

ВІДГУК

офіційного опонента – кандидата наук з фізичного виховання і спорту,
доцента Латишева Миколи Вікторовича

на дисертаційну роботу Федорова Станіслава Ігоровича

«Удосконаленням тренувального процесу спортсменів в хортингу на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі моделювання силових

навантажень», подану на здобуття наукового ступеня доктора філософії з
галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка

за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт

Актуальність дисертаційної роботи. Актуальність теми удосконалення тренувального процесу спортсменів у хортингу на етапі спеціалізованої базової підготовки полягає в необхідності пошуку безпечних та ефективних методів підвищення їх силових можливостей з урахуванням специфіки змішаних єдиноборств. Зростаюча популярність таких видів спорту вимагає від фахівців розробки моделей тренувань, які оптимізують навантаження, зокрема, силові, забезпечуючи підвищення адаптаційних резервів організму спортсменів та сприяючи їх технічній майстерності. Особливої уваги заслуговує використання методів моделювання для розробки індивідуальних режимів навантажень, що враховують специфіку ударної та борцівської підготовки, що є ключовим на етапі спеціалізованої базової підготовки в хортингу.

Як слушно зауважує автор, підвищення силових можливостей організму спортсменів, не залежно від виду змішаних єдиноборств, завжди було одним із пріоритетних завдань не лише спортсменів та їх тренерів, але й великої кількості науковців, які прагнули розробити універсальні методики та моделі навантажень направлені на зростання рівня розвитку максимальної сили певних груп м'язів та силовій витривалості.

Дисертант зазначає, що розробка моделей тренувальних занять силової спрямованості для спортсменів з хортингу в умовах різної варіативності поєднання режимів навантаження з комплексами вправ на тренажерах та з

вільною вагою обтяження можливо є одним із обґрунтованих фундаментальних механізмів удосконалення тренувального процесу. Визначення пріоритетності використання тої чи іншої з запропонованих моделей тренувальних занять, з урахуванням особливостей змагальної діяльності в хортингу та першочергових завдань етапу спеціалізованої базової підготовки, дозволить знайти оптимальний механізм підвищення функціональних можливостей організму спортсменів в найкоротший термін часу з мінімальними ризиками травмування

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами, планами.

Дисертацію виконано відповідно до тем «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації» плану науково-дослідної роботи Чорноморського національного університету імені Петра Могили на 2017–2021 рр. (номер державної реєстрації 0117U007145), «Розробка та реалізація інноваційних технологій рухової активності та процеси адаптації організму людини до фізичних навантаженнях» плану науково-дослідної роботи Волинський національний університет імені Лесі Українки на 2023–2028 рр. (номер державної реєстрації 0123U102925).

Роль автора як виконавця теми полягала в пошуку механізмів удосконаленням тренувального процесу спортсменів в хортингу на етапі спеціалізованої базової підготовки; науково-методологічному обґрунтуванні та розробці моделей тренувальних занять з силової підготовки в умовах різної варіативності поєднання режимів навантаження з комплексами вправ на тренажерах та з вільною вагою обтяження; узагальненні теоретичних і емпіричних даних.

Мета роботи – удосконалити тренувальний процес спортсменів в хортингу на етапі спеціалізованої базової підготовки шляхом розроблення варіативних моделей занять силового характеру.

До найбільш значущих **наукових результатів** треба віднести те, що **вперше:**

– вивчався перебіг адаптаційних змін в організмі спортсменів на спеціалізованому базовому етапі в хортингу в процесі силової підготовки використовуючи моделі тренувальних занять, які за своєю структурної та величиною навантажень відповідають основним закономірностями силових видів спорту;

– встановлено, що саме використання комплексу тренажерів в поєднанні з тренувальним принципом «передчасного стомлення» сприяють найбільш прискореному зростання максимальної сили спортсменів в хортингу. Послідовне використання різних анаеробних режимів енергозабезпечення м'язової діяльності на тлі навантажень високої інтенсивності є одним із ключових факторів, які впливають на виражені процеси адаптації в умовах даної моделі тренувального заняття;

– встановлено, що використання в тренувальному процесі силових навантажень 85,0% від 1ПМ в умовах використання комплексу вправ зі штангою та гантелями в анаеробно-алактатному режимі енергозабезпечення сприяють максимальному підвищенню рівня спеціальної ударної підготовки в хортингу;

– встановлено, що використання в процесі силових тренувань експериментальних моделей корекції ударної підготовки спортсменів лише частково впливає на пріоритетність використання певних ударів ногами в поєдинках;

Практична значущість досліджень пов'язана з отриманням результатів, які розкривають нові механізми оптимізації системи підготовки в хортингу. Виявлені закономірності дозволяють стверджувати, що розробка моделей тренувальних занять силової спрямованості для спортсменів з хортингу в умовах різної варіативності поєднання режимів навантаження з комплексами вправ на тренажерах та з вільною вагою обтяження можливо є одним із обґрунтованих фундаментальних механізмів удосконалення тренувального процесу в даному виді єдиноборств на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначення

пріоритетності використання тої чи іншої з запропонованих моделей тренувальних занять, з урахуванням особливостей змагальної діяльності в хортингу та першочергових завдань етапу спеціалізованої базової підготовки, дозволить знайти оптимальний механізм підвищення функціональних можливостей організму спортсменів в найкоротший термін часу з мінімальними ризиками травмування.

Результати досліджень упроваджено в освітній процес студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк), Ужгородського національного університету (Ужгород), Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (Одеса), Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці), Херсонського державного університету (Херсон), Національного університету водного господарства та природокористування (Рівне), Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (Рівне), що підтверджується відповідними актами впровадження.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях.

Матеріали роботи викладено на 225 сторінках (166 сторінок основного тексту), складається з анотації, вступу, огляду літератури, опису матеріалів та методів досліджень, трьох розділів власних досліджень, висновків, списку використаних джерел (212 найменувань, із яких 164 відображають результати досліджень зарубіжних фахівців), а також додатків. Результати дослідження проілюстровано 10 рисунками та 22 таблицями.

Автором грамотно сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, які відповідають темі дисертаційної роботи. В комплексі з висновками ці компоненти дослідження складають раціональну і логічно завершену будову дисертації. Сформульовані висновки у повній мірі відображають зміст проведених досліджень і відповідають завданням.

Достовірність отриманих результатів забезпечується адекватністю підібраних методів і завдань роботи, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу. Це забезпечує високий рівень наукової обґрунтованості положень, які розроблені в дисертації.

Характеристика основних положень роботи. У вступі обґрунтовано актуальність обраної автором теми, сформульовано мету, завдання та методи дослідження, визначено об'єкт і предмет, охарактеризовано наукову новизну, практичну значущість отриманих результатів, особистий внесок дисертанта, відображено апробацію матеріалів дисертації.

У першому розділі **«Особливості процесу підготовки спортсменів у хортингу»** на основі опрацювання даних наукової і методичної літератури було встановлено, що пошук нових шляхів щодо розробки ефективних моделей занять з силової підготовки в хортингу, які базуються на основних закономірностях підвищення адаптаційних резервів організму під час силових навантажень, направлених на удосконалення тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, є одним із актуальних напрямків науково-дослідної діяльності провідних фахівців зі змішаних єдиноборств.

Автором встановлено, що в сучасній науковій літературі широко представлений напрямок дослідницької роботи пов'язаної з розробкою інноваційних методик направлених на удосконалення технічної та тактичної підготовки в різних видах змішаних єдиноборств з урахування етапу підготовки та рівня тренуваності спортсменів. При цьому, значна частка науковців зі змішаних єдиноборств досліджували проблеми пов'язані з пошуком нестандартних для даних видів спорту шляхів підвищення адаптаційних резервів організму спортсменів та прагнули розробити універсальні методики та моделі тренувальних навантажень направлених на зростання силових можливостей.

Федоров С.І. зазначив, що проблема пошуку ефективних механізмів удосконалення тренувальної діяльності в хортингу та інших видах змішаних

єдиноборств на різних етапах підготовки викликає низку додаткових спірних питань пов'язаних з пошуком шляхів її вирішення. В свою чергу, у сучасній науково-методичній літературі питання доцільності та ефективності використання комплексів прав на тренажерах чи з вільною вагою обтяження з метою прискореного розвитку показників максимальної сили та силової витривалості у спортсменів, залишається не дослідженим практично в усіх видах змішаних єдиноборств. При цьому, відсутність подібних результатів ускладнює процес удосконалення тренувальної діяльності в хортингу не залежну від етапу підготовки.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** наведено комплекс методів дослідження та обґрунтовано доцільності їх використання. В даному розділі подано відомості щодо основних етапів дослідження.

У третьому розділі **«Обґрунтування та розробка моделей тренувальних занять з силової підготовки спортсменів в хортингу в умовах різної варіативності поєднання режимів навантаження з комплексами вправ на тренажерах та з вільною вагою обтяження»** було представлено моделі тренувальних занять з силової підготовки для спортсменів з хортингу.

Розробка моделей тренувальних занять силової спрямованості для спортсменів з хортингу в умовах різної варіативності поєднання режимів навантаження з комплексами вправ на тренажерах та з вільною вагою обтяження можливо є одним із обґрунтованих фундаментальних механізмів удосконалення тренувального процесу в даному виді єдиноборств на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначення пріоритетності використання тої чи іншої з запропонованих моделей тренувальних занять, з урахуванням особливостей змагальної діяльності в хортингу та першочергових завдань етапу спеціалізованої базової підготовки, дозволить знайти оптимальний механізм підвищення функціональних можливостей організму спортсменів в найкоротший термін часу з мінімальними ризиками травмування.

У четвертому розділі **«Вивчення впливу різних моделей тренувальних занять з силової підготовки спортсменів в хортингу на рівень їх тренуваності на етапі спеціалізованої базової підготовки»** дисертантом представлено зміни показників максимальної сили м'язів, складу тіла, концентрації кортизолу та тестостерону крові, спеціальної ударної підготовки спортсменів обстежених груп під час виконання контрольних вправах.

Автором встановлено, що використання в процесі силової підготовки в хортингу моделі тренувальних занять, яка розроблена з застосуванням «класичного» для силового фітнесу комплексу вправ на тренажерах, принципу «передчасної втоми», почергової комбінації різних за інтенсивністю режимів навантажень та різновидів енергозабезпечення – сприяє найбільшому зростанню показнику максимальної сили спортсменів. Вказано, що найбільше зростання показника безжирової маси тіла спортсменів при одночасному зменшенню їх жирової маси тіла, відбувається в умовах почергового використання режимів навантажень високої та середньої інтенсивності в поєднанні з анаеробно-алактатним та анаеробно-гліколітичним видами енергозабезпечення в процесі м'язової діяльності.

Автором зазначено, що використання в процесі силової підготовки з хортингу моделі тренувальних занять, структура якої складається з вправ з вільною вагою обтяження (штанги, гантелі) в умовах анаеробно-алактатного режиму енергозабезпечення та навантажень високої інтенсивності де показник робочої ваги становить 85,0% від 1 ПМ, сприяє зниженню концентрації гормону кортизолу в крові у відповідь на фізичний подразник протягом всіх трьох місяців дослідження. Відповідні зміни вказують на виражену компенсаторну реакцію організму на стресовий подразник та активацію процесу глюконеогензу викликану зниженням рівня енергозабезпечення в даних умовах м'язової діяльності. Зниження концентрації тестостерону в крові спортсменів даної групи у відповідь на подібні навантаження можливо

пов'язано з прискореним розвитком м'язової втоми внаслідок зниження адаптаційних резервів та проявом компенсаторних реакцій;

Результати отримані автором в ході дослідження продемонстрували, що лише у спортсменів третьої дослідної групи в відбіркових поєдинках в кінці дослідження після трьох місяців використання моделі занять з силової підготовки в основі якої лежить «принцип передчасного стомлення м'язових груп» та відповідною варіативністю використання різних за інтенсивністю режимів навантаження – пріоритетність виконання ударів змінюється. Так, саме використання «прямого удару задньою ногою з однобічної стійки» спортсменами третьої групи, під час проведення відбіркових поєдинків на кубок України, демонструє найвищий показник, який становить 16,4%. При цьому, найбільш пріоритетний за кількістю використання в поєдинках для спортсменів першої та другої груп на всіх етапах дослідження «бічний удару ногою в голову», серед спортсменів третьої групи продемонстрував зменшення на 3,0% порівняно з вихідними даними;

Виявлено, що розроблена для спортсменів третьої групи модель тренувальних занять з силової підготовки позитивно впливає на процеси підвищення показників внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації, які дозволяють максимально реалізувати адаптаційний потенціал організму в процесі атакуючих та контратакуючих ударів та сприяють зростанню кількості перемог за рахунок нокауту. Структура запропонованої моделі занять, за рахунок варіативного використання анаеробно-алактатних та анаеробно-гліколітичних режимів енергозабезпечення дозволяє спортсменам даної групи одночасно ефективно використовувати рівень розвитку як вибухової сили так і силової витривалості на тлі практичної реалізації технічної майстерності виконання ударних та і борцівських елементів ведення поєдинків. Адаптаційні зміни в організмі викликані в заданих умовах тренувальної діяльності дозволяють позитивно вплинути на рівень функціональних можливостей спортсменів та дозволяють їм збільшити кількість перемог за рахунок використання в поєдинках больових та удушливих прийомів.

У п'ятому розділі «**Аналіз і узагальнення результатів дослідження**» викладена характеристика повноти вирішення завдань дисертаційного дослідження та узагальнені отримані результати дослідження. Показано, які результати доповнюють та підтверджують результати досліджень інших авторів.

На основі матеріалів проведеного дисертаційного дослідження, можна констатувати, що автору вдалося продемонструвати результати одними із перших в хортингу, в яких вивчається перебіг адаптаційних змін в організмі спортсменів на спеціалізованому базовому етапі в хортингу в процесі силової підготовки використовуючи моделі тренувальних занять, які за своєю структурної та величиною навантажень відповідають основним вимогам силових видів спорту. Результати вказують на те, що саме використання комплексу тренажерів в поєднанні з тренувальним принципом «передчасного стомлення» сприяють найбільш прискореному зростання максимальної сили спортсменів. Разом з цим, послідовне використання різних анаеробних режимів енергозабезпечення м'язової діяльності на тлі навантажень високої інтенсивності є одним із ключових факторів, які впливають на виражені процеси адаптації в умовах даної моделі тренувального заняття.

Загальні **висновки** структурно повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними, доречними, відображають основні результати дослідження.

Повнота викладення матеріалів дисертації у роботах, які опубліковані автором. Наукові результати дисертації висвітлені в 12 наукових публікаціях: 8 статей у виданнях з переліку наукових фахових видань України, 1 стаття у періодичному науковому виданні, проіндексованому в базі даних Scopus; 3 публікації апробаційного характеру

Зауваження щодо змісту та оформлення дисертації.

В цілому позитивно оцінюючи дисертацію, слід відзначити окремі дискусійні питання, зауваження та пропозиції:

1. У підрозділі 1.1. «Сучасні механізми удосконалення тренувальної діяльності в хортингу на різних етапах підготовки» здебільшого розглянути

аспекти пов'язані з підготовкою спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, але було доречно також розглянути етапи підготовки, які йдуть до та після зазначеного етапу.

2. Автором в розділі 3 наведено детальний опис моделей занять з силової підготовки для кожної групи: одним із основних особливостей режиму навантаження для груп є показник робочої маси снаряду, який складає 70 %, 85 % та 75% від 1ПМ відповідно для першою, другою та третьої груп. Однак, як зазначено автором в розділі 1 на сторінках 35 та 49 найефективніший є діапазон 80-90 % від 1ПМ. Вибір показників для груп потребує додаткового уточнення та пояснення у роботі.

3. У розділі 4 представлено детальний аналіз змагальної діяльності хортингістів на відбіркових змаганнях до чемпіонату України та кубку України, відповідно до п'ятого завдання дослідження. Було б доречно навести інформацію у другому розділі при описі методів аналізу змагальної діяльності. Також метод дослідження «Контрольне тестування пріоритетності використання певних видів ударів ногами під час поєдинків» на сторінка 64 та 65 потребує більш детального опису.

4. На рис 4.5, 4.6 та 4.7 представлено результати співвідношення використання ударів ногами під час поєдинків спортсменами. Дисертаційна робота тільки би виграла від представлення ще загальної активності спортсменів та динаміки протягом поєдинків. Також не досить зрозуміло, як були організовані відбіркові змагання та контингент учасників, на нашу думку це потребує додатково уточнення у роботі.

5. Автором представлено багато результатів дослідження, які мають практичну значущість. Бажано оформити методичні рекомендації, що значно підвищить практичну цінність роботи і буде доступним матеріалом для тренерів та інших фахівців з хортингу.

6. В роботі зустрічаються умовні скорочення слово, які не вказані в переліку. А також загалом позитивно оцінюючи мовно-літературний виклад

роботи, не можна не звернути уваги на окремі технічні та стилістичні огріхи, що мають місце в роботі.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам. Враховуючи актуальність теми дослідження, наукову новизну, практичне значення, ступінь обґрунтованості наукових положень, практичних рекомендацій та висновків, можна констатувати, що дисертаційна робота **Федорова Станіслава Ігоровича «Удосконаленням тренувального процесу спортсменів в хортингу на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі моделювання силових навантажень»** є самостійним і завершеним науковим дослідженням, має наукову новизну, характеризується новим підходом і практичною цінністю, 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 Федоров Станіслав Ігорович заслуговує на присудження йому ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Микола ЛАТИШЕВ

