

## 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», представленій до спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України для захисту на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

**Актуальність дисертаційної роботи.** Дисертаційна робота О.С. Славіяка присвячена актуальній проблемі сучасного спорту – пошуку варіантів оптимального поєднання вправ різної спрямованості в структурних елементах річного циклу підготовки.

Розглядаючи силові тренування (культуризм, важка атлетика, пауерліфтинг і так далі), ми бачимо, що основна увага йде на розвиток м'язової тканини і, відповідно, збільшення силових показників.

Одним з основних актуальних напрямів удосконалення силової підготовки спортсменів у бодібілдингу є пошук ефективних засобів, методів, принципів і методичних прийомів впливу на м'язову систему атлетів за допомогою раціональної почерговості вправ базового і формуючого характеру у тренувальних заняттях бодібілдерів.

Цей напрямок досліджень актуальний також тому, що при тренуванні бодібілдерів без уваги залишається зв'язковий апарат. Тому бодібілдинг залишається досить травматичним видом спорту. Отже, дана система має ряд недоліків, що приводять до достатньо високого травматизму при заняттях: розтягуванню зв'язок, виникненню артритів, артрозу, закріпаченню м'язів і ін. При цьому найчастіше травмуються саме суглобові зв'язки, міжм'язові сухожилля, сухожилльні прикріплення. В той же час, вивчаючи роботи ряду авторів, ми приходимо до висновку, що, сухожилля людини стає набагато сильнішим і його травматизм знижується до мінімального рівня.

Тому разом з силовими навантаженнями в тренувальний процес в бодібілдингу слід включати вправи на розвиток м'язової структури і

специфічні вправи на зміцнення сухожильного апарату. Крім того, велику увагу слід приділяти техніці дихання під час тренувань і стретчинга. Тому розробка методик тренування в бодібілдингу, що дозволяють гармонійно поєднувати всі елементи, диференціюючи їх між собою при адекватному підборі навантажень, є своєчасною і актуальною.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, темами.** Тематика дисертаційної роботи відповідала «Зведеному 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 співвиконавець 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., (керівник теми).

**Наукова новизна.** На наш погляд, найбільш вагомими науковими даними, отриманими автором, є наукове обґрунтування доцільності 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. Автором також визначено ефективність використання комплексу засобів, методів, принципів та методичних прийомів навантаження груп м'язів спортсменів у бодібілдингу, спрямованих на розвиток обхватних розмірів та збільшення силових можливостей. Заслуговує уваги те, що в роботі 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; визначено вплив обсягу та інтенсивності тренувального навантаження на м'язову систему спортсменів-бодібілдерів у процесі застосування вправ базового та формуючого характеру у мезоциклах базової підготовки.

В зв'язку з цим слід зазначити, що представлена автором робота відповідає сучасним методологічним вимогам до фундаментальних наукових досліджень, у тому числі – до наукових досліджень в спорті. Представлена робота має наукову новизну, розкриває актуальну проблему сучасної науки в олімпійському та професійному спорті.

**Практичне значення проведених досліджень** 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.

**Дисертаційна робота відповідає паспорту спеціальності 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт.** В ній вирішена важлива проблема сучасної теорії і методики силових видів спорту – запропонування оптимального поєднання вправ різної спрямованості в структурних елементах річного циклу підготовки, що є суттєвим внеском в сучасну теорію олімпійського і професійного спорту, має значні перспективи для

наукового розвитку та практичного застосування.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій.** Усі наукові положення, висновки і рекомендації, які сформульовані у дисертації, достатньою мірою обґрунтовані експериментальними даними, відповідають меті та завданням роботи. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується тривалістю та кількістю експериментальних досліджень, використанням у роботі сучасних методів, які відповідають вимогам наукової метрології, застосуванням адекватного завданням комплексу діагностичної апаратури.

Достовірність отриманих результатів забезпечується адекватністю методів меті і завданням роботи, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу, коректністю статистичної обробки даних із застосуванням сучасних комп'ютерних програм.

Робота відзначається великою кількістю експериментальних досліджень.

У дослідженнях взяли участь 86 тренерів з бодібілдингу зі стажем роботи не менше 12 років, а також 120 спортсменів-бодібілдерів віком  $23 \pm 1,2$  років зі стажем занять до 5 та до 8 років.

У дослідженнях використано великий діапазон теоретичних, та експериментальних методів дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення; експертне опитування та педагогічне спостереження для вивчення з метою визначення найбільш використовуваних тренувальних принципів, що дозволяють максимально знизити рівень травматизму атлетів та зберегти позитивне зростання їхніх результатів; кількісна оцінка величин тренувального навантаження; морфофункціональні вимірювання; педагогічне тестування силових можливостей та обхватних розмірів основних груп м'язів; *педагогічний експеримент*: констатувальний для перевірки ефективності раціонального застосування вправ базового та формуючого характерів протягом чотирьох мезоциклів базової підготовки з метою вдосконалення тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу; *методи статистичної обробки даних*: зокрема вибірковий метод, кореляційний

аналіз для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження.

Крім того, робота містить достатню кількість цифрового і графічного матеріалу, який оформлено належним чином, що дає можливість наочного уявлення про отримані результати.

**Характеристика основних положень роботи.** У вступі обгрунтовано актуальність роботи, зв'язок роботи з науковими програмами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, описано рівень наукової новизни і практичне значення роботи, відображено особистий вклад автора, наведено дані про апробацію роботи і впровадження отриманих результатів в практику.

**У першому розділі** представлено теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної наукової літератури, який виявив стан проблеми щодо необхідності пошуку нових шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів у бодіблінгу у мезоциклах підготовки за рахунок певної послідовності використання вправ базового та формуючого характеру та дозволив визначити основні критерії контролю і управління тренувальними навантаженнями із урахуванням особливостей динаміки морфо-функціональних показників та м'язової діяльності систем організму спортсменів у процесі занять бодіблінгом. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити низку проблем, що стосуються ефективної побудови тренувальних програм спортсменів-бодіблдерів із залученням певної послідовності у використанні вправ базового та формуючого характеру у мезоциклах підготовки. Головними серед них є: недостатньо глибоко вивчено питання оптимізації тренувального процесу за рахунок корекції та варіативності використання різних засобів, показників навантаження, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки. Водночас, не повною мірою використовуються основні положення фізіології про те, що процес одночасного збільшення м'язової маси та підвищення силових можливостей спортсменів залежить не тільки від величини

використовуваних показників обсягу та інтенсивності, але й від варіативності використання вправ базового та формуючого характеру; проблема пошуку ефективних шляхів удосконалення тренувального процесу з використанням різновидів принципів, методів, методичних прийомів, що передбачають передчасну втому м'язів в основі, яких лежить послідовність та варіативність використання вправ базового та формуючого характеру, тривалий час займались провідні фахівці з бодібілдингу. Однак, вище названі фахівці не лише по-різному називають принцип чи методичний прийом «передчасна втома», але й кожен із них вирішує за допомогою даного компоненту тренувального процесу досить різні за напрямом та складністю завдання

**У другому розділі** представлено опис основних методів і засобів реалізації програми досліджень.

**У третьому розділі** представлено дані констатувального експерименту.

Результати анкетування показують, що більшість тренерів використовує під час тренувальних занять бодібілдерів, в основному, загальноприйняті методичні прийоми, під час яких ризик отримання травм спортсменами може бути досить великий. При цьому навіть у тих незначних випадках, коли все-таки тренери намагаються застосовувати методичний прийом «передчасна втома» у межах тренувального мікроциклу, це відбувається переважно з метою істотного підвищення інтенсивності тренувального навантаження, що тільки збільшує ризик перевантаження опорно-рухового апарату спортсменів. Встановлено, що 72,1 % тренерів і 76,0 % спортсменів, які займаються бодібілдингом зі стажем до 5 років не використовують у своїх заняттях методичний прийом «передчасна втома». А серед спортсменів зі стажем занять до 8 років, навпаки 72,3 % опитаних використовують даний методичний прийом у процесі тренувальних занять мікроциклів підготовки.

Показано, що переважна більшість спортсменів із стажем занять до 8 років і більше (73,8 %), порівняно з іншими учасниками анкетування найбільш часто використовують перший варіант методичного прийому

тренувальної діяльності – «передчасна втома», в якому спочатку виконується на певну м'язову групу серія підходів із вправами формуючого характеру, а потім серія підходів із вправами базового характеру. Вони намагаються за допомогою даного спеціалізованого методичного прийому зменшити обсяги тренувальних навантажень, що дозволяє зберегти позитивну динаміку зростання м'язової маси та сили м'язів бодіблдерів. Переважна більшість спортсменів зі стажем занять до 5 років (78,9 %) та тренерів (66,4 %) переважно використовують найбільш інтенсивний другий варіант методичного прийому «передчасна втома», тобто підходи вправ формуючого та базового характеру навантажують певною групою м'язів без інтервалів відпочинку.

В розділі показано також, що досвід практиків показує ефективність та доцільність застосування бодіблдерами на етапі спеціалізованої базової підготовки методичного прийому «передчасна втома», який дозволяє оптимізувати тренувальний процес для довготривалої динаміки зростання сили та м'язової маси спортсменів за умови зниження маси обтяження у вправах базового характеру, а також попереднього навантаження певної м'язової групи вправами формуючого характеру.

Перспектива комплексного використання методичного прийому «передчасна втома» на даному етапі підготовки, дає можливість знизити величину обсягу тренувальних навантажень, при цьому зберігаючи позитивну динаміку зростання сили та збільшення м'язової маси спортсменів, а також мінімізувати ризик розвитку патологічних процесів в умовах надмірної м'язової діяльності.

**У четвертому розділі представлено дані формувального експерименту. Автором** показано, що величини показників тренувальних навантажень бодіблдерів і характер їх змін, в умовах однакового рівня підготовленості спортсменів та структури тренувального заняття залежать від особливостей підібраних засобів підготовки (тренувальних програм). Аналіз отриманих результатів показує, що в умовах застосування другого

варіанту програми тренування, показники робочої маси снаряду спортсменів більш істотно змінюються протягом усього періоду досліджень. Подібна тенденція спостерігається під час контролю показників обсягу навантаження, незважаючи на те, що найбільш суттєве зростання цього показника у бодібілдерів під час виконання вправ формуючого характеру було отримано в умовах застосування третього варіанту програми тренувань, із використанням методичного прийому «передчасна втома».

У процесі дослідження динаміки силових можливостей спортсменів отримані дані свідчать про те, що пріоритетне використання другого варіанту програми спостерігається суттєво підвищення силових показників у вправах як базового, так і формуючого характеру. Порівняльний аналіз показників силових можливостей спортсменів даних груп показує мінімальне зростання величин максимальної сили (на 10,5 %,  $p < 0,05$ , порівняно із вихідними даними) під час виконання вправ базового характеру у спортсменів другої основної групи. У той же час, максимальне зростання силових можливостей спостерігалось під час виконання вправ формуючого характеру (на 30,8 %,  $p < 0,05$ ) у спортсменів даної групи.

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»). Отже динаміка показників обхватних розмірів маси тіла спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у процесі тренувальних занять, певною мірою залежить від структури програми тренування (у даному дослідженні від раціональної черговості застосування вправ базового та формуючого характерів).

Динаміка компонентного складу маси тіла спортсменів за допомогою методики біоімпедансометрії було встановлено, що найбільш суттєве зростання показника безжерової 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 програма (особливо шляхом застосування методичного прийому «передчасна втома»).

Ефективність впливу запропонованих програм із застосуванням методичного прийому «передчасна втома» на динаміку морфометричних показників маси тіла спортсменів під час проведення педагогічного експерименту 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. Розроблений та запропонований підхід до нових механізмів підвищення ефективності тренувального процесу бодібілдерів, що базується на основі використанні методичного прийому «передчасна втома» та його впливу на показники обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, певною мірою змінює не лише стандартну програму оптимізації тренувальної діяльності спортсменів у бодібілдингу на даному етапі підготовки, але й структуру тренувальних занять, з максимальним зростанням м'язової маси та силових можливостей

спортсменів.

**У п'ятому розділі** здійснено узагальнення теоретичного матеріалу та експериментальних даних, які посприяли розв'язанню важливої наукової проблеми – формуванню системи знань стосовно удосконалення тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу на основі оптимального застосування базових та формуючих вправ у мезоциклах підготовки).

Отримані результати зіставлені з сучасними даними літературних джерел; проведено обговорення результатів на основі методології та теорії спорту, спортивної педагогіки, психології; зроблені висновки про наукову новизну і практичну значущість дисертації.

У роботі отримано дані, які підтверджують і доповнюють результати досліджень інших авторів, а також дані, які є абсолютно новими в теорії спортивного тренування.

У **висновках** дисертації викладені основні результати роботи, кількісні й якісні показники здобутих результатів з обґрунтуванням їх вірогідності. Викликають інтерес представлена у дисертації система оптимального застосування базових та формуючих вправ у мезоциклах підготовки бодібілдерів.

**Повнота викладення матеріалів дисертації у роботах, які опубліковані автором.** Результати проведених досліджень широко освітлені автором в друкарських роботах: за темою дисертації опубліковано 12 наукових праць, з яких 7 – у виданнях, що є фаховими на Україні та в інших країнах, з яких 1 видання входить до міжнародної наукометричної бази WOS та 3 видання, що входять до інших наукометричних баз.

Матеріали дисертаційного дослідження докладалися автором на багатьох міжнародних і регіональних конференціях, що свідчить про широке оприлюднення автором результатів роботи.

В опублікованих роботах та авторефераті достатньо повно викладено питання удосконалення тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу на основі оптимального застосування базових та формуючих вправ у

мезоциклах підготовки.

Дисертація та автореферат написані грамотно, лаконічно, науковим стилем. Зміст автореферату відповідає змісту дисертації.

### **Зауваження щодо змісту дисертації та автореферату.**

Разом з позитивними моментами дисертації ми мусимо відмітити деякі аспекти, які недостатньо відображені в роботі.

1. У переліку публікацій за темою дисертації визначено, що журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту» входить тільки до бази Index Copernicus. Але дане видання включено до великої кількості інших наукометричних баз, а з 2015 року – до наукометричної бази WOS. Видання «European International Journal of Science and Technology», крім бази Google Scholar, включено ще до 9 наукометричних баз Світу.

2. На наш погляд, в роботі недостатньо висвітлено питання застосування засобів для запобігання травматизму зв'язок та сухожилів, а також застосування навантажень для підтримки серцево-судинної системи та оптимального харчування.

3. На наш погляд, в роботі слід було б більш широко показати вплив розробленої методики на ефективність підготовки спортсменів в інших силових видах спорту.

4. В роботі зустрічаються деякі орфографічні помилки та стилістичні неточності.

Проте вказані зауваження не впливають на загальне позитивне враження від роботи і не знижують наукову і практичну значущість отриманих результатів.

### **Висновок**

Дисертаційна робота Славіяка Олега Станіславовича «Удосконалення тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу на основі оптимального застосування базових та формуючих вправ у мезоциклах підготовки», яка представлена на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт, є закінченою науково-дослідницькою працею, відповідає вимогам пункту 11 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 № 567, а її автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт.

Доктор наук  
з фізичного виховання та спорту, професор,  
завідувач кафедри олімпійського  
і професійного спорту та спортивних ігор  
Харківського національного  
педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди



Ж.Л. Козіна

