

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

ВІДГУК

офіційного опонента доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора
Козіної Жаннети Леонідівни
на дисертаційну роботу Дяченка Михайла Валентиновича
за темою: «Оптимізація процесу підготовки
кваліфікованих гандболісток», подану на здобуття
ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність обраної теми. Дисертаційна робота Дяченка Михайла Валентиновича присвячена актуальному науково-практичному завданню обґрунтування ефективності впровадження програми вдосконалення психофізичного та функціонального стану кваліфікованих гандболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Сучасний гандбол високих досягнень характеризується високою інтенсивністю ігрових дій, динамічною зміною ігрових ситуацій, а також значними фізичними, психоемоційними та функціональними навантаженнями. Від рівня психофізичного стану спортсменок безпосередньо залежить їхня змагальна надійність, ефективність реалізації техніко-тактичних дій та здатність протидіяти стресовим факторам.

Здобувачем слушно відзначено, що традиційні методики підготовки, орієнтовані переважно на фізичний розвиток, не завжди враховують необхідність комплексної корекції психофізіологічних і функціональних параметрів. Означене часто призводить до швидкого виснаження ресурсів, зниження результативності та підвищення ризику травматизму. Актуальність роботи посилюється тим, що сучасна спортивна наука акцентує увагу на інтегративному підході, який передбачає одночасний розвиток усіх компонентів підготовки, зокрема із застосуванням інноваційних технологій (аналіз варіабельності серцевого ритму, дихальні вправи, асани), що ще не набули системного застосування у гандболі високої кваліфікації.

Таким чином, вибір теми, спрямованої на наукове обґрунтування програми, що інтегрує традиційні засоби з інноваційними психофізіологічними технологіями, є своєчасним та відповідає сучасним потребам спорту вищих досягнень.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету за темою «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108).

Роль автора, як співвиконавця, полягала у науково-методичному обґрунтуванні та розробці програми для вдосконалення психофізичного та функціонального стану кваліфікованих гандболісток.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і практичних рекомендацій. Наукові положення, висновки та практичні рекомендації дисертаційної роботи Михайла Дяченка є достатньо обґрунтованими та достовірними, що підтверджується такими факторами:

1. Методологічна база:

✓ для вирішення поставлених завдань використано комплекс взаємопов'язаних методів теоретичного та емпіричного рівнів. Серед них педагогічний експеримент, педагогічне тестування, а також інструментальні методи функціональної діагностики, такі як аналіз варіабельності серцевого ритму (BCP) та багатофакторна експрес-діагностика функціональної підготовленості.

2. Репрезентативність вибірки:

✓ дослідження проведено за участю 28 кваліфікованих гандболісток (основного та резервного складу ГК «Галичанка» м. Львів) на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що забезпечує надійність отриманих результатів для даної категорії спортсменок.

3. Статистична достовірність:

✓ обробка даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики із застосуванням t-критерію Стюдента та визначенням рівнів значущості ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$). Експериментально доведено статистично достовірне зростання показників у експериментальній групі, зокрема Пано зріс на 7,9%, аЧСС Пано – на 10,9 уд/хв, а також достовірне покращення показників САН та зниження реактивної тривожності, що переконливо підтверджує ефективність розробленої програми.

Таким чином, наукові положення є надійними та базуються на якісному експериментальному матеріалі.

Наукова новизна отриманих результатів. Структура та зміст дисертації містить усі необхідні компоненти передбачені для кваліфікаційних робіт третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти. Серед них: анотації,

список опублікованих праць за темою дисертації, перелік умовних скорочень, вступ, п'ять розділів основного тексту, висновки, використані джерела та додатки.

Загалом дисертаційна робота виконана на 254 сторінках. Дисертація ілюстрована 50 таблицями, 21 рисунками.

Дисертаційна робота містить низку нових наукових положень, що мають суттєве значення для розвитку теорії та методики спортивного тренування в гандболі. Положення, що отримані вперше:

- ✓ обґрунтовано й апробовано експериментальну програму підготовки гандболісток, спрямовану на цілеспрямований вплив на їхній психофізичний та функціональний стан 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 в межах річного макроциклу;

- ✓ доведено ефективність цілеспрямованої корекції функціональних можливостей на основі показників варіабельності серцевого ритму (BCP), порога анаеробного обміну (Пано), ЧСС на Пано та загальної метаболічної ємності (ЗМЕ) як чутливих критеріїв моніторингу підготовленості.

Також доповнено та розширено дані щодо особливості динаміки психоемоційних та емоційно-вольових характеристик гандболісток високої кваліфікації у процесі тренувальної діяльності.

Крім того, набули подальшого розвитку:

- ✓ наукові положення про особливості організації тренувань гандболісток у підготовчому періоді;

- ✓ інформація щодо сучасних уявлень про засоби підвищення психофізичного та функціонального стану гандболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Ступінь вірогідності забезпечується й належним опрацюванням здобувачем 256 джерел науково-спеціалізованої літератури для вивчення об'єкту дослідження (з яких 183 – іноземні); результатами впровадження у практику освітнього процесу Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Хмельницького національного університету, кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету та у навчально-тренувальний процес гандбольного клубу «Галичанка».

Окрім цього основні практичні та теоретичні результати проведеного дослідження оприлюднено на наукових і науково-практичних конференціях: XXII Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (м.Харків, Харківська державна академія фізичної культури 7 грудня 2022 року); V Міжнародна науково-практична конференція «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики» (м. Київ, Київський університет імені Бориса Грінченка 16 травня 2023 року); Міжнародний форум з проблем фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі (м. Дніпро, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ 18 травня 2023 року); Міжнародна науково-практична конференція «Здоров'я нації – базис фізичної культури і спорту» (Ченстохова (Польща) 1-2 листопада 2023 року); VI Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя» (м. Запоріжжя, Запорізький національний університет 18–19 квітня 2024 року); 8 Міжнародний конгрес академічних спортивних досліджень «Аналітика оптимізованих стратегій тренувань та відновлення» (м. Трабзон (Турція) 7–9 жовтня 2024 року); XIII Міжнародна науково-практична конференція «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (м. Дрогобич 15 травня 2025 року).

Основні положення дисертаційного дослідження викладено в 17 наукових працях, з яких 8 робіт опубліковані у фахових виданнях України; 1 – у виданні, що входять до наукометричної міжнародної бази даних Scopus; 6 публікацій апробаційного характеру; 2 – додатково відображають наукові результати дисертації

Практичне значення отриманих результатів. Практичне значення роботи полягає у можливості безпосереднього впровадження розробленої експериментальної програми в систему підготовки гандболісток високої кваліфікації. Запропонований комплекс засобів, який включає поєднання швидко-силових, порогово-орієнтованих, координаційних засобів із системним включенням дихальних/релаксаційних/асана-модулів, дозволяє цілеспрямовано вдосконалювати психофізичний та функціональний стан спортсменок і підвищувати їхню готовність до змагальної діяльності. Впровадження замкненого контуру керування тренувальним процесом, що ґрунтується на оперативному моніторингу ВСР, порогових та суб'єктивних маркерів, забезпечує індивідуалізацію навантажень і мінімізує ризик перетренованості.

Аналізування структури та змісту роботи, вивчення наукових публікацій автора та результати висвітлені у наданому звіті про перевірку дисертації дали підстави зазначити про відсутність ознак порушення принципів академічної доброчесності. Наведені ідеї та розробки і критичний аналіз наукових поглядів, що належать співавторам чи іншим авторам, мають посилання на відповідні джерела.

Оцінка змісту дисертації та її основні положення.

У **вступі** обґрунтована актуальність роботи, зв'язок роботи з науковими програмами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, описано рівень наукової новизни, відображено особистий вклад автора, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів в практику.

У **першому розділі «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК»** проаналізовані науково-методичні джерела, що дозволили систематизувати й узагальнити інформацію щодо емпіричних даних передової практики, сучасних наукових підходів до тренувального процесу в гандболі високої кваліфікації.

У розділі узагальнено літературні джерела щодо структури річного макроциклу, закономірностей розвитку фізичної, функціональної та психофізіологічної підготовленості спортсменок. Розглянуто принципи індивідуалізації навантажень, методи моніторингу стану (варіабельність серцевого ритму, показники ПАНО, ЗМЄ), а також тенденції впровадження інноваційних технологій – дихальних, релаксаційних і нейром'язових технік.

Здобувачем виявлено протиріччя між даними науково-методичної літератури різних авторів щодо пріоритетних методів і засобів підготовки гандболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Визначено ключові чинники, що впливають на ефективність тренувального процесу, зокрема: рівень індивідуальної адаптації до навантажень, збалансованість розвитку фізичних, функціональних і психофізіологічних якостей, адекватність співвідношення засобів аеробної та анаеробної спрямованості, а також роль психоемоційної стійкості у забезпеченні змагальної надійності.

Узагальнено вітчизняний і зарубіжний досвід підготовки гандболісток, окреслено ключові суперечності традиційних підходів і визначено методичні основи створення експериментальної програми вдосконалення психофізичного та функціонального стану спортсменок.

Удругому розділі «МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ» присвячено опису структури, етапів і методичного інструментарію дисертації, детально розкрито методи, які розділені на експериментальні, емпіричні й теоретичні – за сферою застосування та організацію дослідження.

Також наведено характеристику контингенту дослідження, визначено етапи проведення експерименту та розкрито зміст комплексного підходу до оцінювання психофізичного і функціонального стану спортсменок.

Для реалізації поставлених завдань у роботі використано широкий спектр методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічне тестування показників фізичної підготовленості; медико-біологічні методи оцінки функціонального стану спортсменок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Докладно описано методи педагогічного тестування, інструментальні засоби функціональної діагностики (аналіз варіабельності серцевого ритму, визначення порогу анаеробного обміну, загальної метаболічної ємності), а також методи статистичної обробки результатів із використанням t-критерію Стьюдента та рівнів значущості ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$).

Таким чином, розділ обґрунтовує достовірність і наукову валідацію отриманих даних, що стали основою для проведення експериментальної частини дослідження.

Третій розділ «ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ» присвячений всебічному аналізу вихідного рівня психофізичного, функціонального та спеціального фізичного стану кваліфікованих гандболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

У розділі розкрито структуру діагностичного комплексу, який охоплює показники варіабельності серцевого ритму (LnRMSSD, SDNN, Stress Index), порогу анаеробного обміну (WПАНО, ЧССПАНО), загальної метаболічної ємності (ЗМЕ). Автор дослідив рівень самопочуття, активності, настрою, а також ступінь тривожності та емоційної стійкості спортсменок, використовуючи стандартизовані методики – методику САН, тест Спілбергера–Ханіна тощо. Результати демонструють наявність підвищеної тривожності і субдепресивних станів, що вказує на необхідність корективних заходів. Проведено педагогічне тестування спеціальної фізичної

підготовленості, що включало оцінку швидко-силових, координаційних і витривалих здібностей спортсменок.

Отримані результати дали змогу сформувати індивідуально-типологічні профілі гандболісток, виявити варіативність адаптаційних реакцій залежно від амплуа, а також встановити кореляційні взаємозв'язки між показниками функціональної підготовленості та психофізіологічного стану.

Виявлені диспропорції — зокрема між рівнем аеробної потужності та стабільністю показників ВСР, між функціональною готовністю і рівнем реактивної тривожності — стали підставою для розроблення експериментальної програми, спрямованої на комплексне вдосконалення психофізичного стану.

Таким чином, третій розділ виконує аналітико-діагностичну функцію, визначаючи вихідні передумови, напрями індивідуалізації й основні цільові орієнтири педагогічного експерименту. Він забезпечує методологічну та емпіричну основу для подальшої перевірки ефективності авторської програми розвитку психофізичних резервів гандболісток.

Четвертий розділ «ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ» детально описує структуру, зміст і результати впровадження авторської програми, спрямованої на вдосконалення адаптаційних можливостей спортсменок через інтеграцію традиційних і інноваційних засобів тренувального процесу.

У розділі розкрито логіку побудови програми за принципами періодизації тренувального процесу (підготовчий, змагальний, перехідний періоди), охарактеризовано співвідношення засобів різної спрямованості, механізми варіювання навантаження та методичні підходи до його індивідуалізації. Особливу увагу приділено впровадженню психофізіологічних технік — дихальних вправ, релаксаційних методик, асан, елементів майндфулнес-практик, які використовувалися у мікроциклах як засоби активного відновлення, стабілізації психоемоційного стану та профілактики перевтоми.

Показано, що використання показників варіабельності серцевого ритму (LnRMSSD) як тригера для регулювання інтенсивності навантажень забезпечувало оперативний контроль функціонального стану і дозволяло гнучко адаптувати тренувальні впливи до індивідуальних реакцій спортсменок. У результаті реалізації програми виявлено достовірне покращення показників загальної метаболічної ємності, порогу анаеробного обміну, психоемоційної стабільності та спеціальної фізичної підготовленості.

Михайло Дяченко обґрунтовує підхід, що базується на індивідуалізації процесу тренування, з застосуванням моніторингу варіабельності серцевого ритму як об'єктивного показника адаптаційних реакцій організму. Результати контрольних випробувань підтвердили значно вищий рівень фізичної і психоемоційної адаптації в експериментальній групі порівняно з контрольною.

У розділі також здійснено порівняльний аналіз динаміки змін у контрольній та експериментальній групах, що підтвердив ефективність запропонованої програми й доцільність інтеграції психофізіологічних засобів у систему підготовки гандболісток високої кваліфікації.

Таким чином, четвертий розділ узагальнює практичну реалізацію експериментальної концепції, демонструє її наукову валідність та прикладну цінність для сучасної теорії й методики спортивного тренування у командних ігрових видах спорту.

Обговорення підсумків проведених досліджень, відповідно до вимог, засвідчено у **п'ятому розділі «АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ»**, де здійснено порівняння розробок автора з існуючими науковими даними, узагальнено результати дисертаційного дослідження, окреслено їх практичну і теоретичну значущість. На підставі цього виявлено дискусійні та сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни (вперше, удосконалено, набули подальшого розвитку).

У поданій дисертації всі компоненти, етапи, деталі експерименту усвідомлюються досить чітко. Ретельність проведеної роботи не викликає сумніву.

Загальні висновки структурно повністю відповідають завданням дослідження та відбивають основні його результати, є логічними та структурованими.

Робота також містить **додатки**, де відображені список публікацій здобувача за темою дисертації; акти впровадження результатів; змісти: тесту оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН); опитувальник самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна; опитувальник щодо наявності депресивного стану у гандболісток за шкалою депресії В. Зунга (в адаптації Т.Н. Балашової); опитувальник дослідження стану вольової саморегуляції гандболісток проводилось за методикою А. Зверькова й Є. Ейдмана.

Зауваження та дискусійні питання. Загалом, дисертаційна робота Дяченка М.В. є якісним, цілісним і завершеним науковим дослідженням. Проте, як офіційний опонент, вважаю за необхідне висловити кілька

дискусійних питань та зауважень, які будуть розкриті у подальших наукових розвідок, та уточнити практичні аспекти роботи:

1. Щодо показників функціональної діагностики. Здобувачем уперше доведено ефективність корекції функціональних можливостей на основі показників загальної метаболічної ємності (ЗМЕ). Зважаючи на інноваційність цього показника, хотілося б почути додаткове пояснення щодо його фізіологічного механізму та співвідношення з традиційними маркерами витривалості (VO_2max , ПАНО) у контексті специфіки ігрової діяльності гандболісток. Чи є ЗМЕ більш чутливим критерієм для моніторингу саме у циклічних видах спорту?

2. Диференціація за амплуа. У роботі зазначено, що застосовувалася варіативність за амплуа, яка передбачала диференційоване включення психофізіологічних технік та обсягів навантаження. Чи можна, на основі отриманих даних, чітко диференціювати рівень початкової тривожності та показники ВСР у спортсменок, що грають на різних позиціях (наприклад, воротар, лінійний, розігруючий), і яким чином це вплинуло на індивідуалізацію їхніх психокорекційних модулів?

3. Особливості впровадження інноваційних засобів. Експериментальна програма включає інноваційні засоби (дихальні вправи, релаксаційні техніки, асани). На яку частку обсягу тренувального часу припадало виконання цих засобів у мікроциклах і які методичні рекомендації (наприклад, використання LnRMSSD як тригера) були ключовими для їх включення в тренувальний процес саме у підготовчому періоді?

4. Чи проводився відстрочений контроль (через певний період після експерименту) для визначення стійкості отриманих змін у психофізичному стані гандболісток? Означене дозволило б оцінити не лише безпосередній, а й пролонгований ефект програми.

Наведені зауваження не мають принципового характеру, не впливають на загальну високу оцінку дисертаційної роботи та можуть бути розкриті автором під час захисту.

Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам. Дисертаційна робота Дяченка Михайла Валентиновича на тему «Оптимізація процесу підготовки кваліфікованих гандболісток» має достатнє теоретичне й практичне значення, є самостійним завершеним науковим дослідженням, яке за своїм змістом, обґрунтованістю висновків, новизною отриманих результатів 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.

Офіційний опонент:

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

Ж.Л. Козіна

