

ВІДГУК
офіційного опонента
на дисертацію Славіяка Олега Станіславовича
«УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ
У БОДІБІЛДИНГУ НА ОСНОВІ ОПТИМАЛЬНОГО ЗАСТОСУВАННЯ
БАЗОВИХ ТА ФОРМУЮЧИХ ВПРАВ У МЕЗОЦИКЛАХ
ПІДГОТОВКИ», що представлена на здобуття наукового ступеня
кандидата наук
з фізичного виховання та спорту
за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Актуальність обраної теми. Бодібілдинг в Україні стрімко розвивається у наш час. Здоровий спосіб життя та красиве, пропорційно розвинуте тіло стають все більш популярними. Доступність силових вправ, досить висока динаміка досягнення зони перших успіхів, універсальність використання вправ з обтяженнями, як з метою спортивного удосконалення, так і при рекреативних заняттях, визначають високу розповсюдженість цих видів рухової активності серед молоді. Відкриття фітнес-центрів з сучасним обладнанням, покращення доступності і якості спортивного харчування є фактором позитивного впливу на даний вид спорту. Також вагомий вклад у розвиток бодібілдингу вносить розвиток соціальних мереж, де спортсмени, розміщуючи свої світлини та відео можуть знаходити прихильників та популяризувати спорт.

Досягнення високого рівня спортивної майстерності багато у чому залежить від науково обґрунтованої та ефективної системи підготовки бодібілдерів. З причини «молодості» бодібілдингу та його стрімкого розвитку не вистачає науково-підтверджених методик тренування спортсменів. До недавнього часу основні дослідження у силових видах спорту були направлені на розвиток фізичних якостей людини, зокрема абсолютної та відносної сили, силової витривалості, тощо, покращення ж

морфометричних показників було лише доповненням до розвитку даних якостей.

Слід зазначити, що у структурі тренувального процесу бодібілдерів на етапі спеціалізованої базової підготовки існує проблема ризику травмування спортсменів за рахунок використання достатньо великих за обсягом тренувальних навантажень. Використання тренувальних програм у бодібілдингу із пріоритетним застосуванням вправ базового характеру з великим обтяженням над вправами формуючого характеру, іноді призводить до перетренованості і травматизму спортсменів. При цьому у процесі розв'язання даної проблеми виникає безліч суперечливих питань стосовно раціональної послідовності застосування силових вправ в одному тренувальному занятті. Особливо дискусійним в бодібілдингу залишається питання доцільності застосування у періодах підготовки – базовому (підготовчому) та формуючому (змагальному), які несуть різну спрямованість тренувальних занять.

Актуальність дисертації стверджується й тим, що вона виконана відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–15 рр.» Міністерства молоді та спорту України за темою 2.9 «Управління тренувальним процесом спортсменів у силових видах спорту та єдиноборствах на основі сучасних технологій моделювання та контролю основних характеристик підготовки» (№ державної реєстрації 0111U001859), а також наукової теми Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського «Варіативність показників тренувальної роботи з атлетизму та їх вплив на динаміку функціонального стану організму студентів» (номер державної реєстрації 0109U004355); та «Оптимізація тренувального процесу бодібілдерів на етапі спеціалізовано-базової підготовки» номер державної реєстрації 0115U000853), на 2012–17 рр.

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

результатів і висновків забезпечена їхнім усебічним обґрунтуванням, відповідністю методів дослідження меті та завданням дослідження; достатньою тривалістю дослідження, якісним і кількісним аналізом його результатів; позитивними, використанням репрезентативного обсягу вибірки та доцільним і коректним використанням методів математичної статистики під час обробки й аналізу отриманих у дослідженні даних.

Основні положення дисертації викладено у 12 наукових працях: 7 статей відображають основні наукові результати дисертації, 3 публікації апробаційного характеру та 2 публікації додатково відображають наукові результати дисертації (з них 4 – опубліковані у спеціалізованих науково-теоретичних журналах і збірниках наукових праць, рекомендованих Міністерством освіти і науки України; 3 статті у іноземних виданнях, 5 з вищезазначених публікацій увійшли до міжнародних наукометричних баз).

Наукова новизна отриманих результатів.

- У роботі вперше науково обґрунтовано доцільність використання програми тренувальних занять спортсменів у бодібілдингу зі стажем занять до 5 років із застосуванням методичного прийому «передчасна втома» для підвищення силових можливостей на етапі спеціалізованої базової підготовки.
- Уперше запропоновано тренувальні програми для спортсменів бодібілдерів на підставі використання методичного прийому «передчасна втома» шляхом раціональної черговості використання базових і формуючих вправ для навантаження основних груп м'язів.
- Уперше було визначено темпи зростання силових можливостей та охопних розмірів основних груп м'язів бодібілдерів залежно від доцільності використання різних програм тренувальних занять на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що на основі методичного прийому «передчасна втома» із запланованою черговістю використання вправ базового та формуючого характеру

розроблена тренувальна програма для спортсменів-бодібілдерів, яка сприяє ефективному зростанню м'язової маси та силових показників, а також зменшенню обсягу тренувальної роботи для зниження рівня їх травматизму на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати досліджень впроваджені в практику: навчально-тренувального процесу спортсменів-бодібілдерів Федерації бодібілдингу та фітнесу Миколаївської області; у навчальний процес студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили, факультету фізичної культури та спорту; у навчальний процес студентів МНУ імені В.О. Сухомлинського, факультету фізичної культури та спорту; у навчальний процес студентів Херсонського державного університету, факультету фізичної культури та спорту.

Оцінка змісту дисертації, її завершення в цілому та ідентичності змісту автореферату й основних положень дисертації. Дисертаційна робота викладена на 192 сторінках, складається з анотацій, вступу, п'яти розділів власних досліджень, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури (170 джерел, із яких 78 відображають результати досліджень зарубіжних фахівців), а також додатків. Результати дослідження проілюстровані у 29 рисунках та 17 таблицями.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено об'єкт і предмет дослідження, сформульовано мету і завдання дисертації, розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи, показано особистий внесок здобувача у спільно опубліковані праці, подано інформацію про апробацію основних положень, результатів роботи і впровадження їх у практику, визначено кількість публікацій.

У першому розділі **«Особливості тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу»** узагальнено дані доступної вітчизняної та зарубіжної літератури, які розкривають основну систему оптимізації тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу. Переважну більшість досліджень було спрямовано на вирішення питань пошуку механізмів

корекції тренувального процесу за рахунок варіативності застосування показників навантаження: різної кількості вправ у тренувальному занятті, кількості повторень в окремій спробі, тривалості відпочинку між спробами та вправами, величини робочої маси снаряду тощо. Водночас, вивчення особливостей механізмів контролю та управління обсягом та інтенсивністю силових навантажень з метою корекції тренувального процесу здійснювалося переважно на етапах початкової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів. Таким чином, одним з основних актуальних напрямків наукових досліджень у бодібілдингу є пошук ефективних засобів, методів, принципів та методичних прийомів тренувальної діяльності, що сприятимуть швидкому стомленню м'язових груп спортсменів, які працюють, у процесі виконання силових вправ, що призведе до виражених адаптаційних змін в організмі спортсменів.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** представлені використані у роботі методи дослідження, обґрунтована доцільність їх застосування, описана організація досліджень, охарактеризовано контингент випробуваних. Дослідження проводилися на спортивній базі Інституту фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. У дослідженні брали участь 60 спортсменів віком 18–19 років зі стажем занять до 5 років. В анкетуванні брали участь 120 спортсменів-бодібілдерів зі стажем занять 5–8 років віком 21–25 років, та 86 тренерів-практиків з атлетичних та фітнес клубів м. Миколаєва.

У третьому розділі **«Періодичність використання методичних прийомів у бодібілдингу тренерами та спортсменами»** представлено результати проведеного анкетування, за допомогою якого визначалася варіативність застосування у тренувальному процесі бодібілдерів методичних прийомів, що впливають на зростання силових можливостей і м'язової маси спортсменів.

Аналіз отриманих результатів вказує на те, що тільки 27,9 % тренерів та 24,0 % спортсменів, які займаються бодібілдингом зі стажем до 5 років, використовують у своїх заняттях методичний прийом «передчасна втома». У той же час більш кваліфіковані спортсмени зі стажем занять до 8 років (72,3 % опитаних) використовують даний прийом найбільше. Таким чином, на підставі аналізу даних анкетування можна припустити, що більш кваліфіковані спортсмени у бодібілдингу покладаються на свій практичний досвід, а не на рекомендації тренерів, що певною мірою змінює загальний погляд на систему вдосконалення тренувальної діяльності спортсменів та свідчить про необхідність використання даного методичного прийому у практичній діяльності.

У четвертому розділі **«Ефективність використання бодібілдерами методичного прийому «передчасна втома» залежно від послідовності застосування вправ базового та формуючого характеру»** представлено результати досліджень щодо величин тренувальних навантажень бодібілдерів, а також характеру змін силових можливостей й обхватних розмірів основних груп м'язів за умови однакового рівня підготовленості спортсменів, залежно від особливостей розроблених тренувальних програм.

У процесі педагогічного дослідження оцінювалась величина тренувальних навантажень спортсменів за рекомендацією А. А Чернозуба (2012). Автором розраховувались коефіцієнт навантаження м'язів (R_a), робоча маса снаряду (m) та обсяг навантаження (W_n). Контроль показників навантаження здійснювався у кожному мезоциклі базової підготовки спортсменів. Отримані дані свідчать про те, що пріоритетне використання у процесі тренувальних занять методичного прийому «передчасна втома» дозволяє спортсменам основних груп практично у два рази підвищити рівень силових можливостей груп м'язів, задіяних у вправах формуючого характеру порівняно з результатами, які були зафіксовані у спортсменів контрольної групи. Застосування у тренувальній діяльності бодібілдерів саме другого варіанту програми дозволяє отримати суттєве зростання м'язової сили у

вправах базового характеру на 24,6 % ($p < 0,05$) порівняно із вихідними даними та на 23,8 % ($p < 0,05$) порівняно із вихідними даними у вправах формуючого характеру.

Динаміка обхватних розмірів тіла спортсменів свідчить про те, що використовувана на етапі спеціалізованої базової підготовки загальноприйнята програма тренувальних занять у бодібілдингу, є менш ефективною, порівняно із запропонованими програмами тренування (особливо в умовах застосування методичного прийому «передчасна втома»).

Динаміка компонентного складу маси тіла спортсменів за допомогою методики біоімпедансометрії було встановлено, що найбільш суттєве зростання показника безжирової маси тіла (на 8,2 %, $p < 0,05$), порівняно із вихідними даними, було зафіксовано у спортсменів другої основної групи. А найменші темпи зростання контрольного показника за період усього педагогічного дослідження (на 3,9 %, $p < 0,05$) отримано у спортсменів контрольної групи.

Порівняльний аналіз динаміки показників жирової маси тіла бодібілдерів протягом усього періоду досліджень показує значне зменшення контрольованого показника (на 9,2 %, $p < 0,05$), порівняно з вихідними даними у представників другої основної групи. При цьому було зафіксовано найменші зниження жирової маси тіла (на 2,8 %, $p < 0,05$) у спортсменів першої основної групи.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що застосування на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів загальноприйнятої програми тренувальних занять у бодібілдингу є менш ефективним, ніж запропонована нами програма (особливо шляхом застосування методичного прийому «передчасна втома»).

Ефективність впливу запропонованих автором програм із застосуванням методичного прийому «передчасна втома» на динаміку морфометричних показників маси тіла спортсменів під час проведення педагогічного дослідження показує, що саме ця програма сприяє суттєвому

зниженню кількості звернень щодо больових відчуттів (на 75 %, $p < 0,05$) протягом тренувальних мезоциклів, порівняно з результатами, що були отримані за період попередніх чотирьох мезоциклів інтенсивних занять бодібілдингом на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів.

П'ятий розділ присвячений узагальненню результатів експериментальної роботи, які підтверджують ефективність розробленої методики удосконалення тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу на основі оптимального застосування базових та формуючих вправ у мезоциклах підготовки.

Проведений аналіз та узагальнення результатів стверджують, що послідовне виконання поставлених завдань дозволило автору досягти мети дисертаційної роботи.

Висновки, що зроблені у роботі, є логічними, відбивають реалізацію поставлених завдань, містять найбільш важливі наукові та практичні результати, одержані в дисертації, та необхідний цифровий матеріал.

Оцінюючи у цілому позитивно дисертацію Славітяка Олега Станіславовича необхідно у порядку дискусії зупинитися на питаннях, що виникли під час ознайомлення із роботою, а саме:

1. У другому розділі не вказані фірми та моделі тренажерів, на яких визначалася максимальна сила спортсменів. Різні фірми мають різні системи блоків та кути дії сили, що може вплинути на показники;
2. У пункті 4.3. відображається динаміка силових показників у таких вправах, як: «кроссовер» (рис 4.2.), «розгинання ніг на блоці» (рис 4.4.), «тяга Т-грифу» (рис. 4.5.), «молотки» (рис. 4.7.), «лава Скотта» (рис 4.8.), «французький жим» (рис. 4.9.), «жим гантелей із-за голови» (рис 4.11.), «розведення рук на блоці» (рис. 4.12.), у розділі 2 не вказані ці контрольні вправи та процедура проведення тесту;
3. Чому робоча маса снаряду для триголового м'язу плеча у базовій вправі «французький жим лежачи» менше, ніж у формуючій вправі

«розгинання рук на блоці» для спортсменів усіх трьох груп у кожному мезоциклі? (табл. 4.10.);

4. Вага у вправах з гантелями: «молотки» та «жим гантель із-за голови сидячи» вказується для кожної гантелі чи сумарно для двох?

Однак слід зазначити, що ці питання не знижують актуальності, новизни та практичної значущості дисертаційної роботи та не впливають на її загальну високу позитивну оцінку.

ВИСНОВОК

Дисертація Славіяка Олега Станіславовича «Удосконалення тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу на основі оптимального застосування базових та формуючих вправ у мезоциклах підготовки», що представлена на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт, є самостійною, закінченою науково-дослідною роботою, що виконана на актуальну тему, має вагоме теоретичне та практичне значення та у повній мірі відповідає вимогам п. 11 Постанови КМ України від 24 липня 2013 р. № 567, що пред'являються до дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата наук, а її автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

Офіційний опонент,
Викладач кафедри важкої атлетики та
боксу Харківської державної академії
фізичної культури, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту



О.А. Тихорський

*Відгук отримано
15.05.2018р.
N50m*