

Голові Разової спеціалізованої ради PhD 16503

Запорізького національного університету,

д.біол.н., професору,

Малікову Миколі Васильовичу

РЕЦЕНЗІЯ

офіційного рецензента к.біол.н., доцента Симонік Анастасії Володимирівни
на дисертаційну роботу Шостака Віталія Валентиновича

«Шляхи удосконалення фізичної та функціональної підготовленості юнаків
15-16 років, які спеціалізуються у змішаних єдиноборствах, на етапі
спеціалізованої базової підготовки» на здобуття наукового ступеня доктора
філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична
культура і спорт

Актуальність теми дисертації. Дисертаційне дослідження Шостака Віталія Валентиновича присвячене розв'язанню надзвичайно важливої проблеми сучасної спортивної науки – оптимізації та підвищенню ефективності тренувального процесу юних спортсменів, які спеціалізуються у змішаних єдиноборствах ММА, на етапі спеціалізованої базової підготовки. Актуальність цієї теми не викликає сумнівів, оскільки перехідний період до дорослого спорту вимагає від спортсменів 15-16 років високого рівня загальної, спеціальної та функціональної підготовленості для успішної адаптації до значних фізичних навантажень.

Водночас аналіз практики та науково-методичної літератури, здійснений здобувачем, засвідчив недостатню ефективність існуючих типових програм підготовки, які вже не повною мірою відповідають зростаючим вимогам сучасного ММА й не забезпечують суттєвого покращення різних сторін підготовленості. У зв'язку з цим пошук раціональних шляхів підвищення

фізичної працездатності та покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи молодого спортивного резерву є критично необхідним для спорту вищих досягнень.

Метою дисертаційного дослідження було науково обґрунтувати, розробити та експериментальне перевірити авторську програму побудови тренувального процесу єдиноборців ММА 15-16 років у підготовчому періоді річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка спрямована на покращення рівня їх фізичної, функціональної підготовленості, оптимізацію функціонального стану кардіореспіраторної системи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету МОН України та виконана в рамках тем: «Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, спорту та туризму» (номер державної реєстрації 0122U2047) та «Оптимізація тренувальної та змагальної діяльності спортсменів різного віку і кваліфікації у системі багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0125U001512).

Наукова новизна роботи полягає в тому, що у результаті проведених досліджень вперше:

- розроблено експериментальну програму побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу єдиноборців ММА 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка передбачає включення до розділів загальної та спеціальної фізичної підготовки засобів спортивних ігор (волейболу, гандболу та футболу) з певним перерозподілом тренувальних годин із збереженням загального обсягу тренувальних навантажень;
- розроблено перелік спеціальних фізичних вправ для кожного виду спортивних ігор, які рекомендовано використовувати в рамках експериментальної програми побудови тренувального процесу з деталізацією таких характеристик як їх тривалість, потужність, інтервали відпочинку,

послідовність використання для кожного мікроциклу загально-підготовчого та трьох спеціально-підготовчого етапів підготовчого періоду річного макроциклу;

- запропоновано комплексний підхід щодо об'єктивної оцінки поточного рівня загальної підготовленості спортсменів, який передбачає одночасне тестування загальної та спеціальної фізичної, функціональної підготовленості єдиноборців ММА 15-16 років та функціонального стану кардіореспіраторної системи їхнього організму;

- вивчено особливості комплексного впливу засобів спортивних ігор на рівні загальної та спеціальної фізичної й функціональної підготовленості юних спортсменів ММА 15-16 років, що знайшло відображення в істотному їх покращенні к завершенню підготовчого періоду річного циклу підготовки;

- *доповнено та розширено* дані щодо особливостей динаміки параметрів систем кровообігу та зовнішнього дихання єдиноборців ММА 15-16 років під впливом тренувальних навантажень, які полягали, насамперед, у суттєвому зниженні функціональної напруги їхнього організму, покращенні адаптаційних здібностей та оптимізації поточного функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем;

- *дістали подальшого розвитку* перспективні напрями удосконалення тренувального процесу юних спортсменів, які спеціалізуються у змішаних єдиноборствах ММА, на етапах переходу до дорослого спорту, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- *підтверджено* дані щодо актуальності питання удосконалення існуючих систем педагогічного та медико-біологічного контролю за рівнем загальної підготовленості та стану здоров'я юних спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

Практичне значення результатів. Практичне значення отриманих результатів полягає у використанні отриманих результатів дослідження та розроблених рекомендацій для оптимізації тренувального процесу

єдиноборців ММА 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес Запорізької обласної школи вищої спортивної майстерності Запорізької обласної ради (м. Запоріжжя), у роботі кафедр теорії і методики фізичної культури і спорту, фізичної культури і спорту, медико-біологічних основ фізичної культури і спорту, терапії та реабілітації 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 (єдиноборства)», 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 єдиноборців ММА 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків, рекомендацій. Всі наукові твердження, висновки та практичні рекомендації, викладені в дисертації, повною мірою підкріплені експериментальними даними та узгоджуються з метою й завданнями дослідження. Рівень надійності досягнутих результатів гарантується тривалістю та обсягом проведених експериментів, а також використанням прогресивних методів, що відповідають стандартам спортивної науки. Підтвердження достовірності результатів досягається через адекватність застосованих підходів, достатній обсяг і репрезентативність експериментального матеріалу, що забезпечує

солідну наукову основу для сформованих положень.

Характеристика основних положень роботи. Дисертаційна робота складається з анотації на державній та англійській мовах, змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дисертація викладена на 256 сторінках, з них 215 – основного тексту. Робота містить 83 таблиці і 23 рисунка, використано 224 джерела літератури, з них 74 – праці зі англомовних джерел.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, визначено особистий внесок здобувача, наведено дані щодо переліку наукових конференцій, на яких було апробовано результати дослідження, а також зазначено кількість публікацій автора.

У першому розділі «Шляхи оптимізації тренувального процесу спортсменів у змішаних єдиноборствах в сучасних умовах життя» представлено результати теоретичного опрацювання науково-методичних джерел за темою дисертаційного дослідження. Здобувачем висвітлено основні етапи становлення змішаних єдиноборств як самостійного виду спорту та узагальнено сучасні вимоги до фізичної, функціональної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості спортсменів ММА.

Розкрито значення окремих складових підготовленості в адаптації організму єдиноборців до тренувальних і змагальних навантажень, а також визначено роль кардіореспіраторної системи в підтриманні їхньої працездатності. Автором охарактеризовано провідні тенденції розвитку системи підготовки спортсменів у змішаних єдиноборствах та окреслено проблемні аспекти підготовки спортивного резерву, пов'язані з недостатнім науково-методичним забезпеченням, ранньою спеціалізацією, травматизмом і недосконалістю контролю за станом підготовленості спортсменів. Проаналізовано наявні програми організації тренувального процесу

єдиноборців ММА на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Узагальнення теоретичних положень дало змогу обґрунтувати доцільність комплексного застосування засобів спортивних ігор у підготовці єдиноборців ММА 15–16 років і визначити спрямованість подальшої експериментальної роботи.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» представлено характеристику використаних методів та обґрунтовано доцільність їх застосування під час проведення констатувального і формувального педагогічних експериментів. Висвітлено основні етапи організації дослідження, терміни його проведення та відомості про контингент обстежених спортсменів. Для розв'язання поставлених завдань застосовано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометричні та фізіологічні методи дослідження. Для експрес-оцінювання рівня функціональної підготовленості спортсменів і функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання використано спеціальні комп'ютерні програми. Отримані результати опрацьовано за допомогою методів математичної статистики.

У третьому розділі «Аналіз типової програми побудови тренувального процесу спортсменів зі змішаних єдиноборств 15–16 років у підготовчому періоді річного макроциклу та експериментальна оцінка її ефективності» представлено результати констатувального експерименту. Здобувачем досліджено динаміку показників загальної та спеціальної фізичної, функціональної підготовленості й функціонального стану кардіореспіраторної системи єдиноборців ММА 15–16 років, які впродовж підготовчого періоду тренувалися за типовою навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі змішаних єдиноборств.

Отримані результати дали змогу визначити початковий рівень підготовленості спортсменів та оцінити особливості адаптації їхнього організму до тренувальних навантажень, передбачених типовою програмою.

Проведений аналіз підтвердив недостатню ефективність цієї програми для єдиноборців ММА 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Її використання забезпечило позитивну динаміку лише окремих досліджуваних показників, тоді як суттєвого покращення більшості параметрів фізичної та функціональної підготовленості, а також функціонального стану кардіореспіраторної системи спортсменів не спостерігалось.

Результати констатувального експерименту стали підставою для висновку про необхідність корекції обсягу та співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості. Для підвищення ефективності тренувального процесу єдиноборців ММА 15–16 років було обґрунтовано доцільність розроблення авторської програми, зміст якої передбачав комплексне застосування засобів волейболу, гандболу та футболу.

У четвертому розділі «Експериментальна оцінка ефективності авторської програми побудови тренувального процесу атлетів ММА 15–16 років у підготовчому періоді річного макроциклу» представлено зміст та основні положення розробленої автором програми. Підґрунтям для її створення стали результати констатувального експерименту, узагальнення науково-методичної літератури та експертне оцінювання за участю провідних тренерів України зі змішаних єдиноборств.

Особливістю програми було комплексне включення засобів волейболу, гандболу та футболу до загальної і спеціальної фізичної підготовки єдиноборців. Автором визначено обсяг тренувального часу, послідовність використання кожного виду спортивних ігор та комплекси фізичних вправ для окремих частин тренувальних занять.

Результати формувального експерименту підтвердили високу ефективність авторської програми. Порівняно зі спортсменами контрольної групи, у представників експериментальної групи спостерігалися достовірні вищі темпи покращення досліджуваних показників. За показниками загальної фізичної підготовленості вони перевищували результати контрольної групи у 3–14 разів, спеціальної фізичної підготовленості – в 1,5–4 рази,

функціональної підготовленості – у 3–15 разів.

Наприкінці експерименту в спортсменів експериментальної групи також зафіксовано достовірно кращі показники функціонального стану системи кровообігу – на 2,30–25,71% та системи зовнішнього дихання – на 6,47–22,73%. Отримані результати засвідчили перевагу авторської програми над типовою програмою побудови тренувального процесу.

У п'ятому розділі дисертації «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» систематизовано три групи даних, одержаних у ході експериментальної роботи, та проведено їх зіставлення з результатами досліджень, представленими в науково-методичній літературі.

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

Загалом позитивно оцінюючи роботу, вважаємо за необхідне вказати на деякі зауваження та дискусійні положення, а саме:

1. У дисертаційному дослідженні теоретичною та практичною основою авторської програми удосконалення підготовки єдиноборців 15–16 років визначено комплексне використання засобів спортивних ігор (волейболу, гандболу та футболу). Просимо деталізувати, чим зумовлено вибір саме цих ігрових видів спорту для спортсменів, які спеціалізуються в змішаних єдиноборствах (ММА), та чи не доцільніше було б доповнити експериментальну програму спеціалізованими рухливими іграми з елементами контактної боротьби у стійці та партері для збереження специфіки даного виду спорту?

2. У тексті дисертації автор не завжди дотримується єдиного формулювання розробленої експериментальної програми. В одному випадку вона визначається як «авторська програма удосконалення фізичної та функціональної підготовленості», в іншому – як «експериментальна програма побудови тренувального процесу» або «авторська програма побудови

тренувального процесу з комплексним використанням засобів спортивних ігор». На наш погляд, необхідно прийти до єдиного термінологічного виразу в назві розробки.

3. У підрозділах 3.1 та 4.1 наведено навчальні плани-графіки та розподіл годин, передбачених для загальної і спеціальної фізичної підготовки. Встановлено, що включення засобів спортивних ігор здійснювалося шляхом внутрішнього перерозподілу годин, відведених саме на ЗФП і СФП, зі збереженням загального обсягу тренувального навантаження. Водночас у роботі недостатньо конкретизовано, які саме традиційні засоби та вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки було скорочено або замінено засобами спортивних ігор, а також яким чином забезпечувалося збереження специфічної спрямованості підготовки єдиноборців ММА.

4. У третьому та четвертому розділах дисертації представлено значну кількість таблиць і рисунків, частина яких відображає аналогічні результати дослідження та певною мірою дублює числовий матеріал. На наш погляд, певні графіки данині доцільно було б винести у додатки, залишивши у основному тексті лише узагальнюючі аналітичні таблиці та графіки.

Висловлені зауваження мають переважно дискусійний і редакційний характер, не знижують загальної наукової та практичної цінності дисертаційної роботи й не впливають на позитивну оцінку отриманих результатів.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.

Дисертаційна робота Шостака Віталія Валентиновича на тему «Шляхи удосконалення фізичної та функціональної підготовленості юнаків 15-16 років, які спеціалізуються у змішаних єдиноборствах, на етапі спеціалізованої базової підготовки», є завершеним самостійним дослідженням, що відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації (зі змінами), «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 12.01. 2022 р. № 44 (зі змінами), а її автор, Шостак Віталій Валентинович, заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії (PhD) з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний рецензент:

к.біол.н., доцент кафедри фізичної культури і спорту

Запорізького національного університету

Анастасія СИМОНІК

Підпис
засвідчую

Симонік Анастасія

НАУКОВИЙ
ВІДДІЛ КАДРІВ



Др.г. Симонік

