

ВІДГУК

офіційного опонента

на дисертаційну роботу Гінзбурга Ігоря Володимировича на тему:
**«Удосконалення фізичної та функціональної підготовленості курсантів
закладів вищої освіти МВС України засобами джиу-джитсу»**,
представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Актуальність дисертаційної роботи. Актуальність теми обумовлена сучасними викликами, які постають перед працівниками Національної поліції України, зокрема необхідністю виконання завдань в умовах підвищеного ризику, та стикаються з небезпечними ситуаціями, які вимагають не лише високого професіоналізму, але й значної фізичної витривалості та функціональної готовності. Зокрема, це стосується затримання правопорушників, забезпечення громадського порядку під час масових заходів, протидії організованих злочинності, тероризму і кіберзлочинності. Поліцейські виконують свої обов'язки в умовах постійного ризику для життя, психологічного та фізичного навантаження. Екстремальні ситуації, як-от втручання у збройні конфлікти, евакуація населення, переслідування злочинців, вимагають від них швидкої реакції, та адекватних фізичних навичок для захисту себе і громадян. Постійний стрес, фізичне перевантаження та недостатній рівень фізичної підготовленості можуть призводити до професійного вигорання, підвищеного ризику травм і зниження ефективності роботи. Фізична підготовленість та функціональні резерви організму є ключовими чинниками, які можуть зменшити ці ризики.

Високий рівень фізичної та функціональної готовності дозволяє поліцейським ефективно діяти в складних обставинах, приймати правильні рішення в умовах дефіциту часу, уникати травм і знижувати ризик професійних помилок. Тому питання вдосконалення фізичної підготовки є не лише індивідуальною необхідністю, але й вагомим фактором підвищення загальної ефективності системи МВС.

У сучасному світі, де ризики пов'язані не лише з фізичними загрозами, але й із новими формами злочинності (наприклад, організована злочинність або тероризм), традиційні підходи до фізичної підготовки курсантів виявляються недостатніми. Використання сучасних методів, таких як джиу-джитсу, дозволяє ефективніше підготувати курсантів до реальних викликів їхньої майбутньої професійної діяльності.

В умовах реформування системи підготовки поліцейських, підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості є ключовим елементом

формування професійної компетентності майбутніх фахівців. Використання засобів джиу-джитсу як інноваційного методу сприяє не лише фізичному розвитку курсантів, але й покращенню їхньої психоемоційної адаптації до професійної діяльності. Розроблена програма вдосконалення відповідає актуальним потребам підготовки поліцейських у воєнний та поствоєнний періоди, що підвищує її значущість.

Таким чином, впровадження інноваційної програми фізичної та функціональної підготовки курсантів із використанням елементів джиу-джитсу відповідає сучасним викликам і сприяє підвищенню професійної спроможності працівників Національної поліції України.

Всі ці положення засвідчують високу актуальність теми дослідження і є передумовами наукової новизни проведених серій досліджень, результати яких викладено в дисертації.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана у відповідності до теми: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр.

Роль автора як співвиконавця теми полягає у науково-методичному обґрунтуванні та розробці програми для вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України.

Наукова новизна дослідження полягає в наступному:

- уперше обґрунтовано експериментальну програму вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти із застосуванням засобів джиу-джитсу, яка враховує їх індивідуальні можливості та вимоги майбутньої професійної діяльності;

- уперше створено компоненти фізичного навантаження з урахуванням функціональних показників курсантів в межах адаптаційного, тренувального та підтримувального етапів підготовки;

- уперше розроблено програму оптимізації психоемоційного стану курсантів закладів військової освіти МВС України;

- доповнено та розширено дані щодо побудови навчально-тренувального процесу курсантів закладів військової освіти МВС України;

- набули подальшого розвитку наукові положення про особливості організації занять фізичною підготовкою курсантів закладів військової освіти МВС України;

- набула подальшого розвитку інформація щодо сучасних уявлень про засоби підвищення фізичної та функціональної підготовленості курсантів.

Практична значущість роботи полягає в розробці та експериментальній апробації програми вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти Міністерства внутрішніх справ України з використанням засобів джиу-джитсу.

Практичне значення роботи підтверджується впровадженням результатів у наукову діяльність закладів вищої освіти МВС, що засвідчено відповідними актами Дніпровського державного університету внутрішніх справ, Запорізького національного університету, про що свідчать відповідні акти впровадження.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій. Найбільш суттєві результати, що були одержані здобувачем, достатньою мірою обґрунтовані експериментальними даними, відповідають меті та завданням роботи, викладені у загальних висновках і висвітлені в опублікованих працях. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується достатньою тривалістю та кількістю експериментальних досліджень, використанням у роботі сучасних методів, що відповідають вимогам спортивної та наукової метрології, застосуванням адекватного завданням комплексу діагностичної апаратури, коректністю сучасних методів статистичної обробки даних.

Зазначене забезпечує високий рівень наукової обґрунтованості положень, які розроблені в дисертації. Крім того, робота містить достатню кількість цифрового і графічного матеріалу, який оформлено належним чином, що дає можливість візуального сприйняття щодо отриманих результатів.

Характеристика основних положень роботи. Структура дисертаційної роботи є стандартною для робіт в галузі фізичного виховання і спорту, яка складається із анотацій, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел містить 286 найменувань, з них 76 – англійських, що представлені в наукометричних базах Scopus та Web of Science, та свідчить про виконання роботи на високому рівні.

У *вступі* обґрунтовано актуальність обраної теми, що визначено мету, завдання, предмет, об'єкт та методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, особистий внесок здобувача, подано відомості щодо апробації отриманих результатів та їх впровадження.

У *першому розділі* дисертації розглянуто теоретичні аспекти фізичної та функціональної підготовки курсантів, що є важливою складовою обґрунтування наукового дослідження.

Здійснений аналіз сучасної наукової літератури вказав на ключові вимоги до фізичної та функціональної підготовленості майбутніх поліцейських. Зазначено, що ефективне виконання професійних завдань вимагає не лише

загальної фізичної підготовки, але й розвитку спеціальних рухових навичок і техніко-тактичної майстерності, які є основою для професійної діяльності в умовах підвищеного ризику.

Проведено порівняльний аналіз традиційних і сучасних методів фізичної підготовки курсантів. Виокремлено недоліки традиційних систем, зокрема їх недостатню адаптацію до специфіки роботи в правоохоронних органах, що стало основою для формулювання необхідності впровадження нових методичних підходів.

Розділ містить детальний аналіз наукової літератури та практичного досвіду щодо підготовки курсантів як в Україні, так і за кордоном. Зокрема, підкреслено значущість джиу-джитсу як методу, що поєднує розвиток фізичних якостей, техніко-тактичних навичок та психоемоційної стійкості.

Обґрунтовано вибір джиу-джитсу як основного засобу вдосконалення підготовки. Показано, що цей вид бойового мистецтва сприяє не лише розвитку фізичної витривалості, сили і координації, але й формуванню практичних навичок самооборони, що є критично важливими для працівників поліції.

Розділ окреслює основні проблеми, які існують у системі фізичної підготовки курсантів, зокрема: недостатній рівень загальної фізичної підготовленості курсантів при вступі до закладів вищої освіти МВС; відсутність систематичного підходу до розвитку функціональних резервів; обмежене використання інноваційних засобів підготовки.

У висновках до розділу підсумовано, що для підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості курсантів необхідно впроваджувати програми, які поєднують традиційні та інноваційні засоби підготовки. Зокрема, зазначено, що джиу-джитсу є ефективним інструментом для вдосконалення фізичних якостей та функціональних можливостей майбутніх поліцейських.

Таким чином, у першому розділі чітко обґрунтовано теоретичні основи дослідження, визначено ключові аспекти проблеми та обґрунтовано необхідність розробки інноваційної програми з використанням джиу-джитсу для підготовки курсантів закладів вищої освіти МВС України.

У *другому розділі* охарактеризовано обрані методи дослідження, наведено відомості щодо досліджуваного контингенту та етапів вирішення поставлених завдань, охарактеризовано розроблену програму.

Розв'язання завдань було здійснено на основі таких методів дослідження: аналіз, синтез, індукція, порівняння, дедукція, систематизація, узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет щодо підготовки курсантів закладів військової освіти МВС України; педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; педагогічне тестування; реографія; комп'ютерна спірографія;

дихальні проби; оцінювання варіабельності серцевого ритму; динамометрія кисті; оцінювання анаеробної працездатності (тест Вінгейта) та фізичної працездатності (тест PWC₁₇₀); розрахунок індексу Скібінські; параметричні та непараметричні методи оцінки статистичних гіпотез.

Третій розділ дисертації присвячено аналізу фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України на констатувальному етапі дослідження. У ньому викладено вихідні дані щодо рівня фізичної підготовленості, функціонального стану та адаптаційних можливостей курсантів, а також висвітлено необхідність впровадження інноваційних підходів до їхньої підготовки. На підставі даних педагогічного тестування здійснено аналіз фізичних якостей курсантів. Результати показали, що у багатьох курсантів спостерігається дефіцит рівня загальної фізичної підготовленості, що може обмежувати їхню ефективність у виконанні службових завдань. Тестування показало середній або нижчий за середній рівень витривалості, сили та координації, що свідчить про необхідність вдосконалення системи підготовки.

Аналіз функціонального стану організму курсантів включав дослідження показників серцево-судинної, дихальної та вегетативної нервової систем. У 56% курсантів виявлено гіпокінетичний тип регуляції кровообігу, що свідчить про недостатню адаптаційну здатність серцево-судинної системи. Переважання симпатичної регуляції також вказує на значне функціональне напруження. Спірографічне тестування виявило ознаки компенсаторного підвищення частоти дихання замість збільшення об'єму, що не є ефективною реакцією організму. Аналіз варіабельності серцевого ритму показав знижені адаптаційні резерви та переважання симпатичних впливів, що може вказувати на підвищений рівень стресу.

На підставі результатів тесту PWC₁₇₀ і 30-секундного тесту Вінгейта встановлена швидка втомлюваність курсантів під час виконання анаеробних навантажень. Рівень фізичної працездатності більшості курсантів нижчий за середній, що вимагає спеціальних тренувань для її підвищення.

Результати констатувального етапу дослідження виявили низький рівень фізичної та функціональної підготовленості курсантів, незадовільний стан адаптаційних резервів серцево-судинної і дихальної систем. Необхідність впровадження комплексних заходів, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовленості курсантів, з акцентом на розвиток витривалості, сили, функціональних резервів і психоемоційної стабільності.

На основі отриманих результатів у третьому розділі аргументовано, що використання засобів джиу-джитсу дозволить вирішити основні проблеми, виявлені на констатувальному етапі. Автор підкреслює, що джиу-джитсу

сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, оптимізації функціонального стану та покращенню психоемоційної адаптації курсантів.

Третій розділ надає вичерпну характеристику вихідного стану фізичної та функціональної підготовленості курсантів, що слугує основою для розробки і впровадження авторської програми. Зібрані дані підтверджують актуальність і необхідність інноваційного підходу до підготовки курсантів у закладах вищої освіти МВС України.

Четвертий розділ дисертації присвячений обґрунтуванню, впровадженню та оцінці ефективності розробленої авторської програми вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості курсантів із використанням елементів джиу-джитсу. У розділі наведено структуру програми, динаміку показників підготовленості курсантів та аналіз її впливу на різні аспекти фізичної та функціональної готовності. Розроблена програма побудована на основі трьохетапної структури, яка враховує поступове підвищення інтенсивності та складності навантажень.

Показано, що впровадження авторської програми сприяло значному покращенню витривалості, сили, координації та швидкості у курсантів експериментальної групи. У порівнянні з контрольною групою, яка займалась за стандартною програмою, приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був статистично значущим. Також у курсантів експериментальної групи спостерігалось зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою, покращення показників варіабельності серцевого ритму, збільшення адаптаційних можливостей. Результати спірографії показали покращення життєвої ємності легень, хвилинного об'єму дихання, що свідчить про ефективність застосованих вправ. Завдяки елементам джиу-джитсу покращено адаптаційні реакції, зменшено рівень стресу і підвищено стійкість до фізичних і психологічних навантажень.

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту продемонструвало значний приріст показників фізичної і функціональної підготовленості в експериментальній групі; відсутність статистично значущих змін у показниках контрольної групи, що підтверджує переваги авторської програми.

Наведено дані про впровадження розробленої програми у навчальний процес закладів вищої освіти МВС України, що підтверджено актами впровадження. Вказано на можливість використання програми для підготовки співробітників інших структур, що потребують високого рівня фізичної готовності.

Таким чином, підтверджена ефективність авторської програми з використанням елементів джиу-джитсу. Результати експерименту доводять її

позитивний вплив на фізичну і функціональну підготовленість курсантів, що підкреслює доцільність впровадження таких програм у систему підготовки працівників правоохоронних органів.

В п'ятому розділі надана порівняльна характеристика отриманих результатів з іншими даними, представленими в літературі, з точки зору наукової новизни. В роботі отримано три групи даних щодо їх наукової новизни: результати, що розширюють та розвивають результати інших дослідників; результати, що уточнюють і доповнюють дані інших вчених; результати, які є новим знанням, і в цьому дослідженні отримані вперше.

Висновки повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними та структурованими.

Загалом дисертаційне дослідження І. В. Гінзбурга написано сучасною українською мовою, науковим стилем із адекватним застосуванням термінів і понять. Наведені ідеї, розробки та критичний аналіз наукових поглядів, що належать співавторам або іншим авторам, мають посилання на відповідні джерела.

Повнота викладення матеріалів дисертації у роботах, які опубліковані автором. Автор має достатню кількість публікацій що відображають тему дисертаційного дослідження. Результати дослідження опубліковано в 16 наукових праць (7 одноосібних), з яких 8 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України, що індексуються в міжнародних наукометричних базах, 4 праці апробаційного характеру; 4 – які додатково висвітлюють результати дослідження.

У публікаціях, що підготовані у співавторстві, чітко вказано авторський внесок. Порушень академічної доброчесності не виявлено.

Зауваження щодо змісту та оформлення дисертації:

Слід зазначити деякі дискусійні питання дисертації та недоліки в оформленні, які не впливають на загальну позитивну оцінку роботи.

1. У роботі недостатньо висвітлено аргументи щодо вибору саме джиуджитсу як базового засобу для вдосконалення фізичної та функціональної підготовки, хоча переваги цього виду спорту безсумнівні.

2. На сторінці 101 вказано, що належну увагу під час оволодіння бойовими прийомами боротьби надавали ідеомоторному тренуванню. В якій формі проводилося ідеомоторне тренування і скільки часу відводилося на заняття?

3. Які обмеження дослідження визнано автором, і як вони можуть бути враховані у майбутніх дослідженнях?

4. У чому полягає принципова відмінність вашої авторської програми від традиційних методів фізичної підготовки, які використовуються в системі МВС України?

5. У розділі про порівняння з іншими методиками фізичної підготовки можна було б більш детально обґрунтувати переваги розробленої програми.

6. На наш погляд, деякі таблиці і рисунки можна було б винести у додатки.

Перераховані недоліки та зауваження у переважній більшості носять дискусійний характер, суттєво не впливають на науковий і методологічний рівень дисертації, не знижують її загальної позитивної оцінки та спрямовані, в основному, на подальше вдосконалення когнітивних здібностей здобувача.

Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам. Дисертаційна робота Гінзбурга Ігоря Володимировича на тему: «Удосконалення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами джиу-джитсу» є цілісною, самостійною, завершеною роботою на правах рукопису, яку виконано за актуальною темою з використанням адекватних методів дослідження. Робота характеризується чіткістю змісту, містить науково обґрунтовані теоретичні та експериментальні результати, які мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення, свідчать про особистий внесок здобувача та достатньо повно представлені у наукових працях. Дисертація відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт та вимогам до оформлення дисертації, затвердженим Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 № 40 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України № 759 від 31.05.2019) та пп. 6, 7 «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44 (із змінами, внесеними згідно з Постановою КМУ № 341 від 21.03.2022 та згідно з Постановою КМУ № 503 від 19.05.2023), та рекомендована для проведення експертизи на наукову новизну теоретичне і практичне значення отриманих результатів, а її автор заслуговує присвоєння наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент

Доктор наук
з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри олімпійського
і професійного спорту,
спортивних ігор та туризму
Харківського національного
педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди

 Жаннета КОЗИНА

