

**ВИСНОВОК**  
**ПРО НАУКОВУ НОВИЗНУ, ТЕОРЕТИЧНЕ ТА ПРАКТИЧНЕ**  
**ЗНАЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ**  
**ВАН СЯНЬЮЙ**

**«Побудова індивідуальних програм з функціональної підготовки для борців високої кваліфікації» на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт**

У відповідності до пп. 25–26 Порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у закладах вищої освіти (наукових установах), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 березня 2016 р. № 261 (із змінами), на кафедрі спортивних єдиноборств і силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України 11 березня 2026 року ВАН Сяньюй було проведено публічну презентацію наукових результатів дисертації на тему: «Побудова індивідуальних програм з функціональної підготовки для борців високої кваліфікації» та її обговорення (науковий керівник – доктор біологічних наук, професор Георгій КОРОБЕЙНИКОВ).

За результатами проведення публічної презентації та обговорення дисертації на засіданні кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту було прийнято рішення надати здобувачу ВАН Сяньюй позитивний висновок про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації.

**ВИСНОВОК**

**Актуальність теми дисертації.** В сучасній системі підготовки в спортивній боротьбі пошук ефективних механізмів підвищення адаптаційних резервів спортсменів високої кваліфікації є одним із важливих питань. Основна проблема полягає у високому рівні стресостійкості та резистентності систем організму спортсменів до навантажень з певними параметрами обсягу, інтенсивності та тривалості, які були набуті за довгі роки тренувальної діяльності.

Використання різноманітної комбінації методів, принципів, спеціальних вправ у поєднанні з різними режимами навантаження, є найпоширенішим шляхом вирішення даного питання для спортсменів високої кваліфікації, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Однак, ефективність практичної реалізації даного механізму підвищення функціональних можливостей спортсменів високої кваліфікації в єдиноборствах, лише часткового вирішує проблему на короткий період часу.

Відсутність достатнього наукового обґрунтування оптимального балансу між параметрами навантажень, вихідними функціональними резервами організму та характером адаптаційно-компенсаторних реакцій, і є основною причиною складності пошуку ефективних шляхів вирішення даної проблеми.

Вивчення процесів адаптації елітних атлетів до різних за обсягом та інтенсивністю навантажень у спортивній боротьбі викликає зацікавленість серед науковців різних напрямків. Однак, переважна більшість робіт присвячена дослідженню адаптаційно-компенсаторних реакцій борців в процесі навантажень направлених на розвиток силової витривалості (переважно використання резервів механізмів аеробного гліколізу).

Досліджень щодо вивчення особливостей процесів короточасної адаптації спортсменів високої кваліфікації до різних за інтенсивністю режимів навантажень у поєднанні з креатинфосфокіназним чи анаеробно-гліколітичним механізмом енергозабезпечення, проведено недостатньо. Проблема полягає в відсутності ефективного інтегрального комплексу інформативних біомаркерів оцінки адаптаційних резервів борців високої кваліфікації з відповідним рівнем стресостійкості в умовах навантажень з анаеробним механізмом енергозабезпечення використовуючи широкий спектр методів діагностики.

Проблема вибору ефективного комплексу фізіологічних, біохімічних, морфофункціональних методів оцінки процесів адаптації організму в спортивній боротьбі, з кожним роком стає більш актуальною. Особливо гостро постає дане питання щодо корекції процесу з функціональної підготовки спортсменів з високим рівнем резистентності до навантажень.

Представлена до розгляду дисертаційна робота ВАН Сяньюй спрямована на теоретичне та практичне вирішення викладених вище проблем.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано 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). Внесок здобувача, як співвиконавця теми, полягав у пошуку нових шляхів підвищення адаптаційних резервів організму борців високої кваліфікації з різним типом регуляції ритму серця та рівнем резистентності; науково-методологічному обґрунтуванні та розробці індивідуальних програм тренувальних занять з функціональної підготовки для даного контингенту із урахуванням рівня прояву стресостійкості; узагальненні теоретичних й емпіричних даних.

**Наукова новизна одержаних наукових результатів** полягає в тому, що:

– розроблено індивідуальні програми тренувальних занять з функціональної підготовки для борців греко-римського стилю високої кваліфікації з урахуванням типів регуляції ритму серця та рівня резистентності до навантажень високої інтенсивності;

– розроблено тестове випробування, для створення необхідних умов для визначення вихідного рівня стресостійкості для обстежених борців високої кваліфікації з різним типом регуляції ритму серця, яке за своєю структурою, змістом та інтенсивністю суттєво відрізняється від «класичних» тренувальних чи змагальних навантажень в греко-римській боротьбі, але ідентичне за тривалістю та можливо за енергозатратами;

– представлено результати кореляційного аналізу між показниками спектрального аналізу ВСП та активності ферментів креатинфосфокінази, лактатдегідрогенази, а також концентрації гормону кортизолу в сироватці крові борців високої кваліфікації з різним типом регуляції ритму серця та рівнем резистентності в стані спокою (базальний рівень), а також у відповідь на гостре навантаження високої інтенсивності в умовах анаеробних механізмів ресинтезу АТФ в процесі тривалого періоду використання експериментальних програм занять з функціональної підготовки;

– виявлено, що темпи розвитку максимальної м'язової сили (1 ПМ), під час виконання контрольних вправ, суттєво відрізняються між підгрупами борців високої кваліфікації симпатотоніками та парасимпатотоніками, які в процесі тренувань використовували режим навантажень  $R_a=0,88$  та комплекс вправ з гантелями зі зміною кінематичних характеристик та тлі креатинфосфокіназного механізму ресинтезу АТФ. При цьому, серед підгруп борців високої кваліфікації з також різним типом регуляції ритму серця, які протягом всіх етапів дослідження застосовували в процесі тренувань режим навантажень  $R_a=0,71$  в поєднанні з силовими вправами на тренажерах «Hammer» та енергозабезпечення за рахунок анаеробного гліколізу, результати демонструють практичну ідентичну динаміку зростання силових можливостей;

– отримані результати доповнюють наукові дані, щодо доцільності використання в процесі удосконалення програм занять з функціональної підготовки елітних спортсменів з єдиноборств, ефективних моделей тренувань з силового фітнесу;

– набули подальшого вивчення питання щодо доцільності одночасного використання показників ВСП та біомаркерів крові (ферментів та гормонів) для визначення ефективності реалізації механізмів короткочасної адаптації борців високої кваліфікації з різним типом регуляції ритму серця та рівнем резистентності до стресового подразника в умовах гострих короткострокових

навантажень високої інтенсивності з анаеробним механізмом енергозабезпечення;

– отримані нами результати розширюють наукові дані щодо необхідності комплексного використання показників спектрального аналізу ритму серця та біохімічних маркерів крові для оцінки процесів довготривалої адаптації під час тренувань з функціональної підготовки спортсменів в різних видах єдиноборств враховуючи їх індивідуальний рівень резистентності.

**Практичне значення роботи** полягає в тому, що отримані результати, аналітичні узагальнення, виявлені закономірності особливостей адаптаційно-компенсаторних реакцій організму борців високої кваліфікації з різним типом регуляції ритму серця протягом використання в період функціональної підготовки індивідуальних програм, з найбільш поширеними в силовому фітнесі комбінаціями поєднання режимів навантажень та комплексів вправ, побудованих з урахуванням рівнів прояву стресостійкості, мають не тільки важливе наукове значення, але і суто прикладне.

Виявлені в процесі досліджень результати розкривають одну із важливих проблем пов'язаних з пошуком оптимального механізму визначення необхідної величини параметрів зовнішнього подразника (тестового навантаження) для оцінки вихідного рівня резистентності систем організму спортсменів високої кваліфікації, використовуючи широкий спектр фізіологічних та біохімічних методів контролю за адаптаційними змінами, для подальшої науково-обґрунтованої корекції, або побудови зовсім нових програм тренувальних занять направлених на підвищення функціональних резервів.

Результати дисертаційних досліджень впроваджено у практику тренувального процесу ДЮСШ «Олімпієць» Київського міського фізкультурно-спортивного товариства «Україна» (м. Київ, 10 грудня 2025 р.), у практику тренувального процесу спортивного клубу «Славія Скіф» (м. Київ, 12 грудня 2025 р.), та в освітній процес кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту НУФВСУ (м. Київ, 16 грудня 2025 р.) про що свідчать відповідні акти впровадження.

Запропоновані підходи для оцінки вихідного рівня адаптаційних змін систем організму спортсменів для подальшої науково-обґрунтованої корекції, або побудови зовсім нових програм тренувальних занять направлених на підвищення функціональних резервів.

**Теоретичне значення отриманих результатів.** Розробка експериментальних програм тренувальних занять з функціональної підготовки (поєднання різних режимів силових навантажень) для борців високої кваліфікації з різним типом регуляції ритму серця сприяє підвищенню адаптаційних резервів.

Одночасно встановлено, що у борців, не залежно від типу регуляції ритму серця, в процесі функціональної підготовки виявлено підвищення активності ферментів креатинфосфокінази та лактатдегідрогенази, на фоні суттєвого збільшення концентрації кортизолу в сироватці крові та активації симпатoadреналової системи. Означений факт вказує на посилення механізмів довгострокової адаптації.

Представлені в дисертаційній роботі системний та комплексний підходи до поставленої проблеми можуть стати методичною основою для подальшої розробки проблематики із деталізацією теоретичних положень і результатів досліджень для впровадження в науково-дослідну роботу в спеціалізованих закладах вищої освіти спортивного профілю та науково-дослідних інститутах і лабораторіях для спортсменів різної кваліфікації, віку та статі.

**Ступінь обґрунтованості і достовірності наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.** Наукові положення, висновки та практичні рекомендації, що висвітлені в дисертаційній роботі, повною мірою відповідають меті і завданням та обґрунтовані наведеними даними згідно з результатами дослідження. Розв'язання поставлених у роботі завдань супроводжується використанням комплексу взаємозв'язаних сучасних валідних методів дослідження.

Отримані результати дослідження базуються на інформативних методах та фактичному матеріалі, що цілком забезпечує належну достовірність і обґрунтованість основних наукових положень дисертаційної роботи та сформульованих у ній висновків. Ступінь вірогідності отриманих кількісних даних забезпечений значним обсягом дослідження, тривалістю дослідження, кількістю випробовуваних, отриманими цифровими даними, використанням у роботі сучасних методів дослідження та застосуванням адекватних методів математичного опрацювання матеріалів.

**Повнота викладення матеріалів дисертації в опублікованих працях.** Основні наукові положення дисертації опубліковано в наукових журналах та представлено в тезах на науково-практичних конференціях різного рівня. В опублікованих наукових працях зі співавторами дисертант самостійно виконав експериментальну частину дослідження та проаналізував отримані результати.

Наукові результати дисертації висвітлені в 7 наукових публікаціях: 3 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 1 стаття у періодичному науковому виданні Румунії, проіндексованому в базі даних Scopus (Q3); 3 публікацій апробаційного характеру.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення результатів досліджень оприлюднені на науково-теоретичних і науково-практичних конференціях з питань фізичного виховання та спорту, серед яких:

- XVII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2024);

- Міжнародна науково-практична конференція, присвячена 105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я та 60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики імені професора Т. М. Цонєвої Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 2024);

- Materials of the International Scientific and Practical Conferences «Improving the Quality of Education and Teaching in the Field of Physical Education and Sports: Problems and Solutions» (Urganch, 2024).

**Конкретний особистий внесок дисертанта в одержання наукових результатів, що виносяться на захист.** Мету та завдання дослідження було сформульовано із науковим керівником. Автором самостійно здійснено аналіз літературних джерел, даних мережі Інтернет та передового досвіду. Також здобувач самостійно виконав розробку індивідуальних програм тренувальних занять з функціональної підготовки для борців з різним типом регуляції ритму серця. Здобувачем було визначено особливості адаптаційних змін на тестові навантаження в організмі борців на основі аналізу контролю показників біоімпедансометрії, контрольного тестування розвитку максимальної м'язової сили, варіабельності серцевого ритму та біомаркерів крові. Було визначено особливості зв'язку між параметрами спектрального аналізу ритму серця та характером зміни біохімічних показників крові в організмі обстежених борців. Усі розділи власних досліджень, висновки та аналіз отриманих результатів дисертації оформлені автором самостійно. Здобувачем сформульовано висновки, які повністю відповідають поставленим завданням. Дисертантом підготовлено матеріали для наукових публікацій та для впровадження наукових розробок у практику.

**Оцінка мови та стилю дисертації.** Дисертацію викладено грамотною українською мовою. Структура дисертації та стиль її подання відповідають вимогам МОН України. Побудова – логічна. Адекватно використано наукові терміни. Цифровий матеріал структуровано в таблицях та рисунках, що полегшує сприйняття змісту матеріалу, представленого в розділах.

**Відповідність змісту дисертації спеціальності, за якою вона подається до захисту.** Дисертаційна робота ВАН Сяньюй «Побудова індивідуальних програм з функціональної підготовки для борців високої кваліфікації» є завершеним науковим дослідженням і за змістом повністю відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта / Педагогіка.

**Рекомендація дисертації до захисту.** Розглянувши дисертацію ВАН Сяньюй на тему: «Побудова індивідуальних програм з функціональної

підготовки для борців високої кваліфікації» та наукові публікації за темою дисертації, визначивши особистий внесок у всіх зарахованих за темою дисертації наукових публікаціях, опублікованих зі співавторами, а також за результатами публічної презентації здобувачем наукових результатів дисертації та її обговорення, вважаємо, що робота є актуальною, виконана здобувачем ступеня доктора філософії особисто, являє собою повністю завершену наукову працю, під час підготовки якої застосовувалися сучасні методи досліджень, має наукову новизну, практичне значення, містить нові науково обґрунтовані результати проведених здобувачем досліджень, нове розв'язання актуального наукового завдання щодо розробки експериментальних програм тренувальних занять з функціональної підготовки (поєднання різних режимів силових навантажень) для борців високої кваліфікації з різним типом регуляції ритму серця, що сприяють підвищенню адаптаційних резервів, адекватно поставленій меті та містить висновки, які відповідають завданням. Було проведено метрологічну експертизу дисертаційного дослідження. У роботі відсутні порушення академічної доброчесності. Дисертаційна робота повністю відповідає вимогам, передбаченим пп. 6–7 Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 року № 44 (із змінами), що висуваються до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії, та рекомендується до захисту з метою присудження здобувачу ВАН Сяньюй ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Комісія рекомендує вченій раді НУФВСУ утворити разову спеціалізовану вчену раду для розгляду та проведення разового захисту дисертації ВАН Сяньюй з метою присудження йому ступеня доктора філософії у такому складі:

**голова спеціалізованої вченої ради:** Оксана ШИНКАРУК, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з навчально-методичної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**рецензент:** Андрій ДЯЧЕНКО, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**рецензент:** Світлана ФЕДОРЧУК, кандидат біологічних наук, старший дослідник, старший науковий співробітник Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**опонент:** Валерія ТИЩЕНКО, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету;

**опонент:** Ольга ПОДРІГАЛО, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри біологічних дисциплін Харківської державної академії фізичної культури.

Висновок підготувала комісія у складі:

д.фіз.вих., професор

Оксана ШИНКАРУК

д.фіз.вих., професор

Андрій ДЯЧЕНКО

к.біол.н., старший дослідник

Світлана ФЕДОРЧУК

Голова засідання,

Валентин ОЛЕШКО

д.фіз.вих., професор

Підписи Оксани ШИНКАРУК, Андрія ДЯЧЕНКА, Світлани ФЕДОРЧУК, Валентина ОЛЕШКА, засвідчую



*Handwritten signature and date: 12.03.2026*