

## **В І Д Г У К**

**офіційного опонента на дисертаційну роботу Штефюк Івана Кириловича «Удосконалення передзмагальної підготовки спортсменів високої кваліфікації у рукопашному бої легкого контакту», представлену на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт**

### **Актуальність обраної теми**

Серед не олімпійських видів єдиноборств найбільш популярні є бойові мистецтва. Поєднання різних стилів єдиноборств сприяє розвитку сили, витривалості та самоконтролю.

Можна виділити два чинника, що впливають на розвиток концепції бойових мистецтв. Перший пов'язаний з генетичною схильністю до занять бойовими мистецтвами, а другий - із впливом занять бойовими мистецтвами на організм людини.

Серед різних видів бойових мистецтв окремо виділяється рукопашний бій. Заснований як прикладний вид єдиноборства для силових структур, рукопашний бій набув популярності серед дітей та молоді.

Виходячи з того факту, що рукопашний бій є достатньо молодим видом спорту, виникає необхідність здійснювати науково-методичне забезпечення тренувальної та змагальної діяльності.

Серед існуючих робіт у вітчизняних та міжнародних джерелах є лише поодинокі роботи, що стосуються різних засобів та методів тренувального процесу у рукопашному бої. Крім того, не достатньо робіт присвячених формування спеціальних програм тренувального процесу та розробці системного контролю підготовленості спортсменів у рукопашному бої.

Серед найбільш важливих питань в системі підготовки в рукопашному бої є проблема передзмагальної підготовки спортсменів. Передзмагальний період характеризується низкою психофізіологічних та фізіологічних зрушень в організмі спортсмена, пов'язаних із психоемоційним та змагальним

чинниками. Адаптаційні реакції в організмі спортсмена в передзмагальний період можуть значно вплинути на ефективність в умовах змагальної діяльності. Тому, виникає потреба у вивченні процесів, що виникають в організмі спортсмена на етапі підготовки до змагань та запропонувати шляхи корекції функціонального стану організму спортсмена в рукопашною бої у передзмагальний період.

Виходячи з вищезгаданого, дисертаційна робота Штефюк І. К. «Удосконалення передзмагальної підготовки спортсменів високої кваліфікації у рукопашному бої легкого контакту» є актуальною.

Актуальність роботи також визначає той факт, що вона виконувалась у межах науково-дослідної роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації» факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили на 2017–2021 рр. (номер державної реєстрації 0117U007145).

### **Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.**

Дисертація складається зі вступу, аналітичного розділу, методичного розділу, двох розділів результатів досліджень, розділ аналізу та узагальнення результатів дослідження, висновків, посилань, додатків.

Аналітичний огляд розкриває сучасні тенденції підготовки спортсменів в рукопашному бої у теорії та практиці. Автором проаналізовано гендерні особливості тренувального процесу в рукопашному бої. Проведено аналіз існуючих робіт з оцінювання функціонального стану спортсменів з використанням психофізіологічних показників. Встановлено основні тенденції пошуку ефективних механізмів удосконалення тренувального процесу в

рукопашному бої легкого контакту. Окремо розглянуто положення про застосування методу прогнозування в єдиноборствах. Огляд літератури повністю відповідає суті дисертації, викладений логічно і розкриває питання пов'язані із проблемами підготовки спортсменів в рукопашному бої та шляхів її можливого вирішення.

Для обґрунтування отриманих результатів автором застосовувалися роботи з теорії і методики спортивного тренування (Платонов В.М., 2017; Задорожна О. Р., 2020; Шинкарук О А., 2017), системи підготовки в спортивних єдиноборствах (Радченко Ю.А., 2018; Ghoul N, 2019; Руденко Г.В., 2020), сучасним технологіям підготовки єдиноборців на етапі багаторічної підготовки (Мунтян В.С., 2006; Латишев С.В., 2009; McGill S.M., 2010), індивідуалізації підготовки спортсменів у рукопашному бої (Вако І.І., 2016; Chernozub A., 2018; Tota Ł, 2019).

Методичний розділ присвячено висвітленню використаних у роботі методик дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано адекватні методи дослідження. Автор використовував теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, Метод анкетування тренерів з рукопашного бою, Метод стабілографії, Метод аналізу варіабельності серцевого ритму, Метод хронорефлексометрії, Педагогічний експеримент, Методи математичної статистики.

Було обстежено 44 спортсмени високої кваліфікації (22 чоловіків та 22 жінок), які спеціалізуються у рукопашному бої легкого контакту, віком  $19,6 \pm 3,2$  років.

Третій розділ присвячено дослідженню відповідності навантажень предзмагального мезоциклу функціональним можливостям спортсменів високої кваліфікації.

Автором проведено дослідження проводилось анкетування провідних тренерів України з рукопашного бою з метою окреслення перспективних

шляхів удосконалення тренувального процесу. Було обґрунтовано необхідність корекції змісту тренувальних програм та рівня навантажень в передзмагальному мезоциклі із урахуванням функціонального стану організму спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бою легкого контакту.

В роботі було запропоновано на передзмагальному етапі підготовки впровадити тренувальну програму із елементами силового фітнесу та вправ ізольованого характеру. Виявлено, ефект оптимізації функціонального стану та ознак стомлення при використанні означеного тренувального підходу.

Четвертий розділ присвячено обґрунтуванню програми занять з використанням засобів силового фітнесу та визначення ефективності її впливу на функціональні можливості та на результативність змагальній діяльності спортсменів у рукопашному бої. Встановлено, що програма тренувальних занять характеризується вибіркоvim навантаженням окремих м'язових груп.

Проведення аналізу ефективності запропонованої програми занять з використанням ізольованих вправ силового фітнесу для спортсменів у рукопашному бої дало позитивний результат.

П'ятий розділ присвячено аналізу і узагальненню результатів дослідження та розкриттю практичного і теоретичного значення дисертаційної роботи.

Таким чином, задачі, які поставлені у дисертації виконані у повному обсязі.

Таким чином, задачі, які поставлені у дисертації виконані у повному обсязі.

### **Достовірність результатів та їх новизна.**

Загалом, результати досліджень, отримані автором ретельно обґрунтовані і доведена їх достовірність. Висновки дисертаційної роботи в цілому

відображають отримані результати і відповідають меті та завданням дослідження.

Автором застосовано адекватні методи дослідження та використано сучасний математичний аналіз для підтвердження отриманих результатів.

**Практичне значення результатів досліджень.** В дисертаційній роботі отримані нові експериментальні дані, щодо комплексної діагностики функціонального стану спортсменів у рукопашному бої. Це дозволяє вносити певні корективи у тренувальний процес з метою удосконалення передзмагальної підготовки.

Результати дисертаційної роботи впроваджено в практику в практику навчально-тренувального процесу відокремленого підрозділу «Федерація рукопашного бою України» в Чернівецькій області (м. Чернівці), Миколаївської обласної федерації рукопашного бою (м. Миколаїв), громадської організації «Всеукраїнська федерація рукопашного бою» (м. Київ); в освітній процес факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, факультету фізичної культури та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв), факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського (м. Миколаїв), факультету фізичної культури та спорту Херсонського державного університету (м. Херсон).

**Повнота викладення матеріалу дисертації в опублікованих працях.** За матеріалами дисертації опубліковано 18 наукових праць, з них 7 статей в спеціалізованих фахових наукових виданнях, рекомендованих МОН України, 1 у закордонному виданні, що внесене до наукометричної бази Scopus, 10

публікацій – в інших наукових виданнях та матеріалах вітчизняних і міжнародних наукових конференцій.

### **Рекомендації щодо використання результатів дисертації.**

Матеріали досліджень можуть бути включені у практику підготовки фахівців із спортивних єдиноборств та у лекційні курси закладів вищої освіти України, які готують спеціалістів галузі фізичної культури і спорту.

Результати дисертаційної роботи доцільно використовувати у навчальних закладах Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України та Національної Академії педагогічних наук України.

### **Недоліки роботи.**

Оцінюючи в цілому дисертаційну роботу Штефюк І.К. «Удосконалення передзмагальної підготовки спортсменів високої кваліфікації у рукопашному бої легкого контакту» позитивно, слід зупинитися на ряді положень, що потребують додаткових коментарів.

1. Автор досліджував варіабельність ритму серця у спортсменів в динаміці фізичних навантажень. За ствердженням автора, зрушення під впливом фізичних навантажень індексу напруження (ІН) та показник адекватності процесів регуляції (ПАРП) свідчать про зростання симпатичних впливів та на переважання центральної регуляції над автономною у тренуваних спортсменок, а також про вегетативну дисфункцію, наявність станів втоми та перетренованості. Однак, за даними спектрального аналізу серцевого ритму дана теза не підтверджується. Крім того, спостерігається зниження абсолютного значення показнику відношення низькочастотного діапазону коливань кардіоінтервалів до високочастотного (LF/HF) під впливом фізичного навантаження. Можливо це пов'язано із штучністю вимірювання показників ІН та ПАРП, внаслідок можливого впливу випадкових коливань кардіо ритму або

артефактів. Спектральний аналіз є більш інформативним та унеможливорює вплив артефактів на результати досліджень.

2. Виявлене автором підвищення досліджуваного показника RMSSD (квадратний корінь з середніх квадратів різниці між суміжними NN-інтервалами) у 6 разів, порівняно з вихідними даними при використанні запропонованого підходу тренувальної програми із елементами силового фітнесу свідчить, на думку автора, про виражений адаптаційний ефект та повне відновлення функціонального стану організму. Однак, зростання показника RMSSD свідчить лише про активацію парасимпатичної ланки автономної нервової системи. Звичайно, це може бути пов'язано із процесом відновлення організму після фізичних навантажень. Однак, для цього не достатньо інформації.

3. При розгляді результатів дослідження психофізіологічних властивостей у спортсменів в динаміці фізичних навантажень автор вказує на зниження показників функціональної рухливості та сили нервових процесів. Однак, коректно було б стверджувати про прояв відповідних нейродинамічних властивостей, адже ці індивідуально-типологічні характеристики є генетично детерміновані, і не можуть бути вищими чи нижчими.

4. В роботі є задача обґрунтування комплексу показників, які відображають функціональний стан висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бої легкого контакту, на початку передзмагального мезоциклу. В той же час, в роботі відсутня структура цього мезоциклу. Крім того, не вказано спрямованість, тривалість та кількість мікроциклів.

Однак, зазначені побажання не впливають на загальну позитивну оцінку рецензованого дослідження, не знижують високого рівня представленої роботи і носять дискусійний характер.


**Відповідність дисертації встановленим вимогам.** Дисертаційна робота Штефюк І.К. «Удосконалення передзмагальної підготовки спортсменів високої

кваліфікації у рукопашному бої легкого контакту», що подана на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт є закінченим комплексним дослідженням, яке поглиблює та розширює сучасні уявлення про можливості удосконалення передзмагальної підготовки в рукопашному бої.

Наукові положення та висновки, сформульовані в дисертації, базуються на достатній кількості експериментальних досліджень, мають науково обґрунтований характер, логічно пов'язаний з отриманими результатами. Автореферат відображає зміст дисертації.

**Висновок.** Дисертаційна робота є завершеним науковим дослідженням, що має як теоретичне, так і практичне значення, отримані нові науково обґрунтовані результати, відповідає вимогам «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07 2013 року №567 (зі змінами), а її автор Штефюк Іван Кирилович заслуговує присудження наукового кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт.


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

 Г.В. Коробейніков

Підпис Г.В. Коробейнікова засвідчую

Проректор з науково-педагогічної роботи  
Національного університету  
фізичного виховання і спорту України,  
доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор



 О.В. Борисова