ВІДГУК

офіційного опонента – кандидата наук з фізичного виховання та спорту,
доцента Півня Олександра Борисовича
на дисертаційну роботу **Торохтія Олексія Павловича**
за темою «**Програмування занять для вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами із різним рівнем фізичного розвитку**»,
подану до разової спеціалізованої вченої ради Національного університету фізичного виховання і спорту України для захисту на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність обраної теми. Актуальність дисертаційного дослідження Торохтія Олексія Павловича обумовлена динамічним підвищенням зацікавленості до важкої атлетики як серед професійних спортсменів, так і в контексті її інтеграції у фітнес-культуру. Сучасна методика навчання техніки важкоатлетичних вправ формувалась десятиріччями та нині вдосконалюється на основі новітніх наукових і практичних досягнень. Проте заняття здебільшого програмуються за уніфікованими підходами під контролем тренера, не завжди враховуючи індивідуальний рівень фізичного розвитку спортсменів. На даний час, у масовому спорті, зростає попит на комп'ютерні програми для дистанційного навчання техніки важкоатлетичних вправ і поліпшення фізичної підготовки. Для спортсменів різного віку розроблено програми занять із вивчення техніки вправ, особливо на початковому етапі підготовки, з використанням підвідних та компенсаторних вправ у напрямі знизу вгору. Також створено алгоритми програмування занять для вдосконалення техніки та розвитку сили кваліфікованих атлетів.

Обґрунтування, розробка та впровадження в тренувальний процес програми моделювання навчально-тренувальних занять в умовах дистанційного вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами із різним рівнем фізичного розвитку, є актуальною, своєчасною та представляє теоретичний інтерес та

практичну значущість. Структура дисертаційного дослідження логічно вибудувана відповідно до визначеної мети та системи послідовних завдань, спрямованих на її реалізацію.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108940) (автор – співвиконавець теми).

Роль Торохтія Олексія Павловича, як виконавця теми, полягає у пошуку шляхів комп'ютерного програмування навчально-тренувальних занять із комплексом компенсаторних рухових дій під час дистанційного вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами із різним рівнем фізичного розвитку.

Наукова новизна дисертаційної роботи. Результати дослідження повною мірою підтверджують наукову новизну роботи. У дисертації виокремлено 6 наукових положень, серед яких 3 містять авторські напрацювання, що вперше запропоновані у науковій практиці: розроблено авторську комп'ютеризовану програму моделювання навчально-тренувальних занять із різними алгоритмами компенсаторних рухових дій для оперативного контролю за технікою виконання важкоатлетичних вправ атлетами; запропоновано для впровадження у практику авторську комп'ютеризовану програму моделювання навчально-тренувальних занять в умовах дистанційного вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами із різним рівнем фізичного розвитку; визначено критерії контрольного тестування показників фізичного розвитку атлетів та величини їх зрушень у процесі педагогічного експерименту за трьома напрямами: анкета самоконтролю, тестування швидкісно-силових і функціональних показників та рівень гнучкості і рухливості опорно-рухового апарату. Доповнено та розширено наукові дані відповідно особливостей зміни методів і засобів вивчення техніки ривка від традиційної методики «знизу-вгору», до експериментальної програми

«зверху-вниз», що дозволило під час проведення педагогічного експерименту покращити якість виконання контрольної вправи-ривок атлетами із різним рівнем фізичного розвитку. Отримано подальший розвиток проблеми підбору методів і засобів дистанційного навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці із різними величинами тренувальних навантажень під час моделювання навчально-тренувальних занять, що дозволяє покращувати рівень фізичного розвитку атлетів. Крім того, набули подальшого розвитку проблеми підбору компенсаторних вправ (замість корегувальних) для вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами, що призвело до покращення не тільки рівня їх фізичного розвитку але й до якості виконання рухових дій під час проведення навчально-тренувальних занять.

Практичне значення отриманих результатів. Отримані результати розкривають нові механізми підбору методів і засобів вивчення техніки ривка атлетами із різним рівнем фізичного розвитку. Робота атлетів за авторською комп'ютерною програмою навчально-тренувальних занять з дистанційним вивченням техніки важкоатлетичних вправ за допомогою запропонованих компенсаторних технічних дій виконувались у нетрадиційному напряму «зверху-вниз», дозволила у найкоротший термін за мінімального обсягу тренувальних навантажень досягти поставленої мети. Виявлені закономірності адаптаційно-компенсаторних змін в організмі атлетів залежно від варіативності виконання комплексів компенсаторних вправ (замість корегувальних) дозволяють чітко спрогнозувати характер зміни рівня фізичного розвитку атлетів залежно від величини та інтенсивності зовнішнього подразника.

Результати наукових досліджень впроваджено у практику тренувального процесу багатьох Спортивних клубів України та Європи, атлетів Національного університету фізичного виховання та спорту України (м. Київ) та у навчальний процес студентів кафедри Спортивних єдиноборств та силових видів спорту під час вивчення навчальної дисципліни «Основи тренерської діяльності в обраному виді спорту (силові види спорту)».

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій. Ключові наукові положення дисертаційної роботи Торохтія Олексія Павловича визначаються високим ступенем актуальності досліджуваної теми, ґрунтуються на глибокому аналітичному опрацюванні джерел, а також належному рівні теоретичної, методологічної та експериментальної обґрунтованості. Об'єкт і предмет дослідження узгоджені з поставленою метою та окресленими завданнями. Усі етапи дослідження логічно пов'язані між собою й реалізовані в межах єдиної наукової концепції.

У дисертації використано сучасні методичні підходи, що відповідають критеріям спортивної науки та наукової метрології. Для реалізації поставлених завдань залучено відповідний комплекс діагностичних засобів. Надійність отриманих даних підтверджується відповідністю обраних методів меті та завданням дослідження, а також достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу. Це підтверджує наукову достовірність та обґрунтованість ключових положень, сформульованих у дослідженні.

Характеристика основних положень роботи. Дисертаційну роботу викладено на 216 сторінках друкованого тексту (158 сторінок основного тексту). Робота складається з резюме, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, шести додатків. Робота ілюстрована 17 таблицями і 34 рисунками. При написанні роботи було проаналізовано та вивчено 122 джерел вітчизняної та 76 джерел іноземної літератури.

У **вступі** автором обґрунтовано його актуальність, встановлено взаємозв'язок із науковими програмами, тематиками та планами, окреслено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Також подано опис використаних методів, визначено наукову новизну, висвітлено особистий внесок здобувача, подано інформацію про апробацію отриманих результатів і їхнє практичне впровадження, а також окреслено структуру та загальний обсяг роботи.

Перший розділ роботи **«Основи програмування занять силовими вправами у фізичному вихованні та спорті»** (27-56 стор.) включає 4 пункти, в

яких проаналізовано алгоритми програмування занять важкоатлетичними вправами для атлетів із різним рівнем фізичної підготовленості, розглянуто засоби та методи навчання атлетів важкоатлетичним вправам у теорії та практиці важкої атлетики. Проаналізовано структуру технічної підготовленості важкоатлетів під час вивчення техніки важкоатлетичних вправ. Автором також було встановлено взаємозв'язок між рівнем фізичного розвитку спортсменів та навчально-тренувальним процесом у процесі вивчення техніки важкоатлетичних вправ.

Результати наукового пошуку, відображеного в першому розділі, представлено у 5 публікаціях здобувача.

Другий розділ «Методи та організація дослідження» (57-73 стор.) розкриває методи, що використовувались відповідно до об'єкту, предмету, мети та завдань дослідження, представлено організацію дослідження. Для реалізації поставленої мети та завдань дослідження в дисертаційній роботі використано широкий діапазон методів дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів, вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів за допомогою програм дистанційного навчання техніки важкоатлетичних вправ, методи кількісної оцінки величин тренувального навантаження навчально-тренувальних занять атлетів, методи педагогічного спостереження та експерименту за результатами контрольного тестування рівня фізичного розвитку атлетів, математико-статистичні методи.

Також було розкрито організацію дослідження.

У **третьому розділі «Програмування навчально-тренувальних занять для вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами із різним рівнем фізичного розвитку»** (74-127 стор.) подані відомості про підбір засобів і методів кондиційного тренування атлетів для дистанційного вивчання техніки важкоатлетичних вправ у нетрадиційному для всіх напрямку «зверху-вниз», та попередньо визначеним дозуванням тренувального навантаження в межах реалізації комп'ютерної програми навчально-тренувальних занять. Було

розроблено та детально представлено комп'ютерну програму з вивчення техніки важкоатлетичних вправ та першої змагальної вправи важкоатлетів, що складається з 20 покрокових навчально-тренувальних занять. Методика містить комплекс нових компенсаторних вправ (ноу-хау автора), що вперше використовуються поодинці або у певному сполученні рухів у напряму «зверху-вниз» під час вивчення техніки ривка у зазначений певній послідовності. Нетрадиційна методика навчання важкоатлетичним вправам була побудована на багатому практичному досвіді здобувача та містить низьку нових техніко-тактичних дій, періодів, фаз та елементів, що отримали практично нове обґрунтування та назву.

Основні наукові результати даного розділу підтверджено у 5 публікаціях здобувача.

У четвертому розділі «Система педагогічного контролю за ефективністю методики навчання техніки важкоатлетичних вправ» (128-160 стор.) представлено проведення педагогічного експерименту для визначення використання розробленого алгоритму комп'ютеризованої програми навчально-тренувальних занять для оперативної корекції рівня фізичного розвитку атлетів у процесі дистанційного вивчення техніки важкоатлетичних вправ і ривка штанги. Було досліджено динаміку показників педагогічного контролю за рівнем фізичного розвитку, показників самоконтролю, швидкісно-силових та функціональних показників, рівень гнучкості та рухливості опорно рухового апарату атлетів. Також проаналізовано ефективність розробленої методики навчання атлетів техніки важкоатлетичних вправ.

Основні наукові результати даного розділу підтверджено у 5 публікаціях здобувача.

У **п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** (161-171 стор.) проведено узагальнення теоретичного аналізу і експериментальних даних. Показано, які результати доповнюють та

підтверджують результати досліджень інших авторів. Також представлено результати, які мають наукову новизну в якості отриманих вперше.

У **висновках** дисертації викладені основні результати роботи, кількісні й якісні показники здобутих результатів.

Повнота викладення матеріалів дисертації у роботах, які опубліковані автором. Наукові результати дисертації висвітлені в 7 наукових публікаціях: 4 статті у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, одне з яких проіндексоване у базі даних Scopus (Q4), 3 публікації, які додатково відображають наукові результати досліджень.

Зауваження щодо змісту дисертації та анотацій. Загалом позитивно оцінюючи дисертаційну роботу Торохтія Олексія Павловича, яка присвячена розробці методики програмування занять для дистанційного вивчення техніки важкоатлетичних вправ, слід відзначити новизну запропонованих підходів, практичну значущість результатів та високу прикладну спрямованість дослідження. Разом з тим, вважаємо за необхідне висловити такі дискусійні положення і зауваження:

1. **Використання терміну «компенсаторні вправи» потребує додаткового теоретико-методичного обґрунтування.** Автор активно оперує поняттям «компенсаторні вправи», однак не надає чіткого наукового визначення цієї категорії, не розмежовує її зі звичними термінами «підвідні», «корегувальні» або «допоміжні» вправи. Це створює певну термінологічну нечіткість і викликає сумніви щодо новизни самого поняття, адже його зміст частково дублює вже наявні у науковій літературі класифікації.

2. **Ефективність методики оцінюється переважно за технічними й фізичними показниками, без урахування психолого-педагогічних аспектів дистанційного навчання.** Зокрема, залишено поза увагою такі важливі чинники, як мотивація, рівень саморегуляції, сприйняття зворотного зв'язку, когнітивне навантаження при самостійному засвоєнні складної техніки ривка. Це важливо

для адекватної оцінки повноцінності дистанційної методики як такої, що має працювати не лише на фізіологічному, а й на психолого-дидактичному рівнях.

3. **Опис структурних елементів авторської програми (зокрема, у підрозділах 3.1 та 3.2) місцями є надмірно деталізованим.** Занадто об'ємна текстова подача переліку вправ і технічних дій, що входять до авторської програми, може ускладнювати її практичне сприйняття та відволікати увагу від логіки дослідження. Доцільніше було б подати розгорнуту структуру програми у вигляді таблиць або виносок у додатках, залишивши в основному тексті лише узагальнений опис.

4. **У дисертації майже не висвітлено особливості організації зворотного зв'язку між тренером і спортсменом у дистанційному режимі.** Успішність дистанційного навчання значною мірою залежить від ефективної взаємодії між учасниками навчального процесу. У роботі згадується використання відео аналізу техніки, однак не деталізується формат, частота, засоби й особливості педагогічної корекції, що унеможливлює повноцінну апробацію методики іншими спеціалістами.

5. **У дисертаційній роботі присутні деякі умовні скорочення, бажано винести їх до переліку умовних скорочень.** Наприклад, на сторінці 60 є скорочення КПО, КПОВ; на сторінці 62 є скорочення ЧСС, ССС та інші, а пояснення про їх скорочення відсутнє.

Однак зазначені недоліки не принципові і не впливають на загальну позитивну оцінку роботи.

Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам. Дисертаційна робота Торохтія Олексія Павловича «Програмування занять для вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами із різним рівнем фізичного розвитку» є спеціально підготовленою кваліфікаційною науковою працею на правах рукопису, яку виконано здобувачем особисто, відповідає спеціальності 017 – Фізична культура і спорт та 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 України № 759 від 31.05.2019) та 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, зі змінами), а її автор – Торохтій Олексій Павлович – заслуговує на присудження ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:
доцент кафедри атлетизму та
силових видів спорту
Харківської державної академії
фізичної культури,
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент Олександр ПІВЕНЬ

Підпис засвідчую:
проректор з науково-педагогічної
роботи Харківської державної
академії фізичної культури,
доктор наук з фізичного та спорту,
професор Олег ОЛЬХОВИИ