

ВІДГУК

офіційного опонента, доктора наук з фізичного виховання та спорту, професора заступника директора Навчально-наукового інституту «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій **Москаленко Наталії Василівни** на дисертаційну роботу 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», подану на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Актуальність теми дисертаційного дослідження. Змішані бойові мистецтва (ММА) є одним з найдинамічніших видів єдиноборств, що вимагає від спортсменів успішно діяти в умовах постійної зміни змагальної діяльності.

Система підготовки спортсменів ММА формується на основі комбінації класичних бойових мистецтв (бокс, боротьба, дзюдо, бразильське джиу-джитсу, кікбоксинг), що передбачає високі вимоги до фізичної, техніко-тактичної, функціональної, психологічної підготовки спортсменів.

Тому існують специфічні особливості побудови тренувального процесу зумовлені поєднанням різних бойових стилів, високими вимогами до універсальності технічного арсеналу, швидкої тактичної адаптації та стабільності психоемоційного стану спортсменів в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що більшість наукових робіт зосереджена на окремих видах підготовки спортсмена, зокрема звертається значна увага тренувальному процесу атлетів ММА на основі оптимізації фізичної та функціональної підготовленості.

Сучасний стан науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів у ММА свідчить, що існуючі програми не в повній мірі відповідають сучасним вимогам та не дозволяють спортсменам досягати високих результатів.

Тому актуальним є наукове обґрунтування розробок на основі застосування засобів спортивного тренування, які будуть сприяти підвищенню ефективності тренувальних занять, фізичної та функціональної підготовленості.

Дисертацію виконано згідно наукових програм факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету МОН України 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).

Ступінь обґрунтованості, достовірності наукових положень, висновків рекомендацій та їх достовірність. Структура та зміст дисертації містить усі необхідні компоненти передбачені для кваліфікаційних робіт третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти. Зокрема це анотації, список опублікованих праць за темою дисертації, вступ, п'ять розділів основного тексту, практичні рекомендації, висновки, список використаних джерел та додатки.

Загалом дисертаційна робота виконана на 256 сторінках, з яких обсяг основного тексту становить 215 сторінок, що відповідає цьому виду кваліфікаційних робіт.

У вступі обґрунтовано актуальність науково-практичного завдання, подано науковий апарат дослідження (сформульовано мету та завдання, об'єкт та предмет роботи). Логічно та послідовно подано перелік використаних у роботі методів дослідження, розкрито наукову новизну, практичну значущість роботи й особистий внесок автора в опублікованих у співавторстві наукових працях, відображено апробацію результатів дослідження та кількість публікацій за темою дисертації.

У першому розділі «Шляхи оптимізації тренувального процесу спортсменів у змішаних єдиноборствах в сучасних умовах життя» подано аналіз наукової літератури з теми дисертації, представлена загальна характеристика історії змішаних єдиноборств для визначення сучасних проблем побудови тренувального процесу спортсменів-єдиноборців MMA. Значна увага приділена характеристиці сучасних вимог до різних видів підготовленості спортсменів та їх ролі у забезпеченні оптимальної адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень.

Окремо визначені проблеми в системі підготовки спортивного резерву та представлений аналіз сучасних програм побудови тренувального процесу спортсменів змішаних єдиноборств на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» представлено опис методів, які використовувалися при проведенні дослідження відповідно до його мети, завдань, об'єкту, предмету. Представлено етапи організації та проведення дослідження.

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» проведено аналіз Типової програми побудови тренувального процесу спортсменів в змішаних єдиноборствах на етапі спеціалізованої базової підготовки. Автором визначено вплив типової програми на показники загальної та спеціальної фізичної, функціональної підготовленості та функціонального стану систем кровообігу й зовнішнього дихання протягом підготовчого періоду річного циклу.

Результати тестування спортсменів на початку підготовчого періоду показали, що рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості відповідав середньому рівню.

Показники функціональної підготовленості були нижче за середні значення рівня фізичної працездатності, алактатної потужності та ємності, лактатної ємності, ЧССпан, загальної метаболічної ємності, загальної та швидкісної витривалості та середні – аеробних можливостей, лактатної потужності, порога анаеробного обміну, швидкісно-силової витривалості, резервних можливостей, стану системи енергозабезпечення м'язової діяльності та загального рівня функціональної підготовленості.

Середній рівень загальної фізичної підготовленості мали 92% атлетів, а 8% – рівень нижче за середній. Стосовно показників спеціальної фізичної підготовленості: 94% спортсменів характеризувались середнім рівнем, а 6% – рівнем нижче за середній. Стосовно функціональної підготовленості: 45% юних спортсменів мали середній рівень, а у 55% з них вихідний рівень функціональної підготовленості розглядався як нижче за середній.

Середні величини систолічного та хвилинного об'ємів крові, загального периферичного опору судин та усіх показників системи зовнішнього дихання, але нижче за середні значення показника ефективності роботи серця, адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи та підвищенні величини ІНссс та ІВР, які свідчили про наявність певного ступеня напруги регуляторних механізмів системи кровообігу.

Середніми величинами рівнів функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання (відповідно 78% та 96%). 22% атлетів 15-16 років мали нижче за середні показники РФСссс, а 4% з них вище за середні значення РФСзд.

По завершенню констатувального експерименту отримано наступні дані. Достовірне покращення результатів у тестах на загальну витривалість,

швидкісно-силових та силових здібностей та в тестах спеціальної фізичної підготовленості, але величини відносних змін зазначених показників були не суттєвими.

Достовірне покращення відносних величин максимального споживання кисню, частоти серцевих скорочень на рівні порогу анаеробного обміну, загальної метаболічної ємності та швидкісної витривалості. Зміни інших параметрів були статистично не достовірними.

Достовірне зниження ступеня функціональної напруги механізмів регуляції серцевого ритму обстежених спортсменів та аналогічне підвищення рівня функціонального стану системи кровообігу, а для більшості показників системи зовнішнього дихання була характерна лише тенденція до покращення.

Отримані дані свідчать про недостатню ефективність тренувального процесу за Типовою програмою та є підставою для наукового обґрунтування авторської програми побудови підготовчого періоду у річному циклі підготовки спортсменів у змішаних єдиноборствах 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У четвертому розділі «Експериментальна оцінка ефективності авторської програми побудови тренувального процесу атлетів ММА 15-16 років у підготовчому періоді річного макроциклу» науково обґрунтовано авторську програму побудови тренувального процесу спортсменів змішаних єдиноборств 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки та визначена її ефективність. Особливістю даної програми є комплексний підхід до використання засобів спортивних ігор у підготовчому періоді для підвищення загальної, спеціальної та функціональної підготовки спортсменів

Для обґрунтування експериментальної програми побудови тренувального процесу спортсменів ММА 15-16 років була проведена експертна оцінка тренерів для з'ясування питання, які стосуються включення засобів спортивних ігор в тренувальний процес підготовчого періоду.

На підставі результатів опитування тренерів було визначено обсяг тренувальних годин на вказані види спортивних ігор, особливості їх застосування в окремих розділах підготовки та окремих тренувальних заняттях, послідовність їх використання та надано перелік фізичних вправ для кожного виду спортивних ігор, які з урахуванням принципу варіативності рекомендовано використовувати у тренувальному процесі.

Оцінку ефективності запропонованої авторської програми проводили протягом формувального експерименту на основі порівняльного аналізу характеру змін показників загальної та спеціальної фізичної, функціональної підготовленості та функціонального стану кардіореспіраторної системи єдиноборців ММА 15-16 років контрольної та експериментальної груп.

Впровадження авторської програми побудови тренувального процесу показало достовірне покращення фізичної, функціональної підготовленості, функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання спортсменів експериментальної групи ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$) у порівнянні з контрольною групою, а саме:

- відповідно на $1,45 \pm 1,41\%$; $2,04 \pm 1,41\%$; $0,81 \pm 1,69\%$ результатів у бігу на 100 м, у човниковому бігу 10 по 10 м та бігу на 3000 м; на $5,80 \pm 1,31\%$ результатів у тесті «Підйоми тулубу», на $3,05 \pm 1,39\%$ – у стрибках у довжину з місця;
- на $9,57 \pm 1,62\%$ у тесті «Підтягування на високій поперечині», на $12,03 \pm 1,30\%$ рівня фізичної працездатності та розвитку спритності і гнучкості, на $10,22 \pm 1,29\%$ інтегрального рівня загальної фізичної підготовленості;
- темпів покращення силових, швидкісних та швидкісно-силових здібностей, рівня розвитку спритності, витривалості, фізичної працездатності та інтегрального рівня загальної фізичної підготовленості;
- результатів в таких тестах як «Стрибки зі скакалкою» (на $1,29 \pm 1,33\%$), «Перекиди вперед-назад за 30 секунд» (на $5,43 \pm 1,35\%$), «Удари правою та лівою рукою» (відповідно на $2,79 \pm 1,35\%$ та на $2,73 \pm 1,35\%$), «Удари правою та лівою ногою» (відповідно на $9,77 \pm 1,36\%$ та на $3,55 \pm 1,39\%$) та значення загального рівня спеціальної фізичної підготовленості (на $14,90 \pm 1,52\%$);
- темпів приросту результатів у тестах «Перекиди вперед-назад за 30 секунд» та «Удари лівою ногою» в 1,5 рази, в тесті «Удари правою рукою» в 2,5 рази, в тестах «Удари лівою рукою», «Удари правою ногою» та «Стрибки зі скакалкою» в 3 рази та в 4 рази загального рівня спеціальної фізичної підготовленості;
- величин PWC_{170} та МСК (відповідно на $6,56 \pm 1,37\%$ та $9,11 \pm 2,06\%$), алактатної та лактатної потужності (відповідно на $11,22 \pm 1,28\%$ та на $11,18 \pm 1,26\%$), алактатної та лактатної ємності (відповідно на $11,00 \pm 1,75\%$ та на $8,15 \pm 1,42\%$), ПАНО (на $7,63 \pm 1,24\%$), ЧССпано (на $8,28 \pm 1,37\%$), загальної метаболічної ємності (на $10,59 \pm 1,50\%$), загальної, швидкісної та швидкісно-силової витривалості (відповідно на $11,75 \pm 1,30\%$, $9,38 \pm 1,56\%$ та $15,44 \pm 1,61\%$),

резервних можливостей (на $7,33 \pm 1,18\%$), стану системи енергозабезпечення м'язової діяльності (на $8,83 \pm 1,83\%$) та загального рівня функціональної підготовленості (на $16,30 \pm 1,31\%$);

- темпів покращення їх фізичної роботоздатності, лактатної потужності та лактатної ємності, алактатної ємності, економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності та рівня функціональної підготовленості, ЧССпано та резервних можливостей, максимального споживання кисню, ПАНО, загальної метаболічної ємності, загальної та швидкісно-силової витривалості, алактатної потужності та швидкісної витривалості;

- величин індексів вегетативної рівноваги (на $11,63 \pm 1,28\%$) та функціональної напруги регуляторних механізмів системи кровообігу (на $11,60 \pm 1,09\%$), величини показника ефективності роботи серця та адаптаційного потенціалу системи кровообігу (відповідно на $13,49 \pm 1,29\%$ та на $25,71 \pm 1,13\%$), загального периферичного опору судин (на $6,93 \pm 1,45\%$), систолічного та хвилинного об'ємів крові (відповідно на $6,47 \pm 1,53\%$ та на $2,30 \pm 1,38\%$), серцевого індексу (на $6,12 \pm 1,23\%$) та загального рівня функціонального стану системи кровообігу (на $9,10 \pm 1,44\%$);

- регуляторних механізмів серцево-судинної системи (на $13,02\%$ за величинами ІВР та на $9,93\%$ за величинами ІНссс), більш істотне достовірне підвищення ефективності роботи серця та адаптаційних можливостей системи кровообігу (відповідно на $12,97\%$ та $26,37\%$), також більш високі позитивні темпи зміни величин систолічного, хвилинного об'ємів крові та загального периферичного опору судин (на $2-5\%$), серцевого індексу (на 4%) та загального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (на $8,59\%$);

- величин життєвої ємності легень (на $6,47 \pm 1,74\%$), результатів в пробах Штанге та Генчі (відповідно на $9,91 \pm 1,13\%$ та на $13,19 \pm 1,50\%$), індексів гіпоксії та Скібінського (відповідно на $18,77 \pm 1,70\%$ та на $22,73 \pm 1,48\%$) та загального рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання (на $9,07 \pm 1,90\%$);

- темпів покращення усіх показників системи зовнішнього дихання.

Отримані дані свідчать про ефективність авторської програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу спортсменів-єдиноборців ММА.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлені підсумки дисертаційної роботи. У результаті дослідження

отримано три групи даних, які підтверджують, доповнюють та розширюють вже існуючі розробки, й абсолютно нові результати дослідження.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

Кожен з розділів закінчується відповідними висновками, які узагальнюють отримані результати. Загальні висновки відповідають поставленим в дослідженні завданням та вміщують основний зміст отриманих наукових результатів, їхнє теоретичне та практичне значення.

Наукові результати та висновки, викладені у дисертаційній роботі, мають достатній рівень обґрунтованості та аргументації, підтверджені структурною побудовою та змістом роботи, обсягом проаналізованого статистичного та фактологічного матеріалу, а також власних висновків дисертанта.

Новизна наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертаційній роботі. До найбільш вагомих наукових результатів дисертаційної роботи, що засвідчують особистий внесок автора у розробку досліджуваної проблеми та характеризують наукову новизну її роботи, належать такі:

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.

Практична значущість 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.

Повнота викладення основних результатів і опублікованих працях. Ознайомлення зі змістом дисертаційної роботи та науковими працями автора дає підстави стверджувати, що винесені на захист теоретичні і практичні результати роботи мають належний рівень апробації.

Наукові результати дисертації висвітлені у 6 наукових працях (з них 4 статті у спеціалізованих фахових виданнях України, які включені до наукометричних баз, 2 статті – у іноземному виданні).

Опубліковані праці відповідають вимогам пунктів 8 та 9 «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» від 12.01.2022 р. №44 від 12.01.2022 року, зі змінами.

Академічна доброчесність. Дисертаційна робота Шостака В.В. є самостійно виконаною кваліфікаційною науковою працею. Викладені у ній наукові положення та висновки, що виносяться на захист, отримані особисто здобувачем. Ознайомлення зі змістом дисертаційної роботи та науковими працями дає підстави стверджувати про дотримання автором принципів і норм академічної доброчесності.

Перевірка академічної доброчесності, проведена фахівцями Запорізького національного університету засобами програми Strikeplagiarism (06.08.2026, ID перевірки: 334226646), не виявила у дисертаційній роботі Шостака Віталія Валентиновича академічного плагіату, фабрикації та фальсифікації наукових даних і експериментальних результатів.

Дискусійні положення та зауваження щодо змісту дисертації. Попри загальну позитивну оцінку викладених у дисертаційній роботі Шостака В.В. теоретичних положень, висновків і рекомендацій, окремі її положення мають дискусійний характер. До них слід віднести такі:

1. Рекомендується дотримання чинних вимог до оформлення дисертацій, затверджених наказом МОН №40 від 12.01.2017 р., у яких зазначається, що у вступі, у частині «Методи дослідження» перераховуються використані наукові методи дослідження та змістовно відзначається, що саме досліджувалось кожним методом; обґрунтовується вибір методів, які забезпечують достовірність отриманих результатів та висновків.

2. На стор. 37 автором зазначаються проблеми розвитку вітчизняного ММА, однак в розділі 1.1 не представлено аналіз науково-методичної літератури, яка б вказувала на наявність існуючих проблем.

3. По тексту дисертації спостерігається дублювання таблиць та графіків – табл. 3.3, 3.4, 3.5, 3.9, 3.11, 3.13 та інших, що є порушенням стилю написання роботи, перевантажує її і не несе нової інформації.

4. На стор. 114 автором зазначено, що тренери запропонували включити такі спортивні ігри як волейбол, гандбол і футбол, однак не представлена кількісна характеристика отриманих результатів.

5. Потребує наукового обґрунтування включення засобів спортивних ігор у спеціально-підготовчий етап, спрямованість якого – це забезпечення високої готовності до ефективної змагальної діяльності за рахунок збільшення спеціально-підготовчих вправ, наближених до змагальної діяльності, та безпосередньо змагальних вправ. Слід відзначити, що різниця використання засобів спортивних ігор у загально-підготовчому та спеціально-підготовчому існує тільки в їх послідовності.

6. На стор. 135 автором представлений алгоритм використання засобів спортивних ігор на різних етапах підготовчого періоду, в якому 4-й мікроцикл на вибір спортсменів. Спортивні ігри – це командна гра, а уподобання спортсменів можуть бути різними. Тому виникає питання, як це можна реалізувати у практичній діяльності?

7. Обсяг висновків до розділу 4 занадто великий.

8. У розділі 5 необхідно було б більш уваги приділити аналізу та порівнянню отриманих автором експериментальних даних з дослідженнями інших вчених.

9. У тексті зустрічаються орфографічні помилки та методологічні неточності.

Водночас, викладені зауваження і побажання не применшують теоретичного і практичного значення результатів дисертаційної роботи та високого рівня її виконання, до того ж окремі з них доцільно врахувати у подальшій науковій роботі автора.

Загальний висновок про дисертаційну роботу. 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, що має безперечну теоретичну і практичну цінність. Матеріал дисертації викладений у логічній послідовності та у науковому стилі. Публікації здобувача за темою дисертаційної роботи розкривають основний зміст проведеного дослідження, а їх обсяг та кількість відповідають нормативним вимогам Міністерства освіти і науки України.

З урахуванням викладеного вище є всі підстави стверджувати, що дисертаційна робота «Шляхи удосконалення фізичної та функціональної підготовленості юнаків 15-16 років, які спеціалізуються у змішаних єдиноборствах, на етапі спеціалізованої базової підготовки» за своєю актуальністю, науковим рівнем і практичною цінністю отриманих результатів повною мірою відповідає чинним вимогам Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» від 12.01.2022 р. №44, а її автор **Шостак Віталій Валентинович** заслуговує на присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор, заступник директора
Навчально-наукового інституту
«Придніпровська державна академія
Фізичної культури і спорту» Українського
державного університету науки і технологій

Наталія МОСКАЛЕНКО

Підпис Н. Москаленко завіряю
вчений секретар УДУНТ

Тетяна РАДКЕВИЧ

