

Голові Разової спеціалізованої ради PhD 16503
Запорізького національного університету
д.б.н, професору Малікову М. В.

ВІДГУК

офіційного опонента

професора кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
доктора біологічних наук, професора

Коробейнікової Лесі Григорівни

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»,**

подану на здобуття ступеня доктора філософії
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Актуальність проблеми дослідження

Сучасний етап розвитку спорту вищих досягнень характеризується суттєвим підвищенням вимог до системи багаторічної підготовки спортсменів, особливо на етапах переходу від юнацького до дорослого спорту. Одним із таких етапів є спеціалізована базова підготовка, під час якої формується фундамент подальшої спортивної майстерності, удосконалюються спеціальні фізичні якості, розширюються функціональні резерви організму та забезпечується поступова адаптація спортсмена до зростаючого обсягу й інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень.

Особливого значення зазначена проблема набуває у змішаних єдиноборствах ММА, які належать до складних багатокомпонентних видів спортивної діяльності. Змагальна діяльність у ММА поєднує ударні та борцівські техніко-тактичні дії, виконання яких відбувається в умовах постійної зміни рухових ситуацій, високої інтенсивності роботи, значного нервово-м'язового та метаболічного напруження. Ефективність змагальної діяльності спортсменів у цьому виді спорту значною мірою визначається рівнем розвитку сили, швидкості, швидкісно-силових здібностей, спеціальної витривалості, координаційних можливостей, а також здатністю кардіореспіраторної системи забезпечувати достатній рівень енергетичного та кисневого забезпечення інтенсивної м'язової діяльності.

У віці 15–16 років вирішення цих завдань потребує особливо виваженого підходу. З одного боку, саме на цьому віковому етапі створюються передумови для подальшої спеціалізації та переходу до більш високих спортивних навантажень. З іншого боку, надмірна спеціалізація тренувального процесу, монотонність навантажень та недостатньо раціональне співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки можуть обмежувати адаптаційні можливості юного спортсмена, сприяти накопиченню втоми та зниженню ефективності тренувального процесу.

З огляду на це, перспективним є пошук засобів, які дозволяють урізноманітнювати рухову діяльність спортсменів без зменшення цільової спрямованості тренування. Саме до таких засобів автор дисертаційної роботи

відносить спортивні ігри, що характеризуються високою варіативністю рухових дій, необхідністю швидкого реагування на зміни ситуації, проявом швидкісно-силових та координаційних здібностей, перемінним характером інтенсивності навантаження.

Проведений здобувачем аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити певну невідповідність між сучасними вимогами до рівня фізичної та функціональної підготовленості юних спортсменів ММА та ефективністю традиційних програм побудови тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Саме тому наукове обґрунтування, розроблення та експериментальна перевірка програми, заснованої на комплексному використанні засобів волейболу, гандболу та футболу у структурі загальної та спеціальної фізичної підготовки, є своєчасним і практично значущим напрямом дослідження.

Таким чином, актуальність дисертаційної роботи Шостака Віталія Валентиновича не викликає сумнівів, а обраний напрям дослідження відповідає сучасним тенденціям удосконалення системи підготовки спортивного резерву та пошуку варіативних засобів оптимізації фізичного і функціонального стану юних спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими планами і темами

Дисертаційна робота є складовою наукових програм факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України та виконувалася в межах науково-дослідних 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).

Тематика дисертації безпосередньо відповідає науковій спрямованості зазначених досліджень, оскільки стосується оптимізації змісту тренувального процесу спортсменів на одному з ключових етапів багаторічної підготовки.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків та рекомендацій

Мета дослідження логічно пов'язана з актуальністю порушеної проблеми й передбачає наукове обґрунтування, розроблення та експериментальну перевірку авторської програми побудови тренувального процесу єдиноборців ММА 15–16 років у підготовчому періоді річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки, спрямованої на покращення їх фізичної та функціональної підготовленості й оптимізацію функціонального стану кардіореспіраторної системи.

Відповідно до мети сформульовано чотири послідовні завдання, які охоплюють теоретичний аналіз проблеми, оцінювання ефективності типової програми, розроблення та експериментальну перевірку авторського підходу, а також формування практичних рекомендацій.

Об'єкт і предмет дослідження сформульовані коректно та відповідають його меті.

Для вирішення поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих методів: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, анкетування, тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості, оцінювання функціональної підготовленості, фізіологічні методи дослідження кардіореспіраторної системи, комп'ютерну експрес-діагностику та методи математичної статистики.

Особливо позитивно слід оцінити комплексність контролю, оскільки ефективність програми визначалася не за окремими руховими тестами, а одночасно за показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціональної підготовленості й функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання.

Дослідження проводилося протягом 2023–2026 років на базі школи вищої спортивної майстерності м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь 34 спортсмени віком 15–16 років, які спеціалізувалися у змішаних єдиноборствах на етапі спеціалізованої базової підготовки. Формувальний педагогічний експеримент передбачав порівняння контрольної та експериментальної груп.

Важливим методичним моментом є те, що на початку формувального експерименту групи не мали суттєвих відмінностей за основними досліджуваними параметрами, що забезпечило достатню коректність подальшого порівняння динаміки показників.

Обґрунтованість авторської програми підсилюється використанням експертної оцінки. До експертизи було залучено десять професійних фахівців зі змішаних єдиноборств. Ступінь узгодженості експертних оцінок за різними питаннями був високим: коефіцієнти конкордації становили від 0,80 до 0,91. Це дозволило здобувачеві аргументовано визначити доцільність включення засобів спортивних ігор як до загальної, так і до спеціальної фізичної підготовки, а також їх частку у загальному обсязі тренувального часу.

Отже, комплекс використаних методів, послідовність організації дослідження і характер статистичного опрацювання отриманих даних у цілому забезпечують належний рівень обґрунтованості наукових положень, висновків та практичних рекомендацій.

Наукова новизна отриманих результатів

Наукова новизна дисертаційної роботи визначається насамперед розробленням та експериментальним обґрунтуванням авторської програми побудови тренувального процесу юних єдиноборців ММА на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Позитивним слід вважати те, що автор не обмежився самим фактом включення спортивних ігор до тренувального процесу, а здійснив їх структурне інтегрування у загальну та спеціальну фізичну підготовку зі збереженням загального обсягу тренувальних навантажень.

Уперше для зазначеного контингенту спортсменів запропоновано програму, в якій засоби волейболу, гандболу та футболу розподіляються відповідно до мікроциклів загально-підготовчого і трьох спеціально-підготовчих етапів підготовчого періоду річного макроциклу.

Важливим елементом новизни є деталізація тренувальних засобів за тривалістю, потужністю, інтервалами відпочинку та послідовністю застосування. Такий підхід переводить запропоновану програму із площини загальної методичної рекомендації у площину конкретної технології організації тренувального процесу.

Наукового значення набуває запропонований комплексний підхід до оцінювання підготовленості юних єдиноборців ММА, який передбачає інтегроване використання показників загальної та спеціальної фізичної, функціональної підготовленості та параметрів функціонального стану кардіореспіраторної системи.

У роботі отримано нові дані щодо характеру впливу комплексного використання спортивних ігор на фізичну й функціональну підготовленість

спортсменів ММА 15–16 років, доповнено наукові уявлення про динаміку параметрів систем кровообігу та зовнішнього дихання під впливом тренувальних навантажень такого спрямування.

Подальшого розвитку набули положення щодо оптимізації тренувального процесу юних спортсменів на етапі переходу до дорослого спорту та необхідності комплексного педагогічного і медико-біологічного контролю в системі багаторічної підготовки.

Отже, сформульовані автором положення наукової новизни в цілому відповідають фактичним результатам дослідження.

Практична значущість роботи

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості безпосереднього використання розробленої програми у тренувальному процесі спортсменів ММА 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Цінним є те, що запропонований підхід не потребує збільшення загального обсягу тренувального навантаження, а передбачає перерозподіл його частини із включенням спеціально підібраних засобів волейболу, гандболу та футболу.

Практичну цінність мають запропоновані автором алгоритми послідовності застосування спортивних ігор у мікроциклах, перелік вправ, характеристики їх інтенсивності, тривалості й інтервалів відпочинку, а також рекомендації щодо педагогічного та функціонального контролю.

Результати дослідження впроваджено у навчально-тренувальний процес Запорізької обласної школи вищої спортивної майстерності, запорізької обласної ради, у діяльність відповідних кафедр Запорізького національного університету, а також у навчальний процес Інституту здоров'я, спорту та туризму імені Тетяни Самоленко та Класичного приватного університету.

Наявність актів впровадження підтверджує практичну значущість отриманих результатів.

Публікації та апробація результатів дослідження

За темою дисертації автором опубліковано 6 наукових праць, з яких чотири відображають основні наукові результати дисертації та дві мають апробаційний характер.

Основні результати дослідження представлено у фахових наукових виданнях України, зокрема у виданні «Академічні візії», «Науковому часописі Українського державного університету імені Михайла Драгоманова» та «Віснику Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт».

Матеріали дисертації було апробовано на університетських, всеукраїнських і міжнародних науково-практичних конференціях впродовж 2025–2026 років.

Зміст опублікованих наукових праць відповідає основним положенням дисертації та відображає результати її експериментальної частини.

Структура та зміст дисертаційної роботи

Дисертація має традиційну для кваліфікаційних наукових праць структуру та складається з анотацій українською й англійською мовами, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить 256 сторінок, із них 215 сторінок основного тексту. Дисертація містить 83 таблиці та 23 рисунки. Список використаних джерел включає 224 найменування, з яких 74 представлені англійською мовою.

У вступі автор достатньо послідовно обґрунтовує актуальність теми, характеризує ступінь її наукової розробленості, визначає мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, характеризує використані методи, формулює наукову новизну і практичне значення отриманих результатів.

Перший розділ дисертації присвячено аналізу шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів у змішаних єдиноборствах. Автор розглядає історичні аспекти становлення ММА, сучасні вимоги до різних складових підготовленості спортсменів, роль кардіореспіраторної системи у забезпеченні фізичної працездатності, сучасні тенденції побудови тренувального процесу, проблеми підготовки спортивного резерву та особливості застосування різних програм на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Заслуговує позитивної оцінки прагнення автора розглядати фізичну та функціональну підготовленість не ізольовано, а в системі загальної структури підготовленості спортсмена ММА. На підставі аналізу наукових джерел обґрунтовано доцільність пошуку нових варіативних засобів тренування, одним із яких визначено використання спортивних ігор.

У цілому матеріали першого розділу створюють достатнє теоретичне підґрунтя для постановки експериментальної частини дослідження.

У другому розділі наведено характеристику методів та організації дослідження. Представлений комплекс педагогічних, фізіологічних та статистичних методів є адекватним меті та завданням роботи.

Особливу увагу приділено тестуванню загальної та спеціальної фізичної підготовленості, оцінюванню функціональних можливостей спортсменів та параметрів серцево-судинної і дихальної систем. Наведено організаційну схему констатувального та формувального етапів педагогічного експерименту.

Позитивним аспектом є комплексність діагностики, що дозволяє оцінити не тільки зовнішній педагогічний результат тренування, а й характер адаптаційних змін в організмі спортсменів.

Третій розділ містить аналіз типової програми побудови тренувального процесу спортсменів ММА 15–16 років у підготовчому періоді річного макроциклу та результати констатувального педагогічного експерименту.

Встановлено, що застосування типової програми забезпечувало лише окремі позитивні зміни, однак не приводило до суттєвого комплексного покращення загальної та спеціальної фізичної, функціональної підготовленості та функціонального стану кардіореспіраторної системи спортсменів.

На нашу думку, цей етап дослідження має принципове методологічне значення, оскільки автор не переходить безпосередньо до апробації власної програми, а попередньо експериментально визначає проблемні компоненти існуючого тренувального процесу. Саме результати констатувального експерименту стали одним із підґрунть для подальшої модифікації тренувальної програми.

Четвертий розділ є центральним у дисертаційній роботі. У ньому представлено обґрунтування структури авторської програми та результати її експериментальної перевірки.

Під час розроблення програми враховано результати аналізу науково-методичної літератури, дані констатувального експерименту, експертні оцінки тренерів зі змішаних єдиноборств і практичний досвід роботи з відповідним контингентом спортсменів.

За результатами експертного оцінювання було обґрунтовано комплексне включення засобів спортивних ігор до загальної та спеціальної фізичної підготовки. Експертами рекомендовано виділяти на такі засоби 25–30 % від загального обсягу годин загальної фізичної підготовки та 10–15 % від обсягу спеціальної фізичної підготовки. Високі значення коефіцієнтів конкордації засвідчили достатню узгодженість думок фахівців.

Розроблена програма включає волейбол, гандбол і футбол із визначеною послідовністю їх застосування в мікроциклах. Для кожного виду спортивних ігор наведено відповідні вправи, їх тривалість, потужність, інтервали відпочинку та місце у структурі підготовчого періоду.

Ефективність програми підтверджено результатами формувального експерименту. У спортсменів експериментальної групи встановлено статистично значущі позитивні зміни за показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Особливої уваги заслуговують результати функціонального блоку дослідження. У спортсменів експериментальної групи порівняно з контрольною встановлено суттєво вищі темпи покращення фізичної працездатності, лактатної та алактатної потужності й ємності, максимального споживання кисню, порогу анаеробного обміну, загальної метаболічної ємності, показників загальної, швидкісної та швидкісно-силової витривалості.

Позитивна динаміка зафіксована також у параметрах серцево-судинної системи. В експериментальній групі відзначено більш виражене зниження функціональної напруги регуляторних механізмів, покращення ефективності роботи серця, адаптаційного потенціалу системи кровообігу та загального функціонального стану серцево-судинної системи.

Отримані результати дозволяють говорити не лише про педагогічний ефект застосованої програми, але й про більш сприятливе функціональне забезпечення тренувальної діяльності спортсменів.

У п'ятому розділі проведено аналіз та узагальнення результатів дисертаційного дослідження. Автор систематизує отримані дані та зіставляє їх із результатами наукових досліджень інших фахівців.

Визначено результати, які підтверджують уже наявні в науковій літературі положення, доповнюють існуючі уявлення та мають ознаки наукової новизни. Такий підхід дозволяє визначити місце отриманих результатів у сучасній системі знань про підготовку спортсменів у змішаних єдиноборствах.

Представлені практичні рекомендації логічно впливають із результатів дослідження та можуть бути використані тренерами під час організації підготовчого періоду спортсменів ММА 15–16 років.

Загальні висновки дисертації відповідають поставленим завданням, ґрунтуються на отриманому фактичному матеріалі та відображають основні результати проведеної роботи.

Дискусійні положення та зауваження

У цілому позитивно оцінюючи дисертаційну роботу Шостака Віталія Валентиновича, слід висловити окремі зауваження та дискусійні питання.

1. Одним із центральних положень авторської програми є комплексне використання засобів волейболу, гандболу та футболу. Вибір саме цих видів спортивних ігор обґрунтовано результатами експертного оцінювання. Разом із тим, з наукової точки зору було б доцільно дещо детальніше розкрити механізми

позитивного перенесення рухових якостей і функціональних реакцій, сформованих засобами кожної із зазначених спортивних ігор, на специфічну діяльність спортсмена ММА. Які саме компоненти волейболу, гандболу та футболу, на думку автора, мають найбільше значення для підвищення спеціальної працездатності єдиноборців?

2. За результатами експертного оцінювання до програми включено 25–30 % засобів спортивних ігор від загального обсягу годин загальної фізичної підготовки та 10–15 % – спеціальної фізичної підготовки. Виникає питання: чи може це співвідношення розглядатися як універсальне для спортсменів ММА 15–16 років, чи воно потребує індивідуальної корекції залежно від вихідного рівня фізичної та функціональної підготовленості, спортивного стажу та переважного стилю ведення поєдинку?

3. У роботі представлено значний комплекс показників функціональної підготовленості та стану кардіореспіраторної системи. На нашу думку, практичну цінність дослідження ще більше посилює виділення обмеженої кількості найбільш інформативних маркерів оперативного контролю, за якими тренер у реальних умовах міг би визначати необхідність корекції обсягу або інтенсивності ігрових навантажень. Які показники ви вважає найбільш придатними для такого поточного контролю?

4. Ефективність експериментальної програми переконливо продемонстровано для підготовчого періоду річного макроциклу. Разом із тим виникає дискусійне питання щодо можливості використання окремих елементів авторської програми у передзмагальному або змагальному періодах. Чи вважає автор доцільним збереження засобів спортивних ігор на цих етапах і, якщо так, яким чином повинні змінюватися їх обсяг та інтенсивність?

5. У тексті подекуди зустрічаються окремі стилістичні, технічні та редакційні неточності.

Висловлені зауваження та дискусійні питання не мають принципового характеру, не знижують наукової новизни й практичної значущості дисертаційної роботи та не впливають на її загальну позитивну оцінку.

Загальний висновок

Дисертаційна робота **Шостака Віталія Валентиновича «Шляхи удосконалення фізичної та функціональної підготовленості юнаків 15–16 років, які спеціалізуються у змішаних єдиноборствах, на етапі спеціалізованої базової підготовки»** є завершеним самостійним науковим дослідженням, у якому вирішено актуальне науково-практичне завдання щодо вдосконалення тренувального процесу юних спортсменів ММА на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Автором науково обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено програму побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу, основною особливістю якої є комплексне використання засобів волейболу, гандболу та футболу у структурі загальної та спеціальної фізичної підготовки зі збереженням загального обсягу тренувальних навантажень.

Отримані результати мають наукову новизну, теоретичну та практичну значущість. Ефективність запропонованої програми підтверджено позитивною динамікою показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості, функціональної підготовленості та функціонального стану кардіореспіраторної системи спортсменів експериментальної групи.

Мета дисертаційного дослідження досягнута, поставлені завдання вирішені. Основні наукові положення та висновки є достатньо аргументованими й ґрунтуються на результатах проведеного педагогічного експерименту.

За актуальністю теми, обсягом виконаного дослідження, науковою новизною отриманих результатів, їх теоретичним та практичним значенням дисертаційна робота Шостака Віталія Валентиновича відповідає вимогам, які висуваються до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії, а її автор заслуговує на присудження ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Офіційний опонент:

доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри спортивних єдиноборств
та силових видів спорту
Національного університету
фізичного виховання і спорту України

Л. Коробейнікова