Голові Разової спеціалізованої ради PhD 17054
Запорізького національного університету,
д.фіз.вих., професору
Карауловій Світлані Іванівні

**РЕЦЕНЗІЯ**

на дисертаційну роботу Тищенка Дениса Григоровича
«Удосконалення процесу підготовки гандболісток високої кваліфікації»,
на здобуття ступеня доктора філософії
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,
галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»

У дисертації Дениса Григоровича Тищенка розглянуто питання, з яким безпосередньо стикається тренер гандбольної команди: як на підставі результатів контролю підготовленості добирати навантаження для спортсменок різних ігрових амплуа. Автор пропонує програму, що поєднує розвиток фізичних якостей зі спеціалізованими руховими завданнями та засобами впливу на психофізіологічні функції.

Вибір теми вважаю обґрунтованим. У гандболі спортсменка має не лише багаторазово виконувати швидкісні дії, а й зберігати точність передач і кидків, своєчасно реагувати на зміну ігрової ситуації. При цьому однакові для всієї команди навантаження не завжди відповідають завданням окремої гравчині та її поточному стану. Саме зв'язок між оцінюванням підготовленості й плануванням тренувальної роботи визначає актуальність цього дослідження.

Дисертацію виконано в межах науково-дослідної теми Запорізького національного університету «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» на 2022-2026 роки (державний реєстраційний номер 0122U001108). За своїм змістом робота належить до спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Поставлену мету – підвищення рівня підготовленості гандболісток високої кваліфікації – розкрито через п'ять завдань. Вони передбачають вивчення стану проблеми, визначення вихідних показників, розроблення програми підготовки та інтегрального індексу психофізіологічних функцій, а також перевірку ефективності запропонованої програми. Об`єктом дослідження є навчально-тренувальний процес, предметом - структура та зміст програми підготовки. Таке формулювання дає змогу простежити зв'язок між задумом роботи та її експериментальною частиною.

Основний науковий внесок здобувача вбачаю в обґрунтуванні зв`язку між спеціалізованим тестуванням і диференційованим плануванням підготовки. Результати контролю Тищенко Д. Г. використовує для коригування навантажень з урахуванням ігрових функцій спортсменок. Для оцінки запропонованого підходу важливі як відмінності між

експериментальною та контрольною групами, так і динаміка показників у представниць різних амплуа.

Окремою розробкою є інтегральний індекс рівня прояву психофізіологічних функцій, який обчислюють як середнє арифметичне бальних оцінок восьми тестів. Він дає тренеру узагальнену оцінку результатів обстеження. Водночас використання такого індексу потребує чіткого пояснення того, що вимірює кожен тест і як встановлено межі рівнів. До цього питання звернуся в зауваженнях.

Наукова новизна дослідження полягає у тому що, здобувачем вперше:

- науково обґрунтовано та експериментально перевірено структуру та зміст програми підготовки гандболісток високої кваліфікації з урахуванням раціонального розподілу тренувальних навантажень у мікро- та мезоциклах річного макроциклу;
- експериментально доведена ефективність розробленої програми підготовки гандболісток високої кваліфікації за динамікою показників фізичної підготовленості, анаеробної роботоздатності, потужності анаеробного лактатного механізму енергозабезпечення та психофізіологічних функцій;
- розроблено інтегральний індекс оцінювання прояву психофізіологічних функцій гандболісток високої кваліфікації та обґрунтовано рівні оцінювання спортсменок за рівнями їх сформованості;
- встановлено особливості динаміки показників психофізіологічних функцій та структурної перебудови рівнів їх прояву у гандболісток високої кваліфікації;

– удосконалено підходи до побудови навчально-тренувального процесу гандболісток високої кваліфікації річного макроциклу;

– удосконалено систему педагогічного контролю рівня підготовленості гандболісток високої кваліфікації з застосуванням інтегрального індексу рівня прояву їх психофізіологічних функцій;

– набули подальшого розвитку наукові відомості щодо комплексного оцінювання психофізіологічних функцій гандболісток високої кваліфікації;

– набули подальшого розвитку науково-методичні підходи щодо планування тренувальних навантажень у мікро- та мезоциклах підготовки гандболісток високої кваліфікації.

Практичну цінність мають наведені комплекси вправ, розподіл засобів підготовки в мезоциклах, опис тестових процедур і програмного забезпечення для опрацювання показників. Ці матеріали можуть бути використані в роботі жіночих гандбольних команд та під час викладання дисциплін зі спортивного тренування. У додатку В представлено документи про впровадження результатів у Запорізькому національному університеті, Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Національному університеті «Запорізька політехніка», ГК «Галичанка» та системі підготовки спортсменок збірної України.

Дисертаційна робота написана українською мовою, з коректним застосуванням наукових термінів. Оформлення дисертації відповідає встановленим вимогам до дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора філософії. Дисертаційна робота Тищенка Д. Г. має класичну для науково-кваліфікаційних праць структуру, що складається з анотацій; переліку умовних позначень, скорочень; вступу; п'яти розділів; висновків; списку використаних джерел; додатків.

Дисертаційна робота складається з анотацій, вступу, шести розділів основного тексту, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг дисертації становить 256 сторінок (219 сторінок – основний текст), список використаних джерел складає 214 найменування, з них 122 латиницею. Дисертація ілюстрована 37 таблицями, 22 рисунками, 1 схемою.

**У вступі** автор визначає мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, подає наукову новизну, практичне значення, відомості про особистий внесок та апробацію. Вихідною для роботи є проблема недостатньої узгодженості між контролем різних складових підготовленості й плануванням навантажень. Вона надалі знаходить відображення у змісті експериментальної програми.

**У першому розділі** «Теоретико-методичні засади удосконалення процесу підготовки гандболісток високої кваліфікації» проаналізовано фізичну підготовку, анаеробну роботоздатність і психофізіологічне забезпечення ігрової діяльності. Увагу приділено повторним інтенсивним зусиллям, зміні напрямку руху, швидкості реагування та прийняттю рішень. Розгляд цих питань пояснює подальший вибір показників контролю.

**Другий розділ** «Методи та організація дослідження» містить опис педагогічного спостереження й експерименту, фізичних та спеціалізованих тестів, оцінювання анаеробної роботоздатності і статистичного опрацювання даних. У дослідженні брали участь 32 спортсменки основного та резервного складу ГК «Галичанка», розподілені на дві групи по 16 осіб. Чотири етапи роботи охоплюють період від жовтня 2022 до травня 2026 року; формувальний етап тривав із липня 2024 до травня 2025 року. Проведення експерименту в умовах клубної підготовки наближає його до завдань тренерської практики, хоча й зумовлює певні обмеження щодо перенесення результатів на інші команди.

**У третьому розділі** «Комплексна характеристика підготовленості гандболісток високої кваліфікації» наведено результати вихідного обстеження. Задовільний рівень інтегрального психофізіологічного індексу встановлено у 81,25 % спортсменок експериментальної та 75,00 % контрольної груп. Показники лінійних, розігруючих, півсередніх і кутових гравчинь відрізнялися. Ці відмінності є підставою для диференціації завдань підготовки, яку автор реалізує в наступному розділі.

**Четвертий розділ** «Експериментальна програма вдосконалення процесу підготовки гандболісток високої кваліфікації» розкриває зміст запропонованих змін у тренувальному процесі. Автор описує 12-тижневий

підготовчий період, що включає втягувальний, контрольно-підготовчий і передзмагальний мезоцикли. У таблиці 4.1 подано розподіл часу між загальною та спеціальною фізичною, техніко-тактичною, ігровою і психологічною підготовкою. До програми включено колове, інтервальне та пропріоцептивне тренування, вправи з підвісними петлями, координаційні завдання, засоби психоемоційної регуляції й відновлення.

Для практичного використання особливо корисні конкретні вправи та параметри їх виконання, узагальнені, зокрема, у таблиці 4.13. Завдяки цьому тренер може оцінити зміст навантаження та можливість його застосування у власній команді. Водночас хотілося б докладніше побачити, як автор переходить від результату окремого тесту до рішення про зміну навантаження конкретної спортсменки.

**У п'ятому розділі** «Оцінка ефективності розробленої програми вдосконалення процесу підготовки гандболісток високої кваліфікації» представлено результати повторного обстеження. За даними таблиці 5.7, наприкінці експерименту високого рівня інтегрального індексу досягли 13 із 16 спортсменок експериментальної групи і 1 із 16 - контрольної, тобто 81,25 % та 6,25 % відповідно. Автор зазначає статистичну значущість відмінностей. Ці дані свідчать про виразнішу позитивну динаміку інтегральної оцінки в експериментальній групі.

Зміни окремих рухових показників також заслуговують на увагу. У розігруючих експериментальної групи час бігу на 30 м скоротився з 4,61 до 4,12 с, а дальність кидка набивного м'яча зросла з 20,41 до 25,30 м (таблиця 5.8). Разом із тим приріст результату стрибка в довжину не досяг заявленого рівня статистичної значущості. У таблиці 5.9 зафіксовано скорочення часу повторних човникових відрізків без істотної зміни коефіцієнта втоми. Отже, результати підтверджують ефективність програми за низкою показників, але не дають підстав говорити про однаковий вплив на всі досліджені складові підготовленості.

**У шостому розділі** «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» автор зіставляє власні дані з результатами інших дослідників. Поділяю його застереження щодо неможливості приписати отриманий ефект окремо кросфіту, вправам із підвісними петлями чи інтервальному тренуванню. Експериментом перевірено програму в цілому, тому висновки про її ефективність стосуються саме запропонованого поєднання засобів і способу організації підготовки.

Загальні висновки співвіднесено з п'ятьма завданнями дослідження. Тищенко Д.Г. відзначає не лише позитивні зміни, а й відсутність статистично значущої динаміки коефіцієнта втоми та стрибкової підготовленості. Це уточнення важливе для коректного розуміння можливостей розробленої програми.

Висновки роботи спираються на порівняння експериментальної та контрольної груп, повторні вимірювання й аналіз результатів за ігровими амплуа. Така організація дає змогу простежити зміни протягом експерименту. Водночас під час тлумачення результатів слід враховувати

кількість спортсменок у підгрупах, належність учасниць до одного клубу та комплексний характер програми. Окремі питання статистичного опрацювання потребують пояснення, про що йдеться нижче.

За відомостями, наведеними у вступі, результати дослідження висвітлено у 16 наукових працях: трьох статтях у виданнях, індексованих у Scopus, семи статтях у фахових виданнях України та шести публікаціях апробаційного характеру. Їхня тематика охоплює фізичну й функціональну підготовленість, анаеробну роботоздатність та інтегральне оцінювання психофізіологічних функцій. Для праць, виконаних у співавторстві, наведено особистий внесок здобувача.

У дисертації також зазначено отримання інформованої згоди учасниць і дотримання біоетичних принципів, подано відомості про апробацію результатів.

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

Слід відзначити високий рівень наукової аргументованості, використання сучасних методів дослідження, достатню кількість експериментальних даних та їх статистичну обробку. Результати дослідження є достовірними та мають теоретичне і практичне значення.

Разом з тим, дисертаційна робота не позбавлена окремих дискусійних моментів, які не знижують її загальної наукової цінності:

1. Науково-методичне обґрунтування експериментальної програми доцільно доповнити більш чітким представленням зв'язку між результатами вихідного обстеження та вибором тренувальних впливів. Зокрема, було б корисно конкретизувати, як виявлені особливості підготовленості гандболісток визначали пріоритетність тренувальних завдань, добір засобів і параметри навантаження.

2. У процесі обговорення результатів заслуговує на поглиблену інтерпретацію неоднакова динаміка часових характеристик повторної високоінтенсивної роботи та коефіцієнта втоми. Уточнення співвідношення цих змін дозволило б точніше охарактеризувати спрямованість адаптаційного ефекту програми та розмежувати підвищення швидкісних можливостей і здатності зберігати результативність за повторних навантажень.

3. Практичне значення дослідження було б розкрито повніше за умови ширшого обговорення перенесення досягнутих змін підготовленості у змагальну діяльність. Доцільно окреслити, за якими характеристиками виконання техніко-тактичних дій можна оцінювати реалізацію покращених можливостей спортсменок безпосередньо в умовах гри.

4. Практичні рекомендації доцільно доповнити принципами коригування обсягу та інтенсивності запропонованих засобів залежно від щільності календаря змагань, а також окреслити перспективи дослідження стійкості й тривалості отриманого тренувального ефекту.

**Висновок**

Дисертаційна робота Тищенка Дениса Григоровича «Удосконалення процесу підготовки гандболісток високої кваліфікації» є завершеним самостійним науковим дослідженням, яке містить нові науково обґрунтовані результати, що мають теоретичне і практичне значення.

Вважаю, що дисертаційне дослідження повністю 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 Тищенко Денис Григорович заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка.

**Рецензент:**
Кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту Федір ТОВСТОП'ЯТКО

Проректор з наукової роботи,
доктор технічних наук, професор Дмитро ЯРИМБАШ