

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу

Адамчука Вадима Віталійовича «Програмування тренувального процесу спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань» подану на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Актуальність обраної теми дисертації. Умови сьогодення, що постійно змінюються, стимулюють пошуки нової методики та засобів удосконалення системи підготовки спортсменів для отримання кращої ефективності тренувального процесу й досягнення високих змагальних результатів.

Завдяки проведеним дослідженням останніх років, здійснено наміри вдосконалити традиційну систему періодизації спортивної підготовки, зокрема, запропонована альтернативна блокова концепція, яка передбачає послідовний вплив на ретельно відібрані компоненти підготовленості спортсмена. Виникли сподівання, що саме блокова система періодизації допоможе ефективно вирішувати поставлені перед спортсменами завдання, оскільки ця система дозволяє тренеру та спортсмену обирати зміст і тривалість циклів, а також визначати особливості використання кожного тренувального засобу та методу.

Одним із стратегічних напрямків удосконалення тренувального процесу є програмування та підвищення результативності підготовки спортсменів за рахунок максимального використання енергетичних резервів організму й використання інновацій у сфері теорії та практики підготовки з окремих спортивних дисциплін, що входять до програми багатоборства.

Програмування тренувального процесу на різних етапах макроциклу розглядають як найбільш досконалу форму побудови тренувального процесу, в основі якої лежить процедура прийняття рішення та вибір оптимального варіанту відповідно до завдань підготовчого, змагального та перехідного періоду. Впровадження методів моделювання в спорті характеризує прогрес у програмуванні тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, що виражається в науковому обґрунтуванні методів організації підготовки, визначенні різних характеристик спортивного тренування, раціональній

побудові їх структурних частин, визначенні спрямованості тренувальної програми на вдосконалення здатності спортсмена акцентувати різні енергетичні системи.

Найбільш відповідальним періодом у підготовці спортсменів високої кваліфікації є передзмагальний етап. При традиційному плануванні тренувального процесу тренери та спортсмени часто орієнтуються на змагальні результати, яких намагаються досягти в певний календарний рік і відповідно структурують підготовку до цих змагань.

Оскільки тенденція світового спорту рухається в бік зростання кількості змагань, виникає реальна потреба в розробці науково-методичних рекомендацій щодо підводки спортсменів до декількох піків спортивної форми в сезоні для забезпечення успішності змагань.

На сучасному етапі домінує використання розробленої вітчизняними авторами 8-тижневої моделі етапу безпосередньої підготовки до головних змагань, в якій передбачено послідовну підготовку до надмірних навантажень, створення умов для розвитку відставленого тренувального ефекту і досягнення адаптаційного стрибка перед основними змаганнями. Водночас, залишаються невизначеними практичні підходи до фіксації найбільш важливого моменту – настання фази суперкомпенсації для її своєчасного використання у відповідальному спортивному змаганні.

Усе це увійшло у протиріччя із сучасними знаннями у сфері підготовки багатоборців, що обумовило актуальність досліджень Адамчука Вадима Віталійовича.

Дисертаційну роботу виконано згідно з Планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2016-2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різної кваліфікації» (номер державної реєстрації 0116U005299).

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

Усі наукові положення дисертації, висновки, практичні рекомендації достатньою мірою обґрунтовані експериментальними даними, відповідають

меті та завданням дослідження. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується відповідною тривалістю експерименту, характером педагогічних досліджень, що відповідають необхідним метрологічним вимогам, застосуванням адекватних методів математичної статистики.

Наукові положення, сформульовані у дисертації та висновки роботи уточнюють і доповнюють наукові дані, що стосуються раціонального розподілу тренувальних навантажень висококваліфікованих спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань; сприяють удосконаленню системи оперативного контролю на основі визначення показників адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи в якості об'єктивного інтегрального критерію адаптації до фізичних навантажень висококваліфікованих спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві; розширюють теоретичні положення щодо моделювання та програмування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

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

– уперше пристосовано 8-тижневу модель етапу безпосередньої підготовки до змагань в тренувальний процес висококваліфікованих легкоатлетів-багатоборців;

– уперше розроблено алгоритм побудови індивідуалізованих програм підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-багатоборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань;

– уперше створено фонд спеціальних тренувальних засобів для висококваліфікованих спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві та обґрунтовано модельні комплекси тренувальних вправ для розвитку базових фізичних якостей, стимуляції енергетичних систем і вдосконалення виконання змагальних вправ;

– уперше експериментально перевірено ефективність практичної реалізації моделей програмування і структурування підготовки висококваліфікованих багатоборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань;

– удосконалено систему оперативного контролю на основі визначення показників адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи в якості об'єктивного інтегрального критерію адаптації до фізичних навантажень висококваліфікованих спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві;

– доповнено наукові положення стосовно раціонального розподілу тренувальних навантажень висококваліфікованих спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань;

– набули подальшого розвитку теоретичні положення щодо моделювання та програмування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Практична значущість отриманих результатів полягає в можливості використання розроблених рекомендацій щодо оптимізації тренувального процесу висококваліфікованих багатоборців з легкої атлетики, підвищення адаптації спортсменів до тренувальних навантажень на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Теоретичні положення, отримані в процесі проведеного дослідження, застосовують у навчальному процесі студентів факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського під час викладання навчальних дисциплін професійного спрямування «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації», «Теорія і методика спортивної підготовки» (травень, 2020). Практичні результати дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес спортсменів, які спеціалізуються в легкоатлетичному багатоборстві СДЮСШ з легкої атлетики м. Вінниці (квітень, 2020), ШВСМ м. Вінниці (червень, 2020), Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського м. Вінниці (травень, 2020), ШВСМ м. Львова (червень, 2020), ШВСМ м. Броварів (травень, 2020), про що свідчать відповідні акти.

Оцінка змісту дисертації, її завершення в цілому та ідентичності змісту автореферату й основних положень дисертації.

Основні положення дисертаційної роботи викладені у 11 наукових працях. З них 6 статей опубліковано у фахових виданнях України, з яких 1 включено до

міжнародної наукометричної бази, 1 публікація – розділ монографії, опублікованої у співавторстві; 2 праці апробаційного характеру, 2 – додатково відображають наукові результати дисертації.

Матеріали дисертаційного дослідження було оприлюднено: на I Всеукраїнській конференції молодих учених і студентів «Актуальні проблеми сучасної науки і наукових досліджень» (Вінниця, 2013); IX Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2014); VII Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2016); щорічних науково-методичних конференціях професорсько-викладацького складу інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського «Актуальні проблеми фізичного виховання і методики спортивного тренування» (Вінниця, 2013–2019).

Дисертаційна робота складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури та додатків.

Загальний обсяг роботи – 228 сторінок. Робота містить 52 таблиці та 10 рисунків. Список використаної літератури налічує 240 найменувань.

У **вступі** шляхом критичного аналізу та порівняння з відомими рішеннями обґрунтовано вибір теми, її актуальність; вказано зв'язок з науковими планом, темами; визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дисертаційної роботи; розкрито методи дослідження; висвітлено наукову новизну та практичне значення роботи; зазначено внесок здобувача в спільних наукових працях; подано інформацію щодо апробації та впровадження одержаних результатів; представлено публікації за результатами дисертаційного дослідження; структуру та обсяг роботи.

У першому розділі **«Сучасні тенденції організації підготовки висококваліфікованих багатоборців з легкої атлетики»** на основі даних наукової та методичної літератури проаналізовано структуру й типи річних макроциклів, що застосовуються в практиці підготовки висококваліфікованих спортсменів у легкій атлетиці; узагальнено основні положення та досвід

застосування методів моделювання та програмування річного циклу підготовки кваліфікованих спортсменів, у тому числі багатоборців; визначено сучасні підходи до управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві.

Автор встановив, що на сучасному етапі домінує використання розробленої вітчизняними авторами 8-тижневої моделі етапу безпосередньої підготовки до головних змагань, в якій передбачено послідовну підготовку до специфічного навантаження, створення умов для розвитку відставленого тренувального ефекту і досягнення адаптаційного стрибка. Водночас залишаються невизначеними практичні підходи до фіксації найбільш важливого моменту – настання фази суперкомпенсації для її своєчасного використання на головних змаганнях.

У другому розділі **«Методи й організація дослідження»** обґрунтовано методи дослідження та описано етапи його проведення. Методологія нашого дослідження передбачала проведення послідовного педагогічного експерименту, який включав низку логічно взаємопов'язаних етапів. У дослідженні брали участь 5 висококваліфікованих багатоборців, членів національної збірної команди України з легкої атлетики. Спортивна кваліфікація – майстри спорту України.

У третьому розділі **«Структура і зміст тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань»** наведено результати констатувального етапу експерименту. Висвітлено розроблену методику контролю тренувальної роботи в легкоатлетичному багатоборстві. Проаналізовано календар змагань висококваліфікованих багатоборців у річному макроциклі. На основі хронометрування тренувальної роботи, вивчення робочої документації тренерів, індивідуальних щоденників спортсменів і педагогічних спостережень охарактеризовано структуру та зміст тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Результати констатувального педагогічного експерименту свідчать про відсутність експериментально обґрунтованих програм підготовки, які б ураховували індивідуальні особливості висококваліфікованих багатоборців.

Виявлений неналежний рівень контролю тренувальних навантажень, який часто призводить до перетренованості спортсменів через відсутність інформації про терміновий і відставлений тренувальні ефекти. Усе це вказує на необхідність планомірного та цілеспрямованого управління підготовкою висококваліфікованих спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві за рахунок доцільного застосування методів програмування та комплексного контролю тренувального навантаження та підготовленості.

У четвертому розділі **«Експериментальне обґрунтування програмування й організації тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів багатоборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань»** розглянуто результати проведення формувального педагогічного експерименту з удосконалення підготовки в легкоатлетичному багатоборстві на основі програмування тренувального процесу. Визначено структуру і зміст, який передбачав розробку та застосування інноваційних підходів до програмування тренувально-змагальної діяльності в легкоатлетичному багатоборстві, що включало пристосування тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів-багатоборців до вимог реалізації 8-тижневої моделі етапу безпосередньої підготовки до головних змагань, яка здійснювалась шляхом обґрунтування, розробок та експериментальної перевірки алгоритму побудови індивідуальної програми підготовки до змагань та розробки моделей програмування мікроциклів тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань року.

У п'ятому розділі **«Аналіз і узагальнення результатів дослідження»** підсумовано результати проведеного дисертаційного дослідження й окреслено дискусійні питання. Також проведено короткий аналіз даних, отриманих у ході педагогічного експерименту, та їхнє порівняння з наявними даними сучасних літературних джерел. Надано наукові дані трьох видів, отриманих у результаті проведеного дослідження.

Висновки сформульовані у вигляді узагальнюючих і конкретних положень і свідчать про вирішення поставлених завдань.

Практичні рекомендації складені на основі даного дослідження та адресовані тренерам з легкої атлетики, спортсменам, науковим працівникам у

сфері олімпійського і професійного спорту.

Наприкінці роботи надано список використаних літературних джерел та додатки.

В цілому, зміст дисертаційної роботи має чітку, логічну побудову, яка повністю відображає шляхи досягнення сформульованої автором мети і виконання поставлених завдань.

Зміст автореферату відповідає основним положенням дисертації та відображує головні положення роботи.

В цілому позитивно оцінюючи дисертацію, слід вказати **на деякі зауваження і дискусійні положення:**

1. Перший пункт наукової новизни сформовано не зовсім коректно. На нашу думку доцільніше було б використати наступне формулювання: «уперше здійснено пристосування тренувального процесу висококваліфікованих багатоборців до реалізації 8-тижневої моделі етапу безпосередньої підготовки до головних змагань шляхом побудови алгоритму індивідуальної програми підготовки».

2. Метод хронометрування передбачає безпосередні неперервні чи вибіркові спостереження для встановлення витрат часу на виконання якоїсь дії в цілому чи її структурної частини, хоча автор у описанні вказує на застосування цього методу з метою визначення обсягу, спрямованості, величини, інтенсивності тренувального та змагального навантаження, що викликає протиріччя.

3. Висновки до розділу 3 та 4 дуже стислі та потребують розширення.

4. Не зрозуміло на основі яких даних дослідження сформульовано висновок 7.

5. Список використаних джерел бажано привести у відповідність до Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

6. У тексті дисертації є технічні та редакційні помилки.

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

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.

За актуальністю, науковою новизною отриманих результатів та практичною значущістю дисертаційна робота **Адамчука Вадима Віталійовича «Програмування тренувального процесу спортсменів у**

легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань» відповідає вимогам п.11 Порядку присудження наукових ступенів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24 липня 2013 року № 567 (зі змінами), а її автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт.

Офіційний опонент:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри легкої атлетики

Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту



Дмитро СТЕПАНЕНКО

Підпис СТЕПАНЕНКА Д. засвідчую
начальник відділу кадрів



Наталія ДЕМ'ЯНОВА