

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу Гребенюка О.В.
«Удосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів 16-18
років, які спеціалізуються у бар'єрному бігу», подану на здобуття
наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю
017 – фізична культура і спорт

Актуальність обраної теми. Підвищення ефективності методики тренування спортсменів у системі багаторічної підготовки, зокрема, на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки залишається головним напрямком досліджень у спортивній науці.

Система підготовки у складно координуваних швидкісно-силових видах легкої атлетики, до яких відноситься і біг на дистанції 400 м з бар'єрами, є складним, багатофакторним процесом, тому вимагає подальшого пошуку науково-методичних підходів щодо вдосконалення всіх її складових. Провідними чинниками, що забезпечують цей процес, є рівень фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості спортсменів за рахунок функціональних можливостей організму та результати їх змагальної діяльності.

Дисертаційне дослідження Гребенюка О.В. присвячено вирішенню актуальної проблеми щодо розробки і впровадження методики удосконалення фізичної і технічної підготовленості спортсменів 16-18 років, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами, засобами інтервального гіпоксичного тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки. Саме відсутність об'єктивних даних про взаємозв'язок спеціальної фізичної, технічної та функціональної підготовки бігунів на 400 м з бар'єрами в річному макроциклі етапу спеціальної базової підготовки і визначило спрямованість та актуальність проведених досліджень.

Дисертаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри легкої атлетики Дніпропетровського державного інституту

фізичної культури і спорту на 2016-2020 р.р. «Теоретико-методичні засади удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0116U003007).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях. Автором логічно сформульовано наукові положення дисертації, висновки, практичні рекомендації, які достатньою мірою обґрунтовані експериментальними даними, відповідають меті та завданням дослідження. Використано достатню кількість інформативних показників, які характеризують рівень фізичної і технічної підготовленості спортсменів та їх функціональний стан, а також застосовано відповідні методи статистичної обробки даних. Наукові положення, сформульовані у дисертації і висновки роботи уточнюють та доповнюють наукові дані, що стосуються ефективності раціональної побудови та планування тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами; застосування методики інтервального гіпоксичного тренування у процесі спортивної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що автором вперше:

– обґрунтовано застосування спеціальних фізичних вправ та нормо баричного 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;

– визначено вплив програми інтервального гіпоксичного тренування за методикою А.З Колчинської на підготовку легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка сприяла формуванню адаптаційних механізмів для

забезпечення необхідного рівня спеціальної анаеробної робото здатності;

– 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;

– 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;

– 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.

Практична значущість дисертаційної роботи 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 тренувального процесу. Також, практична значущість полягала в розробці та удосконаленні тренувальних комплексів та методик для СДЮСШОР, ШВСМ і Вищих училищ фізичної культури м. Дніпра та Харкова, що підтверджується актами впровадження наукових досліджень.

Оцінка структури, змісту, форми дисертації та її завершеності. Основні положення дисертаційної роботи викладені у 8 публікаціях, з яких 2 входять до наукометричних баз Scopus Web Of Science, 5 – у фахових виданнях України, які входять до міжнародної наукометричної бази, 1 публікація апробаційного характеру.

Матеріали дисертаційного дослідження були оприлюднені:

– на міжнародному рівні: XII Міжнародна конференція «Молодь та олімпійський рух», м. Київ, НУФВіС, 17 травня 2019 року; Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації», м. Дніпро, 24 – 25 жовтня 2019 р.

– на регіональних конференціях молодих вчених «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2017–2020 рр.).

Робота складається з анотації, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літературних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 219 сторінок.

Робота містить 39 таблиць, 29 формул і 10 рисунків. Список використаної літератури налічує 224 найменувань, серед них – 50 зарубіжних джерел.

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, сформульовано структурні компоненти дослідження (об'єкт, предмет, методологію, мету, завдання, наукову новизну, практичну значущість дослідження), охарактеризовано особистий внесок дисертанта в наукові роботи, які виконані в співавторстві, відображено апробацію матеріалів дисертації на науково-практичних конференціях.

У **першому розділі** «Стан та шляхи вдосконалення підготовленості бігунів на 400 м з бар'єрами» на основі аналізу науково-методичної літератури автором визначено, що формування комплексної структури підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами, з використанням гіпоксичного тренування забезпечує необхідний спеціальний рівень спортивної роботоздатності, який є основою досягнення високих спортивних результатів.

У **другому розділі** «Методи та організація дослідження» автором описано комплекс методів дослідження та наведено обґрунтування доцільності їх використання. В даному розділі представлений порядок проведення основних етапів дослідження.

У **третьому розділі** «Рівень підготовленості бігунів на 400 м з

бар'єрами на етапі констатувального експерименту» було визначено і вивчено коло засобів та стан фізичної і технічної підготовленості протягом річного циклу тренування, а також динаміку показників функціонального стану організму легкоатлетів.

Розроблено модельні характеристики загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості бар'єристів, які базувалися на співвідношенні найкращого і середньо групового результатів. Формування моделей даних видів підготовленості та функціонального стану дозволило надати загальну оцінку рівню спеціальної анаеробної роботоздатності.

Результати кореляційного аналізу між результатом бігу на 400 м з бар'єрами та 22-ма показниками фізичної та технічної підготовленості дали можливість виокремити чинники, які мають найбільший вплив на спортивний результат. Високий рівень кореляційного зв'язку встановлено з наступними показниками фізичної підготовленості: біг 30 м з низького старту ($r=0,799$), біг 60 м з низького старту ($r=0,737$) і швидкісно-силових якостей ($r=0,879$). Кореляційний аналіз показників технічної підготовленості встановив, що на результат бігу на 400 м з бар'єрами найбільше впливає: відстань місця відштовхування до бар'єру ($r=0,795$), відстань приземлення за бар'єром ($r=0,802$), реакція опори при атаці бар'єру ($r=0,795$), час опори при приземленні за бар'єром ($r=0,818$), швидкість бар'єрного кроку ($r=0,785$), швидкість бігових кроків ($r=0,880$). Результати педагогічного тестування стали підґрунтям до розробки експериментальної програми вдосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами, із застосуванням нормобаричного гіпоксичного дихання для покращення спортивних результатів.

У **четвертому розділі** «Удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на 400 м з бар'єрами засобами гіпоксичного тренування» наведено результати педагогічного експерименту з метою підвищення результативності рухових дій і ефективності підготовки спортсменів у бігу на 400 м з бар'єрами на етапі спеціалізованої базової

підготовки шляхом застосування нормобаричного гіпоксичного дихання.

Педагогічний експеримент полягав у впровадженні в тренувальний процес легкоатлетів програми фізичної, технічної і гіпоксичної підготовки, що сприяло підвищенню швидкості бігу на всіх відрізках бігу на 400 м з бар'єрами, а також оптимізації тренувального процесу. У результаті проведених досліджень було підтверджено високу ефективність експериментальної програми тренування із застосуванням вправ гіпоксичного дихання. У випробуваних експериментальної групи суттєво покращились усі показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості, відмічалась позитивна динаміка приросту показників технічної підготовленості. Застосування гіпоксичних тренувань сприяло формуванню адаптаційних механізмів, які забезпечили необхідний високий рівень спеціальної роботоздатності. Регресійний аналіз, який використовувався, дав змогу встановити аналітичну залежність між досліджуваними факторами. На основі отриманих експериментальних даних автором констатовано, що визначальними факторами, які забезпечують термінову адаптацію до гіпоксії є частота серцевих скорочень, частота дихання та дихальний об'єм, а найбільш важливе значення у забезпеченні довготривалої адаптації має показник концентрації кисню в повітрі та коефіцієнт використання кисню.

У **п'ятому розділі** «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» автор здійснює аналіз та розглядає дискусійні питання, зіставляє наукові факти, які отримані в ході експериментальних досліджень, з даними літератури, що дозволило виділити наукові положення трьох рівнів новизни.

На основі досліджень автором розширено знання щодо підвищення ефективності процесу фізичної та технічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами на основі використання нормобаричного гіпоксичного дихання у підготовчому періоді річного макроциклу.

Висновки сформульовані у вигляді узагальнюючих і конкретних

положень і свідчать про вирішення поставлених завдань.

Публікації повністю відображають зміст дисертаційного дослідження. У цілому дисертаційне дослідження справляє позитивне враження глибиною теоретичного аналізу і новизною методичних пропозицій.

Визначаючи відповідний науковий рівень та позитивно оцінюючи дисертаційне дослідження слід звернути увагу на окремі дискусійні положення та зауваження:

1. Мета дослідження, що викладено у редакції «Розробити та експериментально обґрунтувати програму вдосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу шляхом застосування нормо баричного гіпоксичного дихання для покращення результатів у бігу на 400 м з бар'єрами» виглядала б більш коректною у такому формулюванні «Розробити та експериментально обґрунтувати програму вдосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами, шляхом застосування нормо баричного гіпоксичного дихання для покращення спортивних результатів.

2. У розділі 3 дисертантом розроблені модельні характеристики загальної і спеціальної фізичної та технічної підготовленості, що дало можливість вносити певні корекції у тренувальні завдання при співставленні реальних показників з модельними в умовах педагогічного експерименту, але у завданнях дослідження дане завдання не представлено.

3. Для оцінки рівня швидкісних якостей спортсменів автором використовувалися такі тестові вправи як біг на дистанції 30 м з низького старту (для оцінки ефективності стартового розгону) та біг на дистанції 60 м з низького старту (для оцінки швидкості подолання бар'єрної дистанції). На наш погляд, більш доцільніше для оцінки дистанційної швидкості використовувати біг з ходу на дистанції 60 м.

4. У розділі 4 представлено структуру планування річної підготовки, орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на

400 м та зміни річних обсягів тренувальних навантажень у межах річного циклу підготовки, але незрозуміло яким чином і за рахунок яких засобів і методів досягаються позитивні зміни з використанням гіпоксичного тренування. Доцільною, на наш погляд, є деталізація експериментальної методики, особливо, у межах тих мезоциклів першого і другого підготовчих періодів, у яких впроваджено експериментальну програму з використанням вправ нормо баричного гіпоксичного дихання. Бажано пояснити, саме, Ваші новаторські ідеї.

5. У роботі вперше був застосований показник часу стрибкового бігу на дистанції 100 м, бажано було б розкрити сутність техніки виконання цієї вправи (с.106).

6. Оформлення рисунків 4.2 (с. 143) і 4.3 (с. 144) – не відповідає сучасним вимогам.

7. У роботі автором використовуються такі словосполучення «бар'єрні відрізки» (с. 111), «бар'єрна гімнастика» (с. 117), «біг на одній нозі скачками з ходу на дистанції 20 м» (с.178), що не коректно з точки зору термінології, яка вживається у сфері теорії і методики спортивного тренування.

8. Дослідження набуло б більшої наукової цінності, якби автором було наведено аналіз результатів виступів спортсменів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами, на змаганнях у межах річного циклу підготовки, адже, у експериментальній програмі наведено, що бар'єристи брали участь у 17 змаганнях (таблиця 4.2 і 4.3).

У цілому, зроблені зауваження не мають принципового значення і не знижують позитивної оцінки наукової праці.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.

Загалом дисертація Гребенюка О.В за темою «Удосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів 16-18 років, які спеціалізуються у бар'єрному бігу» є самостійною завершеною науковою працею, де висвітлені нові науково обґрунтовані експериментальні результати проведених

здобувачем досліджень, які мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення, свідчать про особистий внесок здобувача в науку та достатньо повно оприлюднені у наукових працях здобувача, відповідає спеціальності 017 – Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертації, затвердженим Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 № 40 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019) та п. 10 «Порядку проведення експерименту з присудження ступеня доктора філософії», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 06 березня 2019 № 167 (із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 979 від 21.10.2020), а її автор Гребенюк Олег Вікторович заслуговує на присудження ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри фізичної культури і спорту

Запорізького національного університету

С.І. Караулова

Підпис Караулової С.І. засвідчую,

проректор з наукової роботи

Запорізького національного університету

доктор історичних наук, професор



Т.М. Васильчук

Підпис
засвідчую
Караулова С.І.

НАЧАЛЬНИК
ВІДДІЛУ КАДРІВ

