

## ВИСНОВОК

про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертаційної роботи **Гребенюка Олега Вікторовича «Удосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів 16-18 років, які спеціалізуються у бар'єрному бігу»**, представленої для захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

Рецензенти, затверджені згідно з рішенням вченої ради Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (протокол № 1 від 28.08.2020 р.): Н.В. Москаленко – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з наукової діяльності та О.С. Микитчик – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри водних видів спорту проаналізували результати і повноту виконання здобувачем ступеня доктора філософії Гребенюком О.В. освітньо-наукової програми, індивідуального плану наукових досліджень, ознайомились з текстом дисертації та опублікованими науковими статтями за напрямом дисертації, актом метрологічної комісії, а також заслухали доповідь основних положень дисертаційної роботи здобувача у вигляді презентації на фаховому семінарі та відповіді здобувача на запитання учасників фахового семінару.

**Актуальність теми та науковий рівень дисертації.** У дисертаційній роботі доводиться важливість удосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів 16-18 років, які спеціалізуються у бар'єрному бігу.

Дисертант зазначає, що в реальних умовах тренувальної і змагальної діяльності сторони підготовленості не проявляються ізольовано, а знаходяться в постійній взаємозалежності. В той же час, досягнення спортивних результатів в бігу на 400 м з бар'єрами можливе тільки при гармонійному поєднанні всіх сторін підготовки.

Актуальність обраної теми дисертаційного дослідження обумовлюється необхідністю обґрунтування методики вдосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу шляхом застосування нормобаричного гіпоксичного дихання для покращення результатів у бігу на 400 м з бар'єрами.

Дисертація виконана на високому науковому рівні, що зумовлено правильно обраним методологічним підходом, застосуванням інформативних методів дослідження, достатньою для достовірних висновків документальною базою, коректністю та ґрунтовністю аналізу та систематизації отриманих нових знань.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано на кафедрі легкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, відповідно до Тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. за темою: «Теоретико-методичні основи

удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах підготовки спортсменів» (№ держреєстрації 0116U003007).

**Новизна наукових положень і результатів, отриманих особисто здобувачем і поданих на захист** полягає в тому, що дисертантом:

- уперше обґрунтовано застосування спеціальних фізичних вправ та нормобаричного гіпоксичного дихання для удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на 400 м з бар'єрами на етапі спеціалізованої базової підготовки, які полягали у збільшенні обсягу вправ з бар'єрами зменшеної висоти, але при нормальній їх відстані один від одного та стрибкових вправ і пропорційному зменшенню засобів розвитку швидкості гладкого бігу;

- уперше визначено вплив методики інтервального гіпоксичного тренування А.З. Колчинської на підготовку легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- уперше встановлено, що застосування інтервальних гіпоксичних тренувань у підготовчих періодах річного макроциклу сприяє підвищенню спеціальної фізичної і технічної підготовленості та спеціальної роботоздатності легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- уперше визначено механізми адаптації в забезпеченні максимальної анаеробної продуктивності та фактори, які покращують термінову та довготривалу адаптацію до гіпоксії методом регресійного аналізу на прикладі легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- уперше обґрунтовано та розроблено програму підвищення ефективності формування ритмо-темпової структури бігу з бар'єрами на 400 м на основі варіативного використання полегшених і ускладнених умов тренування для легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- доповнено наукові дані щодо показників фізичної, технічної підготовленості та функціонального стану легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- підтверджені та набули подальшого розвитку положення про удосконалення тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації засобами інтервального гіпоксичного тренування.

**Практичні результати роботи, їх рівень і ступінь впровадження.**

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання отриманих результатів дослідження та розроблених рекомендацій для оптимізації підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами, на етапі попередньої і спеціалізованої базової підготовки, що сприяло підвищенню ефективності їхнього тренувального процесу. Дисертантом розроблені тренувальні комплекси, які впроваджено в СДЮСШОР, ШВСМ і в Вищих училищах фізичної культури м. Дніпра та Харкова, що підтверджується актами впровадження.

Результати проведених досліджень впроваджені у навчальний процес кафедри легкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту з дисциплін «Теорія і методика обраного виду спорту (легка атлетика)» і ТМ «Легка атлетика».

**Особистий внесок здобувача** у працях, опублікованих у співавторстві полягає в аналізі літературних джерел, проведенні експериментальних досліджень, систематизації та інтерпретації фактичного матеріалу, теоретичній розробці та експериментальній перевірці ефективності методики вдосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів 16-18 років, які спеціалізуються у бар'єрному бігу шляхом застосування нормобаричного гіпоксичного дихання для покращення результатів у бігу на 400 м з бар'єрами.

**Ступінь обґрунтованості і достовірність нових результатів, висновків і рекомендацій.** Представлені наукові положення базуються на ретельному аналізі значної кількості наукових спостережень за процесом фізичної та технічної підготовки легкоатлетів 16-18 років, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами. Це свідчить, що мета дисертаційної роботи досягнута, а завдання, що були поставлені, розв'язані. Використання здобувачем у своїй роботі сучасних, інформативних методів дослідження, а також належний рівень науково-інформаційного супроводження, коректність та обсяг статистичної обробки отриманих даних обумовлюють достовірність наведених результатів.

Дисертаційна робота Гребенюка О.В. оформлена за загальноприйнятою схемою і складається з анотації, вступу, п'яти розділів власних досліджень та їх аналізу, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків.

Текстовий матеріал дисертацій наочно проілюстровано таблицями та рисунками. Список використаної літератури налічує 224 найменування, серед них – 50 зарубіжних джерел.

У вступі автором обґрунтовано актуальність теми роботи, визначена методична та теоретична основа дослідження. Мета, завдання, об'єкт та предмет дослідження поставлені коректно і відповідно темі дисертації. Представлено особистий внесок дисертанта, подано інформацію про апробацію результатів дисертації та публікації, описано структуру та обсяг роботи.

У першому розділі надано характеристику спеціальної фізичної та технічної підготовки як основи змагальної діяльності бігунів на 400 м з бар'єрами. Дисертантом розкрито співвідношення фізичної та технічної підготовленості бігунів на 400 м з бар'єрами в забезпеченні змагальної діяльності, наведено механізми адаптації організму до гіпоксії і гіпоксичного тренування для підвищення фізичної роботоздатності, надано особливості планування підготовки в бар'єрному бігу на 400 м.

У другому розділі обґрунтовано методи досліджень, які є адекватними об'єкту, предмету, меті та завданням роботи. Поетапно описано організацію досліджень.

У третьому розділі дисертаційної роботи автором викладені особливості показників фізичного розвитку, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, технічної підготовленості та функціонального стану кардіореспіраторної системи бігунів на 400 м з бар'єрами на етапі констатувального експерименту; наведено особливості адаптаційних перебудов фізіологічних функцій організму легкоатлетів 16-18 років, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами у процесі гіпоксичного тренування; визначено взаємозв'язок результату бігу на 400 м з бар'єрами з показниками фізичної і технічної підготовленості бар'єристів; розроблено моделі загальної та спеціальної фізичної підготовленості бігунів на 400 м з бар'єрами; представлено залежність результату бігу на 400 м з бар'єрами від показників фізичної та технічної підготовленості.

У четвертому розділі здобувач надає експериментальне обґрунтування програми спеціального гіпоксичного тренування, спрямованого на розвиток швидко-силових якостей та швидко-силової витривалості, бігунів на 400 м з бар'єрами та визначає її ефективність.

П'ятий розділ присвячено аналізу та узагальненню отриманих результатів дисертаційного дослідження, формулюванню важливих наукових положень.

Дисертацію логічно завершають висновки, які закономірно витікають із наведеного у роботі матеріалу. Висновки ґрунтуються на результатах власних досліджень і свідчать про вирішення поставлених завдань.

**Кількість і обсяг публікацій та повнота викладення наукових і прикладних результатів в опублікованих роботах.** Основні положення дисертаційної роботи викладені у 8 публікаціях, з яких 2 опубліковані у виданнях, що входять до наукометричної бази Scopus, 5 – у фахових виданнях України, які входять до міжнародної наукометричної бази, 1 публікація апробаційного характеру.

Опубліковані роботи за кількістю, обсягом та повнотою викладення належним чином відображають наукові результати, які містяться в дисертації

1. Rovniy A., Pasko V., Grebeniuk O. Adaptation of reformation of physiological functions of the 400 m hurdlers during hypoxic training. Journal of Physical Education and Sport. 2016. 16(4). Art 214. pp. 1340 – 1344. DOI:10.7752/jpes.2016.04214 URL:

<http://efsupit.ro/images/stories/nr4.2016/art214.pdf> (входить до міжнародної наукометричної бази даних Scopus) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків).

2. Rovniy A., Pasko V., Stepanenko D., Grebeniuk O. Hypoxic capacity as the basis for sport efficiency achievements in the men's 400- meter hurdling. Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17(1). Art 45. pp. 300-305. DOI:10.7752/jpes.2017.01045 URL:

<https://efsupit.ro/images/stories/1%20March%202017/Art%2045.pdf> (входить до міжнародної наукометричної бази даних Scopus) (Особистий внесок

здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків).

3. Гребенюк О.В. Дослідження тактики змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок у стрибках у довжину. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 2(52). С. 34-37. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/66993>

4. Гребенюк О. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовленості як основа досягнення спортивного результату бігунів на 400 м з бар'єрами», *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2 (58). С. 29–33. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/99852>

5. Гребенюк О. Підвищення рівня підготовленості бігунів на 400 м з бар'єрами засобами гіпоксичного впливу як основа досягнення спортивного результату. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6 (68). С. 59–64 URL: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/152911>

6. Степаненко Д., Гребенюк О., Рожкова В., Майкова Т. «Показники функціонального стану бігунів на 400 м з бар'єрами на етапі спеціалізованої базової підготовки», *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 71–78. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-01/2019-01-09.pdf> (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні експерименту*).

7. Степаненко Д., Гребенюк О., Чекмарьова Н. Динаміка фізичної підготовленості бігунів на 400 м з бар'єрами протягом етапу попередньої базової підготовки». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 62–67. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-03/2019-03-07.pdf> (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні експерименту*).

8. Гребенюк О. В. Функціональний стан легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених (17 травня 2019 року) [Електронний ресурс]*. К., 2019. С. 107-108 URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_2.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2.pdf)

**Апробація результатів дисертації.** Матеріали дисертаційного дослідження було оприлюднено на міжнародному рівні: на XII Міжнародній конференції «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 17 травня 2019 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 24–25 жовтня 2019 р.); регіональних конференціях молодих вчених «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2017–2020 рр.).

За рішенням вченої ради Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту та наказу ректора ПДАФКіС (№ 1-заг. від 28.08.2020 р.) фаховий семінар з попередньої експертизи дисертації Гребенюка О.В. відбувся 13.10.2020 р. на кафедрі легкої атлетики під головуванням декана факультету фізичної культури і спорту, к.фіз.вих., доцента Н.Г. Долбишевої та за участю призначених рецензентів (д.фіз.вих., професора Н.В. Москаленко та к.фіз.вих., доцента О.С. Микитчик), а також запрошених

співробітників кафедр легкої атлетики, теорії та методики спортивної підготовки, боксу боротьби і важкої атлетики, спортивних ігор, водних видів спорту Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

**Відповідність дисертації вимогам, що пред'являються до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії.** Дисертаційна робота Гребенюка Олега Вікторовича «Удосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів 16-18 років, які спеціалізуються у бар'єрному бігу», є закінченою науково-дослідною роботою, яка містить нове вирішення актуального наукового завдання сучасної спортивної боротьби. За оформленням і структурою дисертаційна робота відповідає основним вимогам, представленим до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії.

### **ВИСНОВОК**

Розглянувши дисертацію Гребенюка Олега Вікторовича «Удосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів 16-18 років, які спеціалізуються у бар'єрному бігу» та наукові публікації по темі дисертації, визначивши особистий внесок у всіх зарахованих за темою дисертації наукових публікаціях, опублікованих із співавторами, а також за результатами попередньої експертизи (фахового семінару), вважаємо, що робота є актуальною, являє собою повністю закінчену наукову працю, проведена із застосуванням сучасних методів досліджень, має наукову новизну та практичне значення, містить висновки, які відповідають завданням. В роботі відсутні порушення академічної доброчесності. Дисертаційна робота повністю відповідає вимогам, передбаченим п. 10 «Порядку проведення експерименту з присудженням ступеня доктора філософії», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України № 167 від 6 березня 2019 року, відносно дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії та може бути рекомендована до офіційного захисту в спеціалізованій вченій раді.

Рекомендується порушити клопотання перед МОН України про утворення разової спеціалізованої вченої ради для розгляду та проведення захисту дисертації Гребенюка Олега Вікторовича у складі:

**Голова спеціалізованої вченої ради:** Приходько Володимир Васильович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

**Рецензент:** Москаленко Наталія Василівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з наукової діяльності Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

**Рецензент:** Микитчик Ольга Сергіївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри водних видів спорту Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

**Опонент:** Ахметов Рустам Фагимович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних

основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Опонент:** Караулова Світлана Іванівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету.

**Рецензенти:**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з наукової діяльності ПДАФКіС



Н.В. Москаленко

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри водних видів спорту ПДАФКіС



О.С. Микитчик

Підпис Н.В. Москаленко, О.С. Микитчик засвідчую  
начальник відділу кадрів



Н.І. Дем'янова