ВИСНОВОК

про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації

Буренка Олександра Анатолійовича

наукових результатів дисертації та її обговорення

на тему: **«Шляхи удосконалення тренувального процесу волейболісток 18–20 років на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень»**, що подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Дисертація Буренка Олександра Анатолійовича на тему: «Шляхи удосконалення тренувального процесу волейболісток 18–20 років на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень», що подана на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт виконана на кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету. Тема дисертації затверджена НТР Запорізького національного університету (протокол № 2 від 06.10.2026 року).

За результатами публічної презентації результатів дисертації Буренка О.А., яка відбулася на розширеному засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету (протокол № 4 від 26.10.2026 року), наукових публікацій, у яких висвітлені основні наукові результати дисертації, та звіту електронної перевірки, визначено наступне.

Актуальність теми та науковий рівень дисертації.

Сучасний розвиток жіночого волейболу характеризується посиленням конкуренції, зростанням інтенсивності змагальної діяльності та підвищенням вимог до фізичної, функціональної й техніко-тактичної підготовленості спортсменок. Високий темп гри, багаторазове виконання стрибків, прискорень і потужних атакувальних дій зумовлюють необхідність постійного вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих волейболісток. Особливого значення ця проблема набуває для волейболісток 18–20 років на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, коли створюються передумови подальшого зростання спортивної майстерності. Ефективність їхньої підготовки залежить від раціонального поєднання засобів розвитку швидкісно-силових здібностей і спеціальної витривалості, підвищення функціональних можливостей організму та забезпечення відновлення. При цьому планування навантажень потребує врахування індивідуальних особливостей, рівня підготовленості й поточного функціонального стану спортсменок.

У наукових дослідженнях висвітлено питання оптимізації структури тренувального процесу, дозування навантажень, застосування інноваційних

технологій, засобів відновлення та цифрового моніторингу підготовленості волейболісток. Водночас використання окремих сучасних підходів потребує спеціалізованого обладнання та значних ресурсів, що обмежує можливості їх упровадження у практику вітчизняних команд. Це актуалізує пошук доступних і науково обґрунтованих засобів підвищення ефективності підготовки спортсменок.

Перспективним напрямом є поєднане застосування пліометричних вправ та елементів спеціального кардіотренування, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, витривалості й удосконалення функціонального забезпечення рухової діяльності. Проте подальшого обґрунтування потребують зміст, дозування та співвідношення цих засобів з основною тренувальною роботою волейболісток 18–20 років у підготовчому періоді річного макроциклу.

Отже, актуальність дослідження визначається суперечністю між необхідністю комплексного підвищення фізичної та функціональної підготовленості волейболісток 18–20 років і недостатньою розробленістю програм поєднаного використання пліометричних вправ та елементів спеціального кардіотренування на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Необхідність розв'язання цієї суперечності зумовила спрямованість дисертаційної роботи на наукове обґрунтування, розроблення та експериментальну перевірку відповідної програми в підготовчому періоді річного макроциклу.

Зв'язок роботи з науковими планами та темами. Дисертаційна робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету МОН України та виконана в рамках 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.

Спеціальність, якій відповідає дисертація. Зміст дисертації відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, за якої вона подається до захисту.

Новизна наукових положень і результатів. Основні наукові результати відображені у вигляді положень, що винесені на захист. Дисертація має суттєву наукову новизну. Наукова новизна наукової роботи викладена у вигляді положень, що винесені на захист, полягає в тому, що

- *вперше* проведене комплексне обстеження волейболісток протягом підготовчого періоду річного макроциклу на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень з одночасним визначенням параметрів їх загальної та спеціальної фізичної, функціональної підготовленості та показників функціонального стану кардіореспіраторної системи їхнього організму;
- розроблено експериментальну програму побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу для волейболісток

18-20 років на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, в рамках якої проведено перерозподіл обсягу тренувальних навантажень на загальну, спеціальну фізичну та тактичну підготовку за рахунок включення до тренувальних занять пліометрічних вправ та елементів спеціального кардіотренування та яка спрямована на покращення фізичної та функціональної підготовленості зазначеної категорії спортсменок;

- обґрунтовано та перевірено алгоритм виконання фізичних навантажень з використанням засобів пліометрії та спеціального кардіотренування (тривалість, потужність, інтервали відпочинку, послідовність їх використання) для кожного мікроциклу загально-підготовчого та двох спеціально-підготовчих етапів підготовчого періоду річного макроциклу;
- вивчено динаміку показників загальної та спеціальної фізичної, функціональної підготовленості й функціонального стану кардіореспіраторної системи волейболісток 18-20 років під впливом тренувальних занять з комплексним використанням засобів пліометрії та спеціального кардіотренування;
- *доповнено та розширено* дані щодо характеру змін функціонального стану кардіореспіраторної системи волейболісток 18-20 років під впливом тренувальних навантажень анаеробної та аеробної спрямованості;
- *дістали подальшого розвитку* напрями вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості волейболісток на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, які спрямовані на підвищення ефективності тренувального процесу у жіночому волейболу з метою досягнення високих спортивних результатів;
- *підтверджено* дані щодо необхідності оперативного моніторингу існуючих програм тренувальних занять з волейболістками на різних етапах багаторічної спортивної підготовки з метою своєчасної їх корекції з врахуванням останніх досягнень спортивної науки та особливостей розвитку цього виду спорту.

Практичні результати роботи, їх рівень і ступінь впровадження.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання отриманих результатів дослідження та розроблених рекомендацій для оптимізації тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес волейбольного клубу «Орбіта-ЗНУ-ЗДЮШОР» (м. Запоріжжя), комунальної дитячо-юнацької спортивної школи з волейболу «Орбіта» (м. Запоріжжя), у роботі кафедр теорії і методики фізичної культури і спорту, фізичної культури і спорту та медико-біологічних основ фізичної культури і спорту Запорізького національного університету МОН України, зокрема, у процесі викладання дисциплін «Теорія і методика спортивної підготовки», «Олімпійський та професійний спорт»,

«Функціональна діагностика», «Фізіологія спорту», «Медико-біологічне забезпечення в спорті», «Спортивно-педагогічне вдосконалення (волейбол)», у навчальний процес Інституту здоров'я, спорту та туризму імені Тетяни Самоленко Класичного приватного університету (м. Запоріжжя), зокрема, в процес викладання дисциплін «Теорія та методика спортивного тренування», «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту», що підтверджено відповідними актами впровадження.

Результати проведеного комплексного дослідження можуть бути використані в подальших наукових розробках для організації тренувального процесу волейболісток на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Ступінь обґрунтованості і достовірності положень та висновків, формованих у дисертації. Дисертаційна робота О.А. Буренка оформлена відповідно до загальноприйнятих вимог до наукових досліджень та має чітку логічну структуру. Вона складається з анотації на державній та англійській мовах, змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яті розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дисертація викладена на 224 сторінках, з них 183 – основного тексту. Робота містить 67 таблиць і 9 рисунків, використано 230 джерел літератури, з них 87 – праці зі англомовних джерел.

Наукові положення та висновки дисертаційної роботи достатньою мірою обґрунтовані й базуються на сучасному теоретико-методологічному підґрунті. Вони відповідають меті, завданням, об'єкту та предмету дослідження і підтверджуються коректним використанням комплексу загальнонаукових і спеціальних методів дослідження.

Достовірність отриманих результатів забезпечується ґрунтовним аналізом науково-методичної літератури, використанням репрезентативної вибірки досліджуваних, коректним застосуванням методів математичної статистики під час обробки та інтерпретації емпіричних даних з урахуванням специфіки досліджуваної проблематики. Крім того, надійність результатів підтверджується тривалістю проведення експериментальної роботи, використанням комплексу сучасних інформативних методів дослідження, достатньою кількістю наукових публікацій автора, апробацією результатів на наукових конференціях різного рівня та їх практичним впровадженням у навчальний і навчально-тренувальний процес.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дисертаційного дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів. Висвітлено особистий внесок здобувача, наведено відомості про апробацію результатів дослідження на наукових конференціях і публікації автора.

У першому розділі «Теоретико-методичний аналіз сучасного стану вітчизняної системи багаторічної підготовки у жіночому волейболі» систематизовано науково-методичні праці з проблеми дослідження. Охарактеризовано сучасний стан багаторічної підготовки волейболісток в Україні, визначено її актуальні проблеми, узагальнено переваги та

обмеження наявних тренувальних програм, зокрема на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Розглянуто напрями вдосконалення тренувального процесу, серед яких – застосування пліометричних вправ та елементів спеціального кардіотренування. Окрему увагу приділено методам медико-біологічного контролю функціонального стану та фізичного здоров'я спортсменок. Проведений аналіз дав змогу виявити потребу в оновленні підходів до планування тренувальних навантажень, індивідуалізації підготовки та контролю адаптаційних реакцій волейболісток. Зокрема, програми, орієнтовані переважно на збільшення обсягу тренувальної роботи, потребують удосконалення з урахуванням інтенсивності сучасної змагальної діяльності, індивідуальних можливостей спортсменок та особливостей жіночого організму. Це обґрунтовує доцільність експериментального вивчення впливу різних програм підготовки на фізичну й функціональну підготовленість волейболісток. Результати таких досліджень створюють наукове підґрунтя для вдосконалення тренувального процесу на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» обґрунтовано вибір і розкрито зміст методів дослідження, охарактеризовано його організацію. Застосований комплекс методів забезпечував оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціональної підготовленості й поточного функціонального стану кардіореспіраторної системи волейболісток.

У дослідженні використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження і тестування, антропометричні та фізіологічні методи, педагогічний експеримент і методи математичної статистики. Для експрес-оцінювання фізичної та функціональної підготовленості, функціонального стану систем кровообігу й зовнішнього дихання застосовано відповідні комп'ютерні програми.

У третьому розділі «Загальна характеристика та експериментальна оцінка ефективності типової програми побудови тренувального процесу волейболісток на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень» представлено результати оцінювання впливу типової тренувальної програми на підготовленість волейболісток 18–20 років команди «Орбіта-ЗНУ-ЗДЮШОР». На початку, у середині та наприкінці підготовчого періоду сезону А (2023–2024 рр.) досліджено динаміку показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціональної підготовленості й функціонального стану кардіореспіраторної системи спортсменок.

Результати констатувального експерименту засвідчили позитивні зміни окремих досліджуваних показників, проте не виявили вираженого комплексного підвищення підготовленості волейболісток. Це стало підставою для вдосконалення типової програми з урахуванням сучасних наукових підходів і вимог змагальної діяльності та розроблення авторської програми підготовки волейболісток 18–20 років у підготовчому періоді річного макроциклу.

У четвертому розділі «Експериментальна оцінка ефективності авторської програми побудови тренувального процесу волейболісток 18–20 років у підготовчому періоді річного макроциклу» наведено результати експертного оцінювання напрямів удосконалення типової програми та розкрито зміст розробленої з їх урахуванням авторської програми.

Охарактеризовано її структуру, обсяги й розподіл навантажень із використанням пліометричних вправ та елементів спеціального кардіотренування в мікро- і мезоциклах загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого етапів. Визначено місце цих засобів у системі загальної та спеціальної фізичної і тактичної підготовки, наведено перелік рекомендованих вправ та послідовність їх застосування. Результати формувального експерименту в сезоні Б засвідчили ефективність авторської програми. Порівняно із сезоном А встановлено статистично значуще поліпшення більшості досліджуваних показників фізичної та функціональної підготовленості, а також функціонального стану кардіореспіраторної системи спортсменок. За наведеними результатами, у сезоні Б величини позитивних змін показників загальної та швидкісної витривалості перевищували відповідні зміни в сезоні А у 2 рази; спеціальної витривалості, рухливості плечових суглобів, сили рук, м'язів спини та черевного преса – у 2,5 раза; сили ніг – у 3 рази; аеробних можливостей і швидкісно-силової витривалості – у 3,5 раза; фізичної працездатності, стрибучості, швидкості та стрибкової витривалості – у 4 рази. Величини приросту інтегральних показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості були більшими у 3 рази. Для відповідних міжсезонних відмінностей наведено рівні статистичної значущості $p < 0,05$, $p < 0,01$ та $p < 0,001$.

Більш вираженими в сезоні Б були також зміни показників функціональної підготовленості. Величини змін загальної метаболічної ємності та частоти серцевих скорочень на рівні порогу анаеробного обміну (ЧСС на ПАНО) перевищували відповідні значення сезону А у 2,5 раза; лактатної потужності та ємності – у 3 рази; алактатної потужності та ємності – у 3,5 раза; резервних можливостей та економічності системи енергозабезпечення – у 4 рази. Приріст інтегрального показника функціональної підготовленості був більшим у 3 рази.

Наприкінці підготовчого періоду сезону Б встановлено вираженіші сприятливі зміни функціонального стану кардіореспіраторної системи. Величина зниження функціонального напруження механізмів регуляції серцевого ритму перевищувала відповідну зміну в сезоні А у 3,5 раза, а прирости показників ефективності роботи серця та адаптаційних можливостей системи кровообігу — відповідно у 3,5 і 4,5 раза. Величини змін систолічного та хвилинного об'ємів крові й загального периферичного опору судин були більшими у 2,5–4 рази.

Приріст життєвої ємності легень у сезоні Б перевищував відповідний приріст у сезоні А у 2 рази, тривалості затримки дихання на вдиху та видиху – у 2,5–4 рази, індексів гіпоксії та Скібінського – відповідно у 5 і 6 разів. Величини приросту інтегральних показників функціонального стану серцево-

судинної системи та системи зовнішнього дихання були більшими відповідно у 7 і 3 рази.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» систематизовано отримані результати та зіставлено їх із даними науково-методичної літератури. Виокремлено три групи наукових результатів: ті, що підтверджують наявні наукові положення; ті, що доповнюють і розширюють відомості з проблеми дослідження; результати, отримані вперше.

Висновки дисертаційної роботи загалом відображають отримані результати і відповідають меті та завданням дослідження. Роботу завершують список використаних літературних джерел і додатки, де подано список публікацій здобувача, акти впровадження результатів дослідження.

Особистий внесок дисертанта в одержанні наукових результатів, що виносяться на захист полягає у постановці проблеми, аналізі спеціальної літератури та документальних матеріалів з теми дослідження; формулюванню мети, завдань та виборі методів їх розв'язання; в проведенні педагогічних досліджень; в аналізі та узагальнені експериментальних даних; статистичному опрацюванні результатів дослідження; розробці модулів оцінки та тренувальної програми для волейболісток на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень; впровадження результатів досліджень; написанні дисертаційної роботи. У наукових працях, що виконані у співавторстві, автором зібрано та проаналізовано всі експериментальні дані. Планування та організація дослідження було проведено спільно з науковим керівником.

Повнота викладення матеріалів дисертації в опублікованих працях. За темою дисертації опубліковано 6 наукових праць, з яких 4 статті – у спеціалізованих фахових виданнях України, які включені до наукометричних баз та 2 статті – у іноземному виданні.

Оцінка наукової та літературної якості складу матеріалу і стилю дисертації. Наукова праця написана сучасною українською мовою із адекватним застосуванням термінів і понять. Буренко О.А. добре володіє та вільно викладає поданий матеріал. Характер та стиль оформлення дисертації повністю відповідають загальним вимогам.

За фактом перевірки дисертації на предмет текстових збігів у системі «StrikePlagiarism» визначено, що в роботі відсутні порушення академічної доброчесності.

Список праць, опублікованих за темою дисертації.

За темою дисертації опубліковано 6 наукових праць, з яких 4 статті – у спеціалізованих фахових виданнях України, які включені до наукометричних баз та 2 статті – у іноземному виданні.

1. Буренко О.А., Конох А.П. Особливості динаміки показників

вимогам, передбаченим п. 6 Порядку присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44 та може бути рекомендована до офіційного захисту в разовій спеціалізованій вченій раді за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорту, із галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

Головуючий на засіданні кафедри:
доктор наук з фізичного виховання
та спорту, професор В.О. Тищенко

Член експертної групи:
к.фіз.вих., доцент О.В. Соколова

Член експертної групи:
к.фіз.вих., доцент А.А. Орлов

«27» жовтня 2026 р.