лабораторией  
проблем комплексного сопровождения  
спортивной подготовки  
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК,  
д-р биол.наук, с.н.с.

Т.Ф. Абрамова

Подпись д-ра биол.наук, с.н.с. Абрамовой Т.Ф. заверяю.

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)

Генеральный директор канд.пед.наук, доцент Абалян Авак Геньевич  
105005, Москва, Елизаветинский переулок, 10, стр. 1  
Телефон: (499) 265-44-32 тел./факс: (499) 261-94-04, e-mail: info@vniifk.ru

