

Відгук

офіційного опонента к.фіз.вих., доцента О. Р. Задорожної на дисертаційну роботу **Штефюка Івана Кириловича** «Удосконалення передзмагальної підготовки спортсменів високої кваліфікації у рукопашному бої легкого контакту» на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Актуальність обраної теми. Система підготовки спортсменів у сучасному спорті вищих досягнень загалом та рукопашному бої зокрема вимагає постійного пошуку шляхів удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів та максимальної реалізації їхнього функціонального потенціалу в умовах змагань різного рангу. Це проблемне запитання знайшло відображення у великій кількості вітчизняних та зарубіжних науково-методичних праць (Р. Шиллінфорд, 2002; С. Л. Ерайзер, 2014; А. В. Чудік, 2015; Г. В. Коробейніков, 2016; В. М. Платонов, 2017).

Попри широке представлення досліджень, присвячених удосконаленню технічної й тактичної майстерності спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої легкого контакту (D. Lawson, 2008; С. Но, 2013; L. P. James, 2017; M. Slimani, 2017; L. Giboin, 2019), деякі аспекти системи підготовки у цьому виді спортивних єдиноборств потребують додаткового наукового обґрунтування. Одним з них є необхідність розроблення для передзмагального мезоциклу підготовки спортсменів високої кваліфікації комбінованих програм тренувальних занять із великою варіативністю фізичних вправ різного характеру та різними показниками обсягу та інтенсивності навантаження.

Окрім цього, враховуючи численні зміни у системі змагань та правилах, розширення офіційних міжнародних та національних календарів змагань, на сучасному етапі розвитку рукопашного бою легкого контакту загострюються запитання попередження травматизму, перетренованості, зриву адаптації та ліквідування їхніх наслідків у навчально-тренувальному процесі висококваліфікованих спортсменів. Результати досліджень провідних фахівців з рукопашного бою легкого контакту й суміжних видів єдиноборств (О. Г. Гартвич, 2005; А. З. Естемесов, 2006; L. Ricotti, 2011; I. I. Вако, 2016; A. Chernozub, 2018; L. Tota, 2019), які вивчали проблему удосконалення передзмагальної підготовки спортсменів високої кваліфікації, вказують на необхідність пошуку нових шляхів не лише підвищення їхньої тренованості, а й збереження набутого рівня функціональних можливостей організму. Вище наведене підтверджує актуальність дисертаційної роботи І. К. Штефюка.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано в 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).

Роль автора у виконанні теми полягала в пошуку механізмів удосконалення передзмагальної підготовки спортсменів високої кваліфікації

з рукопашного бою легкого контакту, у науковому й методологічному обґрунтуванні та розробленні програми тренувальних занять із використанням ізольованих вправ силового фітнесу, а також у розробленні й апробації системи контролю змін їх функціонального стану з урахуванням особливостей адаптаційно-компенсаторних реакцій на тренувальні навантаження та в узагальненні теоретичних і емпіричних даних.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків та рекомендацій, сформульованих у дисертації, їхня достовірність і новизна, повнота їхнього викладення в опублікованих працях. У представленій дисертаційній роботі відповідно до теми дослідження на основі сучасних наукових підходів визначено об'єкт (підготовка спортсменів у рукопашному бою) та предмет дослідження (передзмагальна підготовка висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою легкого контакту). Сформульовані об'єкт та предмет відповідають меті та завданням роботи.

Мета дослідження полягала в удосконаленні тренувальних програм передзмагальної підготовки висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою легкого контакту з урахуванням індивідуальних особливостей та поточного функціонального стану їхнього організму. Відповідно до мети, здобувачем було сформульовано чотири завдання та здійснено добір адекватних методів наукового пошуку (теоретичних, емпіричних, математичної статистики), які дали змогу на належному науково-методичному рівні обґрунтувати основні положення результатів дослідження та висновки дисертаційної роботи.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що автором уперше:

- обґрунтовано необхідність корекції змісту тренувальних програм та величини навантажень високкваліфікованих спортсменів у рукопашному бою легкого контакту в передзмагальному мезоциклі з урахуванням функціонального стану їхнього організму;

- встановлено, що використання на передзмагальному етапі підготовки тренувальної програми, побудованої на основі принципів силового фітнесу із застосуванням вправ ізольованого характеру, сприяє досягненню спортсменами, які мали виражені ознаки втоми на початку передзмагального мезоциклу, оптимального рівня готовності та максимальної реалізації в процесі змагальної діяльності;

- обґрунтовано оцінювання рівня тренуваності спортсменів із рукопашного бою легкого контакту з використанням тестів по нерухомому та рухомому манекену упродовж 30 с.

Дисертантом удосконалено:

- систему комплексного діагностування функціонального стану спортсменів високої кваліфікації на передзмагальному етапі підготовки з використанням показників стабілографії, варіабельності серцевого ритму та психофізіологічних показників;

- наукові відомості щодо рівня психофізіологічних показників висококваліфікованих спортсменів;

•наукові відомості щодо використання та інтерпретації показників варіабельності серцевого ритму для оцінювання функціонального стану спортсменів.

Окрім цього, набули подальшого розвитку уявлення про гендерні особливості функціонального стану, реакцій на навантаження висококваліфікованих спортсменів; а також наукові положення щодо результативності змагальної діяльності в рукопашному бою залежно від особливостей передзмагальної підготовки спортсменів та щодо шляхів удосконалення тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації на цьому етапі.

Основні наукові результати дисертації висвітлено у 15 наукових працях, з них 7 – у фахових наукових виданнях України, 1 – у закордонному виданні, що внесене до наукометричної бази Scopus, 8 публікацій – в інших наукових виданнях, матеріалах українських і міжнародних наукових конференцій.

Отже, вище наведене дає змогу вважати отримані наукові положення обґрунтованими й вірогідними, а також висвітленими належними чином в опублікованих працях.

Практичне значення одержаних результатів полягало в удосконаленні передзмагальної підготовки висококваліфікованих спортсменів різної статі у рукопашному бої легкого контакту та забезпеченні високого рівня спортивно-технічної майстерності у процесі підготовки членів національної збірної команди України до чемпіонату світу 2018 року.

Результати дисертаційного дослідження упроваджено 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).

Особистий внесок здобувача полягав у самостійній розробці та обґрунтуванні плану досліджень та їхньому методичному забезпеченні, аналізі літератури з теми дисертації, визначенні мети, завдань роботи, виконанні експериментальних досліджень, статистичному опрацюванні та узагальненні одержаних результатів, формулюванні основних положень та висновків.

У публікаціях, виконаних у співавторстві, здобувачеві належать формулювання мети та завдань дослідження, обґрунтування методологічного апарату, аналіз і систематизація наукової інформації, накопичення та узагальнення емпіричних даних, інтерпретація й оформлення результатів наукового дослідження, формулювання висновків.

Оцінка змісту дисертації, її основних положень та ідентичності змісту автореферату. Дисертаційна робота, викладена на 236 сторінках, складається з

анотацій, вступу, огляду літератури, опису матеріалів та методів досліджень, чотирьох розділів власних досліджень, висновків, списку використаної літератури (332 джерела, із яких 132 відображають результати досліджень зарубіжних фахівців), а також додатків. Результати дослідження проілюстровано 19 рисунками та 17 таблицями.

Автореферат відповідає змісту дисертації та розкриває її основні положення.

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, зв'язок роботи з науковими планами і темами; сформульовано мету і завдання дослідження; визначено об'єкт, предмет; зазначено методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення дисертаційної роботи; подано інформацію про особистий внесок здобувача в опубліковані у співавторстві наукові праці та апробацію результатів дисертаційного дослідження.

У **першому розділі «Особливості процесу підготовки спортсменів у рукопашному бою легкого контакту»** представлено аналіз наукової і методичної літератури та встановлено, що питання пошуку сучасних механізмів удосконалення передзмагальної підготовки спортсменів високої кваліфікації у рукопашному бою легкого контакту досліджено недостатньо, наукове обґрунтування алгоритму корекції програм тренувальних занять та параметрів величини навантаження з урахуванням функціонального стану організму, фізіологічних особливостей, рівня тренуваності й етапу підготовки не розроблено. Автором наголошено на фрагментарності досліджень, присвячених можливості застосування в процесі передзмагальної підготовки спортсменів із рукопашного бою легкого контакту спеціалізованих вправ із практики силового фітнесу, які дають змогу деталізовано впливати на рівень адаптаційних можливостей спортсменів і їх тренуваність, а також одночасно сприяти реадаптації їхніх функціональних можливостей у випадку перетренованості організму та зриву адаптації.

На підставі вище наведеного дисертантом було зроблено основний висновок щодо актуальності проведення наукових досліджень в обраному напрямі.

У **другому розділі «Методи та організація дослідження»** представлено методологію дослідження та конкретизовано використання сукупності методів відповідно до мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, обґрунтовано доцільність їх застосування, подано відомості про контингент обстежених та етапи дослідження.

Дослідження складалося з чотирьох етапів та тривало з грудня 2015 р. по листопад 2020 р. На другому етапі у ньому взяли участь 30 провідних тренерів України з рукопашного бою (серед них 15 Заслужених тренерів України). На третьому етапі у дослідженні взяли участь 44 висококваліфіковані спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою легкого контакту. Серед них – сім майстрів спорту міжнародного класу та тридцять сім майстрів спорту України.

У **третьому розділі «Вивчення відповідності навантажень передзмагального мезоциклу функціональним можливостям висококваліфікованих спортсменів»** представлено результати анкетування 30 провідних тренерів України з рукопашного бою для окреслення перспективних шляхів удосконалення тренувального процесу та розроблення тестового заняття

для оцінювання адаптаційних можливостей організму висококваліфікованих спортсменів. У зазначеній анкеті використано найпоширеніші серед тренерів з цього виду єдиноборств питання щодо корекції структури тренувальних програм та удосконалення підготовки в цілому.

Отримані результати анкетування підтвердили гіпотезу здобувача щодо наявності різних підходів до удосконалення тренувальної та змагальної діяльності у рукопашному бої легкого контакту. Автор пов'язує це з особливостями особистого досвіду кожного тренера та його приналежністю до відповідної школи із рукопашного бою в Україні. На думку автора, наявність великої кількості підходів є перешкодою для якісного забезпечення контролю, корекції навантажень й довготривалого прогнозування результативності спортсменів.

На підставі отриманих результатів здобувачем розроблено та запропоновано структуру та зміст тестового тренувального заняття з рукопашного бою легкого контакту відповідно до рівня підготовленості спортсменів. Запропоноване тестове тренувальне заняття дало змогу дисертантові визначити особливості змін показників варіабельності серцевого ритму висококваліфікованих спортсменів на початку передзмагального мезоциклу та оцінити вихідний рівень функціонального стану їхнього організму.

У четвертому розділі «Розроблення програми занять з використанням засобів силового фітнесу та визначення ефективності її впливу на функціональні можливості та на результативність змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у рукопашному бою легкого контакту» представлено результати дослідження, що підтверджують ефективність впливу розробленої програми тренувальних занять, подібної за структурою до силового фітнесу з відповідною варіативністю вправ ізольованого характеру, на рівень адаптаційних можливостей спортсменів, у яких на початку досліджень спостерігали прояви втоми і перетренованості. Головною перевагою запропонованої програми тренувальних занять є можливість максимально та, одночасно, вибірково навантажувати окремі м'язові групи. Дисертантом доведено, що в умовах тренувань така структура занять дає змогу констатувати ознаки фізичної втоми лише в окремих м'язових групах, робота яких не вимагає значних енерговитрат. Натомість подібні навантаження не спричиняють до появи ознак втоми в інших функціональних системах організму та не призводять до зриву адаптації.

Результати дисертаційного дослідження свідчать про те, що запропонований автором підхід до побудови структури занять із фізичної підготовки дав змогу значно знизити енерговитрати на м'язову діяльність та, одночасно, підвищити рівень фізичної підготовленості спортсменів у найкоротший термін часу порівняно із загальноприйнятими програмами тренувань в рукопашному бою легкого контакту у передзмагальний період. Підтвердженням цього є результати контрольного тестування рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-чоловіків та жінок за показниками «кількість точних влучень за 30 с по манекену, який не рухається», результати зміни показника RMSSD, отримані під час передзмагального мезоциклу, а також здобутки представників національної

збірної команди України з рукопашного бою легкого контакту на чемпіонаті світу 2018 року та на чемпіонаті Європи 2017 року.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів досліджень» узагальнено дані теоретичного аналізу й експериментальні дані, сформовано основні результати дисертаційного дослідження, розкрито практичну і теоретичну значущість проведеної роботи. Окрім цього, здобувачем представлено положення трьох рівнів наукової новизни: ті, які висвітлено у дисертаційній роботі вперше; ті, які удосконалено; ті, які набули подальшого розвитку.

Загальні висновки відповідають поставленим завданням, повною мірою вирішують їх, викладені конкретно й стисло.

Загалом дисертаційне дослідження І. К. Штефюка за темою: «Удосконалення передзмагальної підготовки спортсменів високої кваліфікації у рукопашному бої легкого контакту» викладено сучасною українською мовою, з дотриманням наукового стилю, адекватним застосуванням термінів та понять.

Дисертаційна робота є цілісною, характеризується тематичною повнотою та розкриттям головної наукової ідеї автора. Запропоновані здобувачем наукові та практичні положення є достатньо обґрунтованими.

Наведені ідеї та розробки, що належать співавторам або іншим авторам, оформлені належними чином та містять посилання на відповідні літературні джерела.

Автореферат розкриває основний зміст дисертаційного дослідження та отриманих результатів, висвітлених у роботі.

Загалом, позитивно оцінюючи дисертаційну роботу І. К. Штефюка, необхідно зазначити деякі зауваження та побажання:

1. У різних структурних елементах дисертації (Список опублікованих праць за темою дисертації, С. 14-18; Вступ, С. 24-25; Посилання, С. 192-223; Додаток А, С. 224-227) спостерігаються розбіжності оформлення використаних джерел та наукових публікацій.

2. У Розділі 1 наявна диспропорція у представленні матеріалу окремих підрозділів. Також, на нашу думку, цей розділ варто було б розширити за рахунок поглиблення аналізу гендерних особливостей тренувального процесу в рукопашному бої.

3. У Розділі 2 варто було б детальніше описати процедуру анкетування тренерів з рукопашного бою легкого контакту щодо виявлення механізмів удосконалення тренувальних занять на етапі передзмагальної підготовки. На нашу думку, бланк анкетування доцільно було б подати у додатку.

4. У тексті дисертації та авторефераті у Розділі 4 варто приділити більшу увагу обґрунтуванню доцільності застосування засобів силового фітнесу у передзмагальному мезоциклі підготовки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої легкого контакту, а також вказати критерії, за якими здійснювався добір запропонованих засобів.

5. У тексті дисертації наявне широке коло формулювань опису авторської програми. Так, у Вступі (Завдання 4, С. 27) вказано: «... диференційованих програм передзмагальної підготовки, що побудовані з урахуванням рівня функціонального стану висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою легкого контакту ...». У Розділі 2 (С. 70) зазначено: «... особливостей впливу

програми тренувальних занять з використанням ізольованих вправ силового фітнесу». У Розділі 4 (С.122) – «...програму тренувальних занять з фізичної підготовки з використанням ізольованих вправ силового характеру». У назві підрозділу 4.3 (С. 138) – «...застосування програм спеціальної фізичної підготовки, які відрізняються за своєю структурою і спрямованістю».

6. У додатках бажано було б представити детальний опис запропонованих автором програм передзмагальної підготовки, побудованих з урахуванням рівня функціонального стану висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою легкого контакту.

Проте, висловлені зауваження не впливають на загальну позитивну оцінку дисертаційної роботи І. К. Штефюка та не знижують наукової та практичної значущості отриманих результатів.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.
Дисертаційна робота за темою: «Удосконалення передзмагальної підготовки спортсменів високої кваліфікації у рукопашному бої легкого контакту» має достатнє теоретичне й практичне значення, є самостійним завершеним науковим дослідженням, у якому висвітлено нові наукові результати, та відповідає вимогам п. 10 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 567 від 24.07.2013 р. (зі змінами, внесеними з постанови Кабінету Міністрів України № 656 від 19.08.2015 р., № 1159 від 30.12.2015 р. і № 567 від 27.07.2016 р.), а її автор, Штефюк Іван Кирилович, заслуговує на присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт.

Офіційний опонент:
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

О. Р. Задоржна

Проректор з наукової роботи та зовнішніх зв'язків Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, кандидат біологічних наук, професор



А. С. Вовканич