

РЕЦЕНЗІЯ

рецензента кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Петрович Вікторії Володимирівни на дисертаційну роботу Федорова Станіслава Ігоровича на тему «Удосконалення тренувального процесу спортсменів в хортингу на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі моделювання силових навантажень», яка подана до захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність обраної теми. Сучасні реалії розвитку різних видів єдиноборств засвідчують використання індивідуальних механізмів оптимізації підготовки спортсменів, розробку інноваційних методів підвищення функціональних можливостей спортсменів, використання додаткових систем ефективного енергозабезпечення в процесі тренувальних навантажень – усі ці фактори вказують на необхідність пошуку комплексної системи вдосконалення тренувального процесу для можливості бути максимально конкурентоспроможним.

Одним з основних аспектів успішності бійців змішаних єдиноборств в процесі змагальної діяльності є максимальна реалізації адаптаційного потенціалу організму в найкоротший час під час поєдинку за рахунок потужних ударів руками й ногами, що і зумовило актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами та темами. Дослідження виконано згідно з Планом науково-дослідної роботи Чорноморського національного університету імені Петра Могили на 2017–2021 рр. за темою «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації» (номер державної реєстрації 0117U007145) та за темою «Розробка та реалізація інноваційних технологій рухової активності та процесу адаптації організму людини до фізичних навантажень» плану науково-дослідної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки на 2023–2028 рр. (номер державної реєстрації 0123U102925).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях. Аналіз дисертаційної роботи засвідчує, що дисертант застосував оригінальний принцип структуризації матеріалу, який дозволив охопити всі сторони проведених досліджень, результати яких логічно викладені на 227 сторінках тексту. Дисертація містить 22 таблиці та 10 рисунків. У роботі використано 212 літературних джерел, з яких 164 – іноземною мовою.

Результати дисертаційної роботи мають об'єктивний характер, спираються на достатню кількість дослідницького матеріалу, отриманого завдяки використанню комплексу інформативних методів, що відповідають поставленій меті та завданням дисертації. Отримані показники обчислені з використанням методів математичної статистики. Позитивної оцінки заслуговує оформлення результатів дослідження, варто відзначити логіку викладу та послідовність виконання наукового пошуку.

Висновки впливають зі змісту дисертаційної роботи, їх об'єктивність і новизна не викликають сумніву.

Наукова новизна одержаних дисертантом результатів відповідає заявленому рівню роботи, викладена доступно і обґрунтовано: уперше вивчено перебіг адаптаційних змін в організмі спортсменів на спеціалізованому базовому етапі в хортингу в процесі силових підготовки, використовуючи моделі тренувальних занять, які за своєю структурою та величиною навантажень відповідають основним закономірностями силових видів спорту; уперше встановлено, що саме застосування комплексу тренажерів у поєднанні з тренувальним принципом «передчасного стомлення» сприяють найбільш прискореному зростанню максимальної сили спортсменів в хортингу; уперше встановлено, що застосування 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; уперше встановлено, що застосування в процесі силових тренувань експериментальних моделей корекції ударної підготовки спортсменів лише частково впливає на пріоритетність використання певних ударів ногами в поєдинках; удосконалено механізм оптимізації тренувальної діяльності в хортингу, який впливає на адаптаційний потенціал організму спортсменів, що дає змогу підвищити не лише функціональні можливості, але й удосконалити систему атакуючих та контратакуючих дій спортсмена. Змінюється не тільки відсоток застосування під час поєдинку відповідної комбінації ударів, але й навіть їх пріоритетність; набули подальшого розвитку механізми розробки й корекції моделей тренувальних занять із силової підготовки за рахунок обґрунтованого співвідношення комплексів вправ, режимів навантаження та енергозабезпечення, послідовності й варіативності їх використання.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати розкривають нові механізми оптимізації системи підготовки в хортингу. Виявлені закономірності дають підстави стверджувати, що розробка моделей тренувальних занять силової спрямованості для спортсменів із хортингу в умовах різної варіативності поєднання режимів навантаження з комплексами вправ на тренажерах і з вільною вагою обтяження, можливо, є одним з обґрунтованих фундаментальних механізмів удосконалення тренувального процесу в цьому виді єдиноборств на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначення пріоритетності використання тієї чи іншої із запропонованих моделей тренувальних занять з урахуванням особливостей змагальної діяльності в хортингу та першочергових завдань етапу спеціалізованої базової підготовки дасть змогу знайти оптимальний механізм підвищення функціональних можливостей організму спортсменів у 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), Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці), Херсонського державного університету (Херсон), Національного університету водного господарства та природокористування (Рівне), Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука (Рівне), що підтверджується відповідними актами впровадження.

Повнота викладу наукових результатів у публікаціях. За темою дисертаційної роботи опубліковано 12 наукових праць, з яких – 1 стаття у наукометричній базі SCOPUS, 8 – у фахових виданнях України, та 3 апробаційного характеру. Аналіз змісту цих публікацій, їх порівняння з даними вивчених літературних джерел, підтверджують новизну отриманих автором результатів і сформульованих положень, що виносяться на захист. Також вони засвідчують повне відображення в них результатів дослідження.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень. Оцінка змісту та основних положень дослідження Федорова С.І., проведена шляхом детального ознайомлення та критичного аналізу текстової частини дисертації, дає підставу стверджувати, що здобувачем розв'язано актуальне наукове завдання,

Дисертаційна робота складається з анотацій державною та іноземною мовами, змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків.

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, визначено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, представлено його етапи та наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі «**Особливості процесу підготовки спортсменів у хортингу**» представлено аналіз науково-методичної літератури та

практичного досвіду за проблематикою дослідження. Проаналізовано сучасні механізми вдосконалення тренувальної діяльності в хортингу на різних етапах підготовки, особливості фізіологічних процесів підвищення функціональних можливостей організму спортсменів в умовах занять хортингом та інтегральну систему контролю та корекції тренувальних навантажень залежно від характеру зміни адаптаційних резервів організму спортсменів у єдиноборствах.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано систему методів дослідження, що відповідають об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження; описано організацію дослідження і контингент обстежуваних. Для досягнення поставленої мети та поступового вирішення завдань дослідження було застосовано групу методів: теоретичні: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, системно-структурний аналіз, порівняння, систематизація нормативно-правових документів; емпіричні: біохімічні (визначення концентрації гормонів тестостерону та кортизолу в сироватці крові); морфофункціональні (біоімпедансометрія, метод визначення розвитку максимальної м'язової сили), метод визначення рівня спеціальної ударної підготовки спортсменів, контрольне тестування; педагогічний експеримент та методи математичної статистики. У дослідженні прийняло участь 60 спортсменів віком 19-21 рік. Дослідження проводили на базі бійцівських клубів із хортингу м. Ірпінь та спортивного клубу «Saigon» м. Чернівці.

У третьому розділі **«Обґрунтування й розробка моделей тренувальних занять із силової підготовки спортсменів у хортингу в умовах різної варіативності поєднання режимів навантаження з комплексами вправ на тренажерах та з вільною вагою обтяження»**. Обґрунтовано та розроблено три моделі тренувальних занять силової спрямованості для спортсменів із хортингу в умовах різної варіативності поєднання режимів навантаження з комплексами вправ на тренажерах та з вільною вагою обтяження, які на думку автора є одним з фундаментальних

механізмів удосконалення тренувального процесу в цьому виді єдиноборств на етапі спеціалізованої базової підготовки. Також подано чітку структуру кожної моделі з урахуванням основних її компонентів.

У четвертому розділі **«Вивчення впливу різних моделей тренувальних занять із силової підготовки спортсменів у хортингу на рівень їх тренованості на етапі спеціалізованої базової підготовки»** представлено результати впровадження розроблених автором моделей у тренувальний процес спортсменів. Визначено та проаналізовано зміни показників розвитку максимальної сили в спортсменів протягом трьох місяців використання різних за структурою моделей тренувальних занять силового характеру; особливості зміни показників складу їх тіла; характер зміни показників концентрації кортизолу та тестостерону крові спортсменів; динаміку показників спеціальної ударної підготовки в хортингу в процесі довготривалої адаптації організму спортсменів до силових навантажень протягом дослідження, а також результати реалізації в змагальній діяльності адаптаційних можливостей спортсменів, рівень яких залежить від особливостей використовуваних у процесі досліджень моделей тренувальних занять. Установлено, що використання в процесі силової підготовки в хортингу моделі тренувальних занять, яка розроблена із застосуванням «класичного» для силового фітнесу комплексу вправ на тренажерах, принципу «передчасної втоми», почергової комбінації різних за інтенсивністю режимів навантажень і різновидів енергозабезпечення, сприяє найбільшому зростанню показника максимальної сили спортсменів.

Автором доведено, що запропонований механізм удосконалення тренувальної діяльності в хортингу дає змогу підвищити не лише адаптаційний потенціал організму спортсменів, але й оптимізувати систему атакуючих та контратакуючих дій спортсмена, що приводить до зміни не лише відсотка використаних під час поединку відповідних комбінацій ударів ногами, але й навіть їх пріоритетності.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** автором на основі власних результатів і даних літератури підводяться підсумки роботи, розгорнута дискусія. На підставі ретельно виконаного огляду літератури дано пояснення змін аналізованих параметрів, логічно науково обґрунтовано індивідуальне бачення тих суперечливих питань, які стосуються досліджуваної проблеми. Охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження. У ході виконання дисертаційної роботи отримано три групи результатів: такі, що підтверджують і доповнюють наявні досі розробки, а також абсолютно нові дані у аспекті наукової проблеми, що вивчалася.

Дані, отримані в результаті виконання дисертаційної роботи, розкривають механізми оптимізації тренувального процесу у хортингу.

Висновки є логічними та структурованими, відповідають завданням дослідження.

Основні положення дисертаційної роботи оприлюднені на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2023), II науково-практичній конференції з міжнародною участю, присвяченій 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період» (Ужгород, 2023), Proceedings of the International Scientific Conference «Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences» (Bucharest, 2023).

Відомості про дотримання академічної доброчесності. У тексті дисертації та наукових публікаціях Федорова С.І. відсутні порушення академічної доброчесності.

Зауваження та дискусійні питання щодо змісту дисертації. Позитивно оцінюючи результати проведеного дослідження в цілому, хотілось відзначити певні дискусійні питання, які виникли під час ознайомлення із роботою, а саме:

1. Враховуючи сформульоване в роботі завдання 2 «Розробити моделі тренувальних занять із силової підготовки для спортсменів із хортингу в умовах різної варіативності поєднання режимів навантаження з комплексами вправ на тренажерах та з вільною вагою обтяження» у висновках доцільно було б детальніше розкрити суть запропонованих автором моделей.

2. У розділі 2 «Методи та організація дослідження» дисертант описує досить широкий спектр методів дослідження, водночас з нашої точки зору потребують більш детального опису тести, які були використані для оцінки рівня спеціальної ударної підготовки.

3. Вами запропоновано три моделі тренувальних занять із силової спрямованості на етапі спеціалізованої базової підготовки в хортингу. Чи враховують вони ризик травматизму та його мінімізацію у спортсменів, в яких відсутній достатній досвід у техніці виконання силових вправ?

4. Запропонована вами третя модель тренувань силової спрямованості з використанням принципу «передчасного стомлення» (на окрему м'язову групу спочатку виконують вправи ізольованого характеру, а потім – базові) використовується в комбінації з різними режимами енергозабезпечення м'язової діяльності. Чи є відмінність запропонованої вами моделі тренувань від аналогічних програм занять у бодібілдингу та силовому фітнесі?

Проте, висловлені нами зауваження і дискусійні питання не впливають на загальну позитивну оцінку дисертаційної роботи Федорова Станіслава Ігоровича і не знижують наукову і практичну значимість отриманих результатів.

Висновок. Дисертаційна робота Федорова Станіслава Ігоровича на тему «Удосконалення тренувального процесу спортсменів в хортингу на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі моделювання силових навантажень», яка представлена на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, є завершеною, самостійно виконаною науковою працею, має вагоме теоретичне і практичне значення, відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про

затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019), Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44, а її автор Федоров С.І. заслуговує на присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент

Кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент кафедри теорії спорту
та фізичної культури
Волинського національного
університету імені Лесі Українки

Вікторія ПЕТРОВИЧ