

ВІДГУК

**офіційного опонента на дисертаційну роботу Пазичук Ольги Олександрівни
«Індивідуалізація харчового раціону у передзмагальній підготовці
кваліфікованих стрільців з лука», представлену на здобуття наукового
ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю
24.00.01 – олімпійський і професійний спорт**

Актуальність теми. У теперішній час однією з найактуальніших проблем сучасного спорту є пошук шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу у системі підготовки спортсменів. Важливість вирішення цієї проблеми пов'язана з тим, що максимальні навантаження спортсменів на етапах початкової, базової, спеціалізованої базової підготовки без застосування раціональної системи відновлювальних заходів, без правильно підбраного раціону харчування можуть призводити до виснаження адаптаційних резервів організму, що суттєво впливає на зниження спортивних результатів.

Теоретичний аналіз наукових праць з тематики дослідження, проведений Пазичук Ольгою Олександрівною свідчить про те, що зміст більшості наукових та методичних праць за проблематикою підготовки спортсменів у стрільбі з лука стосується з'ясування чинників результативності стрільби, моделювання різних аспектів спортивного тренування, обґрунтування використання методу спряженої дії, фізіологічних механізмів рухової навички та оцінювання технічної підготовленості спортсменів. Разом із тим, значна кількість дослідників зазначають, що підвищення якості спортивної підготовки стрільців з лука на сучасному етапі тільки за допомогою виключно традиційних методів є недостатньою і потребує подальшого дослідження.

У зв'язку з цим, актуальним є вивчення впливу індивідуальної корекції харчового раціону спортсменів-стрільців з лука, які впливають на тренувальні навантаження та вдосконалення окремих сторін їхньої спеціальної працездатності. Тому, проведене авторкою дослідження, вирішує важливе

наукове-практичне завдання, пов'язане з наявністю протиріччя між підвищеними вимогами до підготовленості кваліфікованих стрільців з лука, інтенсифікацією їхньої тренувальної та змагальної діяльності та засвідчує наявну потребу застосування та підвищення ефективності позатренувальних засобів стимуляції працездатності лучників, що підтверджує актуальність обраної теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.6 «Теоретико – методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0111U001168) та наукового плану на 2016-2020 рр. Львівського державного університету фізичної культури за темою 2.2 «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації 0116U003167).

Роль автора, як виконавця теми, полягає у вивченні рівня енергетичного балансу раціонів харчування кваліфікованих стрільців з лука в період тренувального процесу, створенні та експериментальній перевірці програми підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих стрільців з лука шляхом корекції харчового раціону при безпосередній підготовці до головних змагань.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях. Обґрунтованість та достовірність результатів дослідження обумовлені теоретико-методологічною обґрунтованістю наукового дослідження; організацією педагогічного експерименту з використанням комплексу методів дослідження, адекватних об'єкту і предмету, меті і завданням дослідження; аналізом сучасних підходів до

вирішення науково-практичних завдань; достатньою апробацією теоретичних та практичних положень дисертаційної роботи, коректною статистичною обробкою отриманих результатів та позитивним ефектом від впровадження розробленої програми; відповідністю сформульованих висновків поставленим завданням.

Наукова новизна отриманих результатів. Дисертанткою вперше науково обґрунтовано підвищення ефективності тренувальної діяльності до участі у змаганнях кваліфікованих стрільців з лука на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою програми корекції харчового раціону спортсменів, а також регламентовано підходи до їх харчового раціону та режиму дня на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Пазичук Ольгою Олександрівною удосконалено наукові положення щодо раціоналізації харчування спортсменів – стрільців з лука та його вплив на працездатність.

Набули подальшого розвитку наукові положення щодо динаміки показників фізичної підготовленості, психологічних та біохімічних показників протягом тренувальної та змагальної діяльності.

Практична значущість одержаних результатів роботи полягає у впровадженні програми корекції раціонів харчування кваліфікованих стрільців з лука для підготовки до головних стартів, а також для оптимізації роботи протягом доби. Крім того, авторкою розроблено рекомендовані показники у раціоні харчування білків, жирів та вуглеводів для кваліфікованих стрільців з лука та списки висококалорійних, але легкоотравних продуктів харчування для щоденного вживання у раціоні харчування спортсменів.

Результати дослідження у вигляді програм харчування спортсменів та рекомендованих норм харчових речовин для добових потреб стрільців з лука впроваджено в навчально-тренувальний процес Львівської Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи № 1 СКА; Комунального закладу «Львівської Спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву "Електрон";

Комунального закладу Львівської обласної ради «Школи вищої спортивної майстерності», про що є відповідні акти впровадження.

Результати дисертаційної роботи відображено у 10 публікаціях, з яких 6 статей – у наукових фахових виданнях України, 2 наукові праці відображають матеріали апробаційного характеру, 2 праці додатково відображають наукові результати, з них 1 – у закордонному періодичному виданні, внесеному до міжнародної наукометричної бази Scopus. Чотири публікації виконано одноосібно.

У публікаціях, виконаних у співавторстві, авторці належать формулювання проблеми, постановка мети та завдань дослідження, накопичення, аналіз та обґрунтування результатів експериментальних досліджень, узагальнення результатів та формулювання висновків. Основні практичні та теоретичні результати проведеного дослідження представлені нею на міжнародних наукових та науково-практичних конференціях.

Оцінка змісту дисертації, її основних положень та ідентичності змісту автореферату. Дисертація складається з анотацій, списку публікацій здобувача за темою дисертації, переліку умовних позначень і скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (208 джерел) та додатків. Текст дисертаційної роботи викладений на 206 сторінках, основний текст містить 23 таблиці та 23 рисунки.

Автореферат відповідає змісту дисертації і розкриває основні положення дисертації.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, подано зв'язок дисертаційного дослідження з науковими програмами, планами й темами, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, розкрито наукову новизну та визначено практичну значущість отриманих результатів, вказано особистий внесок автора, описано сферу апробації результатів дослідження та зазначено кількість публікацій за темою дисертаційної роботи.

У першому розділі дисертаційної роботи **«Чинники ефективної тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих стрільців із лука»** визначено місце позатренувальних чинників у системі підготовки кваліфікованих спортсменів, встановлено сучасні вимоги до підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрільбі з лука та розглянуто особливості харчування, в структурі позатренувальних чинників, для підвищення ефективності тренувальної діяльності.

Авторкою цілком слушно підкреслено, що підготовка сучасних лучників є складним процесом, який вимагає ретельного обґрунтування стратегії всіх сторін підготовки. Великий обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, складність змагальних програм і напружена змагальна діяльність створюють додаткові складнощі у визначенні режимів праці та відпочинку, підборі відповідних засобів, форм і методів спортивної підготовки стрільців з лука. Серед шляхів підвищення ефективності передзмагальної підготовки стрільців із лука, нею запропоновано застосування індивідуальної програми корекції харчового раціону.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** дисертанткою обґрунтовано використання методів дослідження, які дали їй змогу розв'язати поставлені завдання.

Заслуговує на увагу організація дослідження, яка проводилась у чотири етапи протягом восьми років (з жовтня 2012 року по травень 2020 року), на кожному з яких вирішувались тактичні завдання: аналіз наукової, методичної літератури та відповідних документів, підбір учасників педагогічного експерименту та організація його проведення, аналіз та узагальнення отриманих результатів, надання відповідних рекомендацій щодо раціону харчування спортсменів – лучників.

У третьому розділі **«Характеристика показників харчування та системи підготовки кваліфікованих стрільців із лука»** авторкою подано характеристику сучасної системи підготовки кваліфікованих стрільців із лука,

визначено фактичне споживання харчових нутрієнтів кваліфікованими стрільцями з лука у весняний період річного макроциклу, встановлено показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрільців на етапі спеціалізованої базової підготовки та їхні біохімічні показники, виявлено психоемоційні показники кваліфікованих спортсменів стрільців з лука під час тренувального та змагального періодів та результативність змагальної діяльності кваліфікованих стрільців з лука. Враховуючи індивідуальні особливості спортсменів стрільців з лука дисертанткою було розроблено шляхи корекції харчового раціону.

Проведене дослідження дозволило визначити енергетичні витрати та калорійність раціонів харчування стрільців з лука упродовж двотижневого періоду. За результатами педагогічного експерименту було встановлено, що більшість стрільців з лука споживають малу кількість їжі (низькі показники енергетичної цінності їжі), але витрачають велику кількість енергії для виконання фізичної активності за добу. Цілком слушно дисертанткою було констатовано, що такій ситуації передують суттєві помилки в раціонах харчування, а саме: недотримання часових проміжків між прийманням їжі, порушення розподілення раціону за хімічним складом, калорійністю, набором продуктів, порушення кратності приймання їжі, вживання шкідливих продуктів харчування.

На підставі отриманих емпіричних результатів, Пазичук Ольгою Олександрівною, були надані рекомендації щодо корекції харчового раціону кваліфікованих стрільців із лука. Нею було зауважено, що при організації харчування спортсменів необхідно враховувати особливості їхнього організму, зокрема обміну речовин, спортивну спеціалізацію, тривалість і частоту тренувань, стать, вік. Харчовий раціон повинен містити різноманітні харчові продукти, що представляють різні групи; при цьому важливо дотримуватись оптимального питного режиму (потреба в рідині становить 2,0–2,5 л на добу, а при інтенсивних заняттях спортом – 3 л на добу); для зменшення потреби у воді

в інтенсивний період слід уживати несолону їжу; спортсменам потрібно дотримуватися принципів раціонального збалансованого харчування; енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати енергетичним витратам організму; хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах; необхідно дотримуватися різноманітності уживаних продуктів при врахуванні уподобань спортсменів; потрібна відповідність оптимального режиму харчування при різних видах навантаження.

У четвертому розділі **«Узагальнення та перевірка програми індивідуальної корекції харчування для кваліфікованих спортсменів-стрільців із лука»** дисертанткою подано програму харчування кваліфікованих стрільців із лука та встановлено динаміку основних показників упродовж педагогічного експерименту.

Розроблена авторкою програма корекції раціонів харчування кваліфікованих лучників при безпосередній підготовці до головних змагань зорієнтована на максимальне врахування вікових норм, статевих особливостей, енергозатрат, морфо-функціональних особливостей організму, тренувальної діяльності та індивідуальних уподобань спортсменів щодо складу та періодичності харчування.

Спортсменам експериментальної групи було запропоновано дотримуватися п'ятиразового приймання їжі у визначені години доби, рівних проміжків між прийманнями їжі (сніданок, 2-й сніданок, обід, підвечірок, вечеря); введення у раціон легкотравних продуктів харчування (овочів, молока та молокопродуктів, риби та морепродуктів тощо); кореговано продукти за вмістом білків, жирів та вуглеводів. Так, рекомендованими добовими величинами для спортсменів експериментальної групи були такі: для хлопців – білки орієнтовно 117 г, жири – 91 г, вуглеводи – 406 г, для дівчат – білки – 87 г, жири – 67 г, вуглеводи – 303 г.

Слід зазначити, що ефективність запропонованої програми харчування визначалася за об'єктивними показниками та моніторингом спеціальної фізичної

підготовленості, біохімічних показників (сечовина та креатинін), психоемоційного стану (САН) упродовж періоду педагогічного експерименту, а також, опосередковано за результатами виступів спортсменів на головних змаганнях.

Тестування різних показників у спортсменів під час проведення педагогічного експерименту, таких як: вимірювання сили натягу тятиви лука, максимальної кількості натягу лука правою та лівою руками, тривалості утримання прицілу в центрі мішені, показників середньої стріли, а також самооцінки їх психологічного стану, виявили зміни цих показників у позитивну сторону.

Таким чином, можемо констатувати, що розроблена Пазичук О.О. індивідуальна програма збалансованого харчування та дотримання рекомендацій із корекції раціонів харчування, яка була запропонована кваліфікованим стрільцям з лука, дала змогу спортсменам експериментальної групи підтримувати вищий рівень фізичних та психоемоційних можливостей для розв'язання основних завдань навчально-тренувального процесу та під час змагальної діяльності, а отже довела свою ефективність.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» узагальнено теоретичні, експериментальні та основні результати дисертаційного дослідження, розкрито практичну і теоретичну значущість проведеної роботи. Зокрема, беззаперечним досягненням дисертантки є наукове обґрунтування програми індивідуальної корекції харчового раціону кваліфікованих спортсменів стрільців з лука на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка сприяла підвищенню ефективності передзмагальної підготовки до участі у головних змаганнях.

Висновки повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними та структурованими.

Поряд з цим, в цілому позитивно оцінюючи роботу Пазичук Ольги Олександрівни, вважаємо за необхідне звернути увагу на окремі технічні та змістовні зауваження та запитання, які потребують уточнення:

1. На нашу думку, потребує розкриття поняття «кваліфіковані стрільці з лука», бо у тексті роботи зустрічаються різні визначення цих спортсменів – і «юні спортсмени», і «юніори», і «спортсмени-підлітки». До того ж, проведення педагогічного експерименту та впровадження результатів дисертаційного дослідження відбувалось зокрема і у дитячо-юнацькій спортивній школі, і тут постає логічне запитання: а чи можуть бути такі спортсмени «кваліфікованими»?

2. Робота значно виграла б, якщо б дисертантка у розділі 3 роботи, під час розробки індивідуального раціону харчування спортсменів, визначила б їх вік, спортивну кваліфікацію, вагу та зріст і представила б ці дані у наведених у роботі таблицях.

3. Було б цікаво почути позицію авторки стосовно того, яким чином вона підбирала співвідношення жирів, білків та вуглеводів для кожного спортсмена, а також яким чином вимірювалась кількість порцій для спортсменів у грамах в домашніх умовах або за межами їх помешкання.

4. Не зрозумілою та потребуючою пояснення є позиція авторки стосовно порівняння норм хімічного складу їжі (стор. 59-60 дисертації), а також норм енергетичних витрат та енергетичної цінності продуктів харчування (стор. 109-110) для дорослих спортсменів та спортсменів досліджуваних нею за віком груп. Чому не зробити порівняння цих норм для спортсменів такої ж вікової категорії?

5. На нашу думку, дисертація набула б більшої ваги у разі, якщо б авторка запропонувала додати до раціону харчування спортсменів вітамінних комплексів, розроблених спеціально для покращення функціонального стану спортсменів під час тренувальних та змагальних навантажень, підвищення їх фізичної працездатності та прискорення процесів відновлення організму.

Загалом, дисертаційна робота Пазичук Ольги Олександрівни на тему: «Індивідуалізація харчового раціону у передзмагальній підготовці кваліфікованих стрільців з лука», є самостійною, цілісною та завершеною кваліфікаційною науковою працею, що містить наукові положення та науково обґрунтовані результати, які розв'язують важливе науково-практичне завдання пов'язане з наявністю протиріччя між підвищеними вимогами до підготовленості кваліфікованих стрільців з лука, інтенсифікацією їхньої тренувальної та змагальної діяльності та засвідчує наявну потребу застосування та підвищення ефективності позатренувальних засобів стимуляції працездатності лучників, яким є раціон їх харчування.

За актуальністю, науковою новизною, практичним значенням, обсягом проведених досліджень дисертаційна робота на тему: «Індивідуалізація харчового раціону у передзмагальній підготовці кваліфікованих стрільців з лука», відповідає вимогам п. 9, 11, 12 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 567 від 24 липня 2013 року (зі змінами, внесеними з постановами Кабінету Міністрів України № 656 від 19.08.2015, № 1159 від 30.12.2015 року і № 567 від 27.07.2016), а її автор, Пазичук Ольга Олександрівна, заслуговує на присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт.

Офіційний опонент:

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

доцент кафедри фізичної реабілітації

Хортицької національної

навчально-реабілітаційної академії

Н.С. Сергата

Н.С. Сергата



Вчений секретар

Особу та підпис

начальник ВК

В. Жуковська