

Голові Разової спеціалізованої ради PhD 10922
Запорізького національного університету,
к.фіз.вих., доценту,
Соколовій Ользі Валентинівні

РЕЦЕНЗІЯ

Товстоп'ятка Федора Федоровича, кандидата філософських наук, доцента
на дисертаційну роботу Дяченка Михайла Валентиновича
«Оптимізація процесу підготовки кваліфікованих гандболісток»
на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, 01 Освіта/Педагогіка

Проблема оптимізації та підвищення ефективності тренувального процесу у спорті вищих досягнень, особливо в ігрових видах спорту, залишається однією з найбільш гострих і багатогранних у сучасній спортивній науці. Гандбол високої кваліфікації характеризується надзвичайно високою інтенсивністю змагальної діяльності, що вимагає від спортсменок не лише відмінної техніко-тактичної та фізичної підготовленості, але й виняткової стійкості психофізіологічного стану та функціональної готовності організму.

Аналіз світових тенденцій у гандболі свідчить про постійне зростання рівня змагальних навантажень, що часто призводить до формування станів перенапруги, накопичення втоми, підвищення ризику травматизму та зниження стійкості до стресових факторів. Класичні методики підготовки, орієнтовані переважно на кількісні показники обсягу та інтенсивності, виявляються недостатніми для забезпечення стабільно високих результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Саме тому тема дисертаційного дослідження Дяченка М.В., присвячена розробці та науковому обґрунтуванню інтегрованої програми оптимізації процесу підготовки кваліфікованих гандболісток через вдосконалення їхнього психофізичного та функціонального стану, є надзвичайно актуальною та своєчасною. Робота спрямована на заповнення прогалини у науково-методичному забезпеченні, пропонуючи комплексний, біологічно та психологічно обґрунтований підхід до управління тренувальним процесом, який відходить від суто емпіричних методів на користь точної діагностики та цілеспрямованої корекції. Актуальність також підтверджується потребою національних збірних та провідних клубів у науково обґрунтованих технологіях, що дозволяють мінімізувати негативний вплив пікових навантажень та досягти змагальної форми саме у необхідний період.

Дисертаційна робота виконана відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету та узгоджується з галузевими науковими програмами Міністерства освіти і науки України та Міністерства молоді та спорту України, що стосуються вдосконалення системи підготовки спортивного резерву та підвищення ефективності тренувального процесу в ігрових видах спорту.

Дисертаційна 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.

Метою дисертаційної роботи є науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність інтегрованої програми оптимізації тренувального процесу кваліфікованих гандболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, спрямованої на вдосконалення їхнього психофізичного та функціонального стану.

Для досягнення поставленої мети автором було сформульовано та послідовно вирішено низку взаємопов'язаних завдань, серед яких:

1. Теоретико-методичний аналіз: узагальнити та систематизувати сучасні наукові дані щодо управління тренувальним процесом кваліфікованих гандболісток, особливу увагу приділяючи методам вдосконалення їхнього психофізичного та функціонального стану.

2. Визначення критеріїв діагностики: виявити та обґрунтувати найбільш інформативні показники, що характеризують психофізичний та функціональний стан гандболісток високої кваліфікації, та визначити їхні проблемні аспекти в умовах сучасних тренувальних навантажень.

3. Розробка програми: розробити теоретичну модель та практичну інтегровану програму підготовки, що поєднує традиційні засоби фізичної підготовки з інноваційними психофізіологічними та функціональними технологіями.

4. Експериментальна перевірка: здійснити педагогічний експеримент для перевірки ефективності розробленої програми порівняно з традиційною системою підготовки, оцінюючи динаміку ключових показників (фізичних, функціональних, психологічних).

5. Формулювання рекомендацій: на основі отриманих результатів розробити методичні рекомендації щодо впровадження інтегрованої програми в практику підготовки жіночих гандбольних команд високої кваліфікації.

Дисертаційна робота Дяченка М.В. має чітко виражену наукову новизну, що полягає у системному та комплексному підході до вирішення актуальної проблеми гандболу високих досягнень.

Вперше:

- на основі комплексного аналізу психофізичного та функціонального стану гандболісток високої кваліфікації, обґрунтовано й апробовано експериментальну програму, спрямовану на їхню цілеспрямовану підготовку у підготовчому періоді етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- розроблено та впроваджено структурну модель поєднання фізичної, функціональної та психофізіологічної підготовки, що забезпечує їх взаємозв'язок та оптимізацію у межах річного макроциклу;
- отримано нові дані щодо впливу поєднання традиційних та інноваційних засобів підготовки (швидкісно-силових вправ, інтенсивних анаеробних навантажень, дихальних і релаксаційних технік, асан) на інтегральні показники працездатності та психофізичної стабільності гандболісток високої кваліфікації;
- доведена ефективність цілеспрямованої корекції функціональних можливостей на основі показників варіабельності серцевого ритму, WПано, ЧСС Пано та ЗМЄ як чутливих критеріїв моніторингу підготовленості гандболісток високої кваліфікації.

Крім того, доповнено та розширено дані щодо особливості динаміки психоемоційних та емоційно-вольових характеристик гандболісток високої кваліфікації у процесі тренувальної діяльності, що дозволило встановити індикатори ефективності застосованих психофізіологічних технологій.

Також набули подальшого розвитку наукові положення про особливості організації тренувань гандболісток у підготовчому періоді етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.; інформація щодо сучасних уявлень про засоби підвищення психофізичного та функціонального стану гандболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Практична цінність дисертації полягає у можливості негайного впровадження її результатів у практику підготовки. Розроблена експериментальна програма оптимізації підготовки кваліфікованих гандболісток може бути використана тренерами національних, клубних та регіональних команд для підвищення ефективності тренувальних зборів та змагальної діяльності.

Методичні рекомендації, що випливають із результатів дослідження, надають чіткий алгоритм використання інноваційних засобів психофізіологічної корекції (дихальні техніки, спеціальні релаксаційні комплекси, елементи йоги чи стретчингу) для управління станом спортсменок.

Запропонована система моніторингу на основі ВСР, ПАНО та ЗМС надає спортивним лікарям та науковцям об'єктивний інструментарій для поточного та етапного контролю, дозволяючи своєчасно коригувати навантаження та запобігати станам перетренованості.

Матеріали дисертації можуть бути використані у навчальному процесі закладів вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», а також на курсах підвищення кваліфікації тренерського складу.

Дисертаційна робота написана українською мовою, з коректним застосуванням наукових термінів. Оформлення дисертації відповідає встановленим вимогам до дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора філософії. Дисертаційна робота Дяченка М.В. має класичну для науково-кваліфікаційних праць структуру, що складається з анотацій, переліку умовних позначень, скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Загальний обсяг дисертації становить 254 сторінок, список використаних джерел складає 256 найменування, з них 183 – латиницею. Дисертація ілюстрована 50 таблицями, 21 рисунками.

У вступі чітко обґрунтовано актуальність обраної теми, сформульовано мету та завдання, визначено об'єкт та предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи, а також подано відомості про апробацію та публікації результатів.

В першому розділі «Теоретико-методичні засади підготовки кваліфікованих гандболісток» наведено ґрунтовний аналітичний огляд методичної літератури з проблеми дослідження. Автор детально розглядає сучасні концепції управління тренувальною діяльністю у жіночому гандболі, акцентуючи увагу на багаторічній підготовці.

Особливий наголос зроблено на взаємозв'язку фізичної, функціональної та психологічної підготовленості. Досліджено досвід вітчизняних та зарубіжних фахівців щодо використання інструментальних методів контролю та засобів відновлення. Розділ логічно підводить до висновку про необхідність інтегративного підходу та відсутність цілісних програм, які б одночасно оптимізували психофізичний і функціональний стан.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» надано вичерпну характеристику використаних методів, обґрунтовано доцільність їх застосування в рамках констатувального та формувального педагогічних експериментів, наведено дані щодо організації дослідження.

У дослідженні використовували наступні методи:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення.

2. Емпіричні методи: педагогічні спостереження (для збору первинної інформації про перебіг тренувального процесу, який допоміг досліднику оцінити його ефективність і вдосконалити організацію роботи гравчинь ГК «Галичанка» і тренерів), педагогічний експеримент (для науково обґрунтованої перевірки, чи забезпечує нова система тренування вищий рівень підготовленості та результативності спортсменів порівняно з традиційними підходами), педагогічні тестування (для діагностування показників фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток), соціологічні методи (для визначення психоемоційного стану спортсменок (методики САН, Спілберга–Ханіна, шкала депресії В. Зунга, методика А. Зверькова й Є. Ейдмана), медико-біологічні методи (для оцінювання функціонального стану гандболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і визначення резервних можливостей фізіологічних систем тощо), методи математичної статистики (для доказового обґрунтування достовірності отриманих результаті).

Третій розділ «Психофізичний та функціональний стан гандболісток високої кваліфікації у підготовчому періоді» присвячений вихідним результатам для комплексного аналізу характерних проявів психоемоційного, вольового та фізіологічного стану спортсменок на констатувальному етапі дослідження.

Проведено оцінку психологічного стану за методикою САН (самопочуття, активність, настрій), яка виявила істотне зниження цих показників порівняно з нормативом: 71% гандболісток мають показники самопочуття нижчі за норму, що свідчить про наявність втоми, апатії, млявості, психоемоційного виснаження (табл. 3.1, рис. 3.1).

Дослідження тривожності (за тестом Спілбергера–Ханіна) показало, що понад 50% спортсменок відчують підвищений рівень тривоги, що може негативно впливати на результативність змагальної діяльності (с. 124). Виявлені також субдепресивні стани у понад 46% гандболісток, що створює додатковий психоемоційний ризик.

Аналіз фізичної підготовленості показав дисбаланс: високий рівень швидкісних якостей поєднується з недостатнім розвитком вибухової сили та координаційної витривалості.

Медико-біологічні показники варіабельності серцевого ритму свідчать про домінування симпатичної активності (симпатикотонія), що показує перевантаження адаптаційних механізмів і знижений рівень нейрогуморальної регуляції.

Рівень енергетичних резервів (аеробних, анаеробних) виявився зниженим, що обумовлює необхідність адаптації тренувального процесу.

Визначені Михайлом Дяченком результати стали підґрунтям для розробки програми, спрямованої на гармонізацію психоемоційного стану та удосконалення фізичної та функціональної підготовки.

В четвертому розділі «Експериментальна програма оптимізації психофізичного та функціонального стану гандболісток високої кваліфікації» автор детально описує зміст, принципи, структуру та засоби розробленої інтегрованої програми.

Дисертант представив детальну структуру експериментальної програми, яка інтегрує традиційні методи тренування з інноваційними психофізіологічними технологіями. Програма складається з адаптивного комплексу заходів, а саме силові і швидко-силові вправи, інтенсивні анаеробні навантаження, дихальні та релаксаційні техніки, асани (позначені як ефективні засоби мобілізації і відновлення). Впровадження якої забезпечує варіативність тренувальних навантажень, що коригуються залежно від індивідуальних особливостей спортсменок і етапу макроциклу.

За результатами контрольних досліджень у експериментальній групі виявлено статистично значущі поліпшення психоемоційного стану: підвищення самопочуття, активності і настрою (за методикою САН, $p < 0,05$), зниження тривожності ($p < 0,05$) та зменшення скарг на втому.

Значуще підвищення вольової саморегуляції, наполегливості та здатності до мобілізації у стресових ситуаціях ($p < 0,05$) свідчить про формування стабільності в психоемоційній сфері.

Фізична підготовленість покращилася у ключових тестах: скорочення часу спринту 30 м, покращення стрибкових вправ, метання м'яча, швидкість ведення м'яча ($p < 0,01$ – $p < 0,05$).

Функціональні параметри: збільшення потужності на порозі анаеробного обміну (WПано) на 7,9% ($p < 0,05$), підвищення частоти серцевих скорочень на рівні порогу (ЧСС Пано) на 10,9 уд/хв ($p < 0,001$), покращення загальної метаболічної ємності.

Аналіз динаміки функціональних і психоемоційних показників підтверджує високу ефективність комплексної та індивідуалізованої програми. Результати демонструють наукову і практичну цінність розробленої програми та її потенціал для адаптації у системі підготовки спортсменок різних командних видів спорту.

У п'ятому розділі дисертації «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» проводиться глибокий аналіз та наукове обговорення отриманих даних. Здобувач інтерпретує результати експерименту в контексті сучасних

наукових теорій адаптації та тренувального процесу, підтверджуючи положення, винесені на захист. Обговорення демонструє високу ерудицію здобувача та його вміння інтегрувати дані з різних галузей знань (спортивна педагогіка, фізіологія, спортивна психологія).

Згідно перевірки первинної документації та матеріалів академічної доброчесності порушень не виявлено. Всі поставлені здобувачем наукові завдання виконані повністю.

Дисертаційна робота Дяченка М.В. є якісно виконаною науковою працею, що вносить значний вклад у теорію та методику гандболу. Загалом позитивно оцінюючи роботу, вважаємо за необхідне вказати на деякі зауваження та дискусійні положення, а саме:

1. Щодо деталізації індивідуалізації психокорекції. У роботі переконливо доведено ефективність інтегрованої програми. Проте, зважаючи на різноманітність психологічних профілів (що частково відображено у додатках з тестуванням на вольові здібності), було б доцільно більш детально розкрити алгоритми індивідуалізації психокорекційних засобів. Які саме методи (аутогенне тренування, прогресивна релаксація чи медитативні техніки) є найбільш ефективними для гандболісток з різними рівнями тривожності або різними типами вольової регуляції?

2. Експеримент охоплював підготовчий період, що є достатнім для доведення ефективності програми у короткостроковій перспективі. Проте, бракує більш широкого аналізу стійкості та пролонгованості отриманих позитивних змін психофізичного та функціонального стану протягом змагального періоду та у наступних макроциклах. Додаткове вивчення цього питання могло б посилити теоретичне обґрунтування стійкості адаптаційних змін.

3. Інструментальний моніторинг (ВСР, ПАНО, ЗМЄ) є об'єктивним та науково обґрунтованим, проте варто було б приділити більше уваги ієрархії діагностичних засобів для команд з різним рівнем фінансування (наприклад, дитячо-юнацькі спортивні школи). Наприклад, які мінімально необхідні та найменш витратні засоби контролю з інтегрованої програми можуть бути ефективно використані тренерами-практиками для корекції навантажень, що значно підвищило б потенціал тиражування програми.

4. Доцільно було б надати більш чітке графічне або табличне представлення щодо інтеграції психофізіологічних корекційних засобів (дихальні вправи, релаксація) у конкретні тренувальні дні та години мікроциклу, особливо щодо їх розташування відносно високоінтенсивних та об'ємних навантажень.

Наведені зауваження мають виключно рекомендаційний характер і жодним чином не знижують високої наукової та практичної цінності дисертаційної роботи, а лише підкреслюють її багатогранність та потенціал для подальших досліджень.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.

Дисертаційна робота Дяченка Михайла Валентиновича на тему «Оптимізація процесу підготовки кваліфікованих гандболісток» є завершеною, самостійною науково-кваліфікаційною працею, яка містить теоретичне обґрунтування та експериментальне підтвердження нового підходу до управління тренувальним процесом. Автор успішно вирішив поставлені завдання, отримані ним результати є достовірними, обґрунтованими та мають значну наукову новизну і практичну значущість. Робота демонструє високий рівень професійної підготовки здобувача та його глибоке розуміння проблеми.

Вважаю, що дисертаційне дослідження Дяченка М.В. повністю відповідає вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44) та наказу Міністерства освіти і науки України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом МОН України № 759 від 31.05.2019 р.), а її автор Дяченко Михайло Валентинович заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка.

Рецензент:

кандидат філософських наук,
доцент, доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту
Запорізького національного університету

Федір ТОВСТОП'ЯТКО

Проректор з науково-педагогічної роботи,
доктор історичних наук, професор



Юрій КАГАНОВ