

ВІДГУК

офіційного опонента – доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора
Тищенко Валерії Олексіївни на дисертаційну роботу
ГРИГОР'ЄВ ВЛАДИСЛАВ МИКОЛАЙОВИЧ на тему
«ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТАЙЛАНДСЬКИХ
БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ»,
представлену на здобуття ступеня доктора філософії
з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність теми. Сучасний розвиток спортивних єдиноборств, зокрема тайландського боксу, ставить перед науковцями і тренерами чітке завдання – підвищення ефективності тренувального процесу вже на початкових етапах підготовки спортсменів. Особливої уваги це потребує у роботі зі спортсменами-початківцями, організм яких ще не володіє достатнім рівнем адаптаційних резервів для адекватної відповіді на значні фізичні навантаження.

На практиці це проявляється у типовій суперечності. З одного боку, існує потреба у швидкому підвищенні функціональної підготовленості, з іншого – обмежені можливості організму щодо ефективної та безпечної адаптації. Саме тому питання урахування вікових фізіологічних особливостей у процесі побудови тренувальних занять набуває принципового значення.

Попри значну кількість досліджень у сфері спортивного тренування, проблема науково обґрунтованої диференціації навантажень у тайландському боксі з урахуванням індивідуального рівня резистентності та особливостей функціонування регуляторних систем залишається недостатньо розробленою. Зокрема, потребують уточнення механізми поєднання різних режимів навантаження з процесами енергозабезпечення та адаптаційно-компенсаторними реакціями організму спортсменів-початківців.

У цьому контексті дисертаційне дослідження Григор'єва В. М. є своєчасним і логічно обґрунтованим. Воно спрямоване на вирішення актуальної науково-практичної проблеми та має важливе значення для подальшого розвитку теорії і методики спортивного тренування та вдосконалення практики підготовки спортсменів у єдиноборствах.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами, планами. Дослідження проведено 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).

Роль автора як виконавця теми полягала в пошуку нових шляхів підвищення функціональних можливостей тайландських боксерів-початківців з урахуванням вікових фізіологічних процесів адаптації; науково-методологічному обґрунтуванні та розробці моделей тренувальних занять з функціональної підготовки для даного контингенту; узагальненні теоретичних і емпіричних даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в отриманні результатів, що поглиблюють сучасні уявлення про програми з функціональної підготовки борців греко-римського стилю високої кваліфікації.

Автором уперше розроблено: моделі тренувальних занять з функціональної підготовки для тайландських боксерів-початківців юнацького та першого періоду зрілого віку з урахуванням їх фізіологічних особливостей процесів адаптації для підвищення рівня резистентності організму до навантажень різної інтенсивності; тестові випробування, які подібні до навантажень в період атакуючих дій під час використання однієї найбільш нищівних та одночасно енергетично виснажливих в тайландському боксі комбінацій ударів (low kick, jumping knee strike, elbow strike).

Також уперше встановлено, що зниження базального рівня напруження систем регуляції ритму серця та збалансованість механізмів вагусно-симпатичного тону тайландських боксерів-початківців досліджуваних вікових категорій під час тренувань з

функціональної підготовки, залежить від існуючого в минулому досвіду занять іншими видами спорту.

Отримані результати доповнюють наукові дані, щодо вивчення особливостей адаптаційно-компенсаторних реакцій організму спортсменів, які займаються тайландським боксом. Розширено наукові дані щодо доцільності використання методу варіабельності серцевого ритму (показників спектрального аналізу). Крім того, набула подальшого розвитку проблема щодо пошуку найбільш інформативних біомаркерів крові.

Отримані результати доповнили існуючі в різних видах єдиноборств шляхи оптимізації системи підготовки, основна проблема яких пов'язана зі складністю розробки експериментальних моделей занять залежно від варіативності поєднання відповідних режимів навантажень, комплексів силових вправ та різних механізмів енергозабезпечення з урахування вікових особливостей фізіологічних процесів адаптації.

Практичне значення одержаних результатів дисертаційного дослідження полягає у тому, що запропонована методика побудови тренувальних занять з функціональної підготовки тайландських боксерів-початківців дозволяє більш точно узгоджувати параметри фізичних навантажень із індивідуальними можливостями організму та віковими особливостями процесів адаптації.

Отримані автором дані розширюють уявлення про характер адаптаційно-компенсаторних реакцій організму спортсменів різних вікових груп у відповідь на навантаження різної інтенсивності та спрямованості, що створює підґрунтя для більш обґрунтованого вибору засобів і режимів тренування у практиці підготовки спортсменів у тайландському боксі.

Важливим є те, що у роботі запропоновано підхід до оцінки рівня функціональних можливостей спортсменів-початківців на основі комплексного використання показників варіабельності серцевого ритму та біохімічних маркерів крові. Це дозволяє тренерам своєчасно коригувати тренувальні навантаження, знижуючи ризик розвитку перенапруження та підвищуючи ефективність адаптаційних процесів.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності тренерів з тайландського боксу та інших видів єдиноборств, у системі підготовки спортсменів-початківців, а також у навчальному процесі закладів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю при викладанні дисциплін, пов'язаних з теорією і методикою спортивного тренування.

Результати наукових досліджень впроваджено у практику тренувального процесу ДЮСШ «Олімпієць» Київського міського фізкультурно-спортивного товариства «Україна», у практику тренувального процесу спортивного клубу «Славія Скіф» та у освітній процес кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту НУФВСУ, про що свідчать відповідні акти впровадження.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність є достатньо високим і забезпечується комплексним підходом до організації та проведення дослідження. Автором здійснено ґрунтовний аналіз сучасної науково-методичної літератури, що дозволило чітко окреслити проблемне поле дослідження та визначити логіку його побудови. Обрані методи дослідження є адекватними поставленій меті та завданням і охоплюють як педагогічні, так і фізіологічні та біохімічні аспекти оцінки функціонального стану спортсменів.

Достовірність отриманих результатів підтверджується достатнім обсягом вибірки досліджуваних, коректною організацією педагогічного експерименту, використанням сучасних методів оцінки варіабельності серцевого ритму, біохімічних показників крові, а також застосуванням методів математичної статистики для обробки отриманих даних.

Висновки дисертаційної роботи логічно випливають із отриманих результатів дослідження, є послідовними, аргументованими та узгоджуються з поставленими завданнями. Практичні рекомендації мають прикладний характер і базуються на експериментально підтверджених даних, що свідчить про їхню наукову обґрунтованість та можливість використання у практиці спортивної підготовки.

Загалом результати дослідження характеризуються належним рівнем достовірності, а сформульовані наукові положення – внутрішньою логічною узгодженістю та теоретичною і практичною значущістю.

Оцінка змісту дисертації, її завдання в цілому і основних положень дисертації. Зміст дисертаційної роботи загалом характеризується логічною структурованістю, послідовністю викладу матеріалу та цілісністю наукового задуму. Робота побудована відповідно до загальноприйнятих вимог до дисертаційних досліджень і містить усі необхідні структурні елементи, які взаємопов'язані між собою та підпорядковані досягненню поставленої мети. Дисертаційна робота викладена на 178 сторінках і містить анотації, вступ, п'яти розділів основного змісту, висновки, список використаних джерел і додатки. У процесі дослідження проаналізовано 206 джерела наукової та спеціальної літератури, серед яких переважну частку (180) становлять праці зарубіжних дослідників. Така структура джерельної бази свідчить про орієнтацію автора на сучасний міжнародний науковий дискурс та прагнення інтегрувати результати дослідження у ширший контекст розвитку теорії і методики спортивного тренування.

Матеріали дисертації належним чином ілюстровані: у роботі використано 27 рисунків і 12 таблиць, які органічно доповнюють текст, сприяють кращому сприйняттю результатів дослідження та не перевантажують основний зміст роботи.

Вступ дисертаційної роботи викладено змістовно та логічно виважено. У ньому чітко обґрунтовано актуальність теми дослідження, що відображає як сучасні тенденції розвитку єдиноборств, так і реальні потреби практики спортивної підготовки.

Владислав Григор'єв коректно визначає мету та завдання дослідження, які є взаємопов'язаними, логічно структурованими та спрямованими на вирішення заявленої науково-практичної проблеми. Об'єкт і предмет дослідження сформульовано чітко, без змістових суперечностей, що забезпечує цілісність подальшого викладу матеріалу.

У вступі також належним чином представлено методи дослідження, які відповідають поставленим завданням і дозволяють комплексно охарактеризувати функціональний стан спортсменів. Визначені наукова новизна, практичне значення та особистий внесок здобувача узгоджуються зі змістом дисертації та підтверджуються її результатами.

Загалом вступ створює цілісне уявлення про логіку, спрямованість та наукову цінність дослідження, задаючи чіткий вектор для сприйняття основного змісту роботи.

У *першому розділі «Особливості системи підготовки спортсменів-початківців у тайландському боксі»* представлено розгорнутий та змістовний аналіз сучасних науково-методичних підходів до організації тренувального процесу у єдиноборствах. Розділ має виражений аналітичний характер і демонструє достатній рівень опрацювання як вітчизняних, так і зарубіжних джерел, що дозволяє розглядати досліджувану проблему у широкому науковому контексті.

Послідовно розкрито особливості функціональної підготовки спортсменів-початківців, зокрема акцентовано увагу на обмеженості їх адаптаційних резервів, специфіці реагування організму на фізичні навантаження різної інтенсивності та необхідності індивідуалізації тренувального процесу. Автор переконливо підкреслює, що саме на початкових етапах підготовки закладаються передумови для подальшого спортивного вдосконалення, що зумовлює підвищені вимоги до наукового обґрунтування тренувальних впливів.

Окрему увагу приділено аналізу адаптаційно-компенсаторних реакцій організму спортсменів, механізмів регуляції серцевого ритму, а також ролі вегетативної нервової системи у забезпеченні ефективності тренувального процесу. Важливо, що дослідник не обмежується описовим викладом, а намагається інтерпретувати наукові підходи з позицій їх практичного застосування у тайландському боксі.

У підрозділах, присвячених сучасним механізмам корекції тренувальних навантажень, розглянуто питання варіативності поєднання режимів навантаження, силових вправ та механізмів енергозабезпечення, що дозволяє сформулювати уявлення про складність і багатокомпонентність процесу функціональної підготовки в єдиноборствах та підкреслює необхідність його наукового моделювання.

Аналіз літературних джерел проведено системно: автор виділяє ключові напрями досліджень, окреслює існуючі підходи та водночас виявляє суперечності між теоретичними положеннями і практикою спортивної підготовки. Зокрема, звертається увага на недостатню розробленість питань диференціації тренувальних навантажень залежно від рівня резистентності організму спортсменів-початківців та їх вікових особливостей.

Логічним завершенням розділу є формулювання наукової проблеми дослідження та обґрунтування необхідності розробки експериментальних моделей тренувальних занять з функціональної підготовки. Таким чином, перший розділ не лише узагальнює наявні наукові дані, а й виконує важливу концептуальну функцію, створюючи теоретичне підґрунтя для подальшого експериментального дослідження.

Другий розділ «Методи і організація дослідження» чітко і послідовно викладено методичні засади проведення дослідження, що забезпечує належний рівень його наукової обґрунтованості та відтворюваності.

У розділі детально представлено комплекс використаних методів, які охоплюють як теоретичні, так і емпіричні підходи до вивчення функціонального стану спортсменів. Зокрема, застосовано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування тренерів, методи оцінки варіабельності серцевого ритму, кількісної характеристики фізичних навантажень, а також сучасні лабораторні біохімічні методи дослідження (визначення показників КФК, ЛДГ, кортизолу). Такий підбір методів свідчить про прагнення автора комплексно охарактеризувати адаптаційні процеси організму спортсменів у відповідь на тренувальні впливи.

Окремої уваги заслуговує використання показників варіабельності серцевого ритму як інформативного інструменту оцінки функціонального стану та регуляторних механізмів, що відповідає сучасним науковим підходам у галузі спортивної фізіології. Поєднання даних ВСП із біохімічними маркерами крові дозволяє отримати більш цілісне уявлення про характер адаптаційно-компенсаторних реакцій організму.

Організація дослідження описана достатньо детально: визначено контингент обстежуваних, охарактеризовано їх вікові та кваліфікаційні особливості, окреслено етапи проведення дослідження та умови реалізації експерименту. Важливо, що науковець приділяє увагу порівнянню різних вікових груп спортсменів-початківців, що підсилює прикладну спрямованість роботи.

Педагогічний експеримент організовано з урахуванням завдань дослідження та спрямовано на перевірку ефективності розроблених моделей тренувальних занять. Використання методів математичної статистики для обробки отриманих результатів забезпечує їх об'єктивність та можливість коректної інтерпретації.

Загалом другий розділ характеризується методичною виваженістю, достатньою інформативністю та свідчить про належний рівень володіння автором сучасними методами дослідження у сфері фізичної культури і спорту.

У третьому розділі «Обґрунтування розробки моделей тренувальних занять з функціональної підготовки тайландських боксерів-початківців юнацького та першого періоду зрілого віку використовуючи різні режими силових навантажень» здобувач переходить від теоретичного аналізу до формування власного науково обґрунтованого підходу до побудови тренувального процесу.

Розділ має чітко виражений концептуально-прикладний характер і є логічним продовженням попередніх частин роботи. На основі результатів аналізу літературних джерел та анкетування тренерів з тайландського боксу автором виявлено ключові проблеми сучасної практики функціональної підготовки спортсменів-початківців, зокрема труднощі у виборі оптимальних режимів навантаження та недостатній рівень індивідуалізації тренувального процесу.

Важливим елементом розділу є обґрунтування підходів до побудови моделей тренувальних занять, які базуються на варіативному поєднанні режимів силових навантажень різної інтенсивності та спрямованості. Автор демонструє розуміння складності адаптаційних процесів, пов'язаних із залученням різних механізмів енергозабезпечення, і намагається

узгодити параметри тренувальних впливів із функціональними можливостями організму спортсменів різних вікових груп.

У розділі простежується прагнення до системного підходу: моделі тренувальних занять розглядаються не ізольовано, а як елемент цілісної системи підготовки, що враховує як фізіологічні, так і педагогічні аспекти організації тренувального процесу. При цьому автор обґрунтовує доцільність використання різних режимів навантаження (зокрема середньої та високої інтенсивності) залежно від рівня підготовленості та резистентності організму спортсменів.

Окремої уваги заслуговує спроба пов'язати параметри навантаження із характером адаптаційно-компенсаторних реакцій, що свідчить про орієнтацію дослідження на практичне управління тренувальним процесом, а не лише його опис. Отже, автором сформовано науково-методичну основу експериментальної частини роботи та відображає авторське бачення шляхів вирішення досліджуваної проблеми.

Четвертий розділ «Вивчення впливу різних моделей тренувальних занять з функціональної підготовки на процеси адаптації спортсменів-початківців юнацького та першого періоду зрілого віку» справляє враження методично продуманого та інформативно насиченого, демонструє здатність дослідника працювати з різноплановими даними та робити обґрунтовані висновки, що безпосередньо підсилює наукову цінність дисертаційного дослідження. Владиславом Григор'євим представлено результати експериментального дослідження, які становлять центральне змістове ядро всієї роботи.

Розділ вирізняється не лише обсягом отриманих даних, а й прагненням автора перейти від їх фіксації до осмислення механізмів змін, що відбуваються в організмі спортсменів під впливом тренувальних навантажень. Дослідження побудовано таким чином, що дозволяє простежити динаміку адаптаційних реакцій як у відповідь на гострі тестові навантаження, так і в процесі тривалого використання розроблених моделей тренувальних занять.

Особливу увагу приділено аналізу показників варіабельності серцевого ритму, що дало змогу здобувачу оцінити характер вегетативної регуляції та рівень напруження регуляторних систем. Отримані результати свідчать про різноспрямовані реакції організму спортсменів залежно від вікової групи, попереднього рухового досвіду та параметрів навантаження, що підтверджує складність і нелінійність адаптаційних процесів.

Важливим є те, що автор не обмежується констатацією змін показників, а намагається пов'язати їх із особливостями енергозабезпечення м'язової діяльності. Аналіз біохімічних маркерів (КФК, ЛДГ, кортизолу) дозволив виявити специфіку реалізації анаеробних механізмів енергозабезпечення та окреслити варіанти адаптаційно-компенсаторних реакцій організму у відповідь на різні моделі тренувальних впливів.

Цікавим є спостереження, що ефективність адаптаційних змін значною мірою залежить не лише від інтенсивності навантаження, а й від відповідності його параметрів індивідуальним можливостям організму. У випадках такої невідповідності фіксується підвищення напруження регуляторних механізмів, що має важливе практичне значення для побудови безпечного та ефективного тренувального процесу.

Після використання експериментальних моделей тренувальних занять дисертантом відзначено позитивні зміни у функціональному стані спортсменів, які проявляються у більш збалансованій роботі вегетативної нервової системи та оптимізації біохімічних реакцій у відповідь на навантаження, що свідчить про доцільність запропонованих підходів до організації функціональної підготовки.

У п'ятому розділі *«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»* здійснено системне узагальнення отриманих у ході експерименту даних та їх інтерпретацію у контексті сучасних наукових підходів до проблеми функціональної підготовки спортсменів у єдиноборствах.

Розділ логічно поєднує результати власних досліджень із положеннями, висвітленими у науково-методичній літературі, що дозволяє розглядати отримані дані не ізольовано, а як складову ширшого наукового дискурсу. Важливо, що узагальнення результатів має не

формальний, а аналітичний характер: простежується прагнення осмислити виявлені закономірності та пояснити їх з позицій адаптаційно-компенсаторних механізмів.

Отримані результати подано узгоджено з поставленими завданнями дослідження, що забезпечує внутрішню логіку викладу та підтверджує досягнення заявленої мети. Узагальнення дозволяє чітко окреслити ефективність запропонованих моделей тренувальних занять та їх вплив на функціональний стан спортсменів-початківців.

Узагальнюючи результати дисертаційного дослідження, слід відзначити, що представлені **висновки** відображають логіку виконаної роботи та є безпосереднім підсумком проведеного теоретико-експериментального пошуку.

Зміст висновків свідчить про те, що дослідження не обмежилось фіксацією окремих показників, а дозволило виявити певні закономірності перебігу адаптаційних процесів у спортсменів-початківців під впливом різних моделей тренувальних навантажень. Це надає роботі більш глибокого змістового наповнення і виходить за межі суто описового рівня.

Позитивно, що узагальнення результатів здійснено з урахуванням як фізіологічних, так і прикладних аспектів підготовки, що дозволяє розглядати отримані дані як основу для практичного коригування тренувального процесу. Окремі положення висновків акцентують увагу на залежності ефективності тренувальних впливів від відповідності їх параметрів індивідуальним можливостям організму, що має важливе значення для практики єдиноборств.

Зміст висновків переконливо підтверджує доцільність використання диференційованих моделей тренувальних занять з урахуванням вікових та функціональних особливостей організму, що має безпосереднє значення для оптимізації підготовки спортсменів у єдиноборствах. При цьому результати дослідження можуть розглядатися як підґрунтя для більш керованого підходу до регуляції тренувальних навантажень.

У цілому висновки відображають завершеність дослідження, узгоджуються з поставленою метою та засвідчують досягнення заявлених завдань.

Повнота викладення основних результатів в опублікованих наукових працях. Результати дисертаційного дослідження достатньо повно відображені у наукових публікаціях здобувача, зміст яких репрезентує ключові положення та основні наукові здобутки роботи. Кількість, тематика та рівень опублікованих праць відповідають чинним вимогам Міністерства освіти і науки України.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом їх представлення на науково-практичних конференціях різного рівня, що свідчить про належний рівень їх наукового обговорення та підтверджує обґрунтованість отриманих результатів.

Зокрема, за темою дисертації опубліковано 7 наукових праць, з яких 1 стаття у періодичному науковому виданні Румунії, яке проіндексоване у базі даних Scopus (Q4); 4 статті у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України; 2 публікації апробаційного характеру. У публікаціях, що підготовані у співавторстві, чітко вказано авторський внесок.

Основні теоретичні і практичні положення дисертаційної роботи оприлюднено на науково-теоретичних і науково-практичних конференціях з питань фізичного виховання та спорту, серед яких: Proceedings of the International Scientific Conference «Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences» (Bucharest, 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).

Недоліки дисертації щодо їх змісту та оформлення. Робота справляє цілісне та продумане враження, однак у процесі ознайомлення з текстом виникають окремі моменти, які радше відкривають простір для уточнення й подальшого розвитку, ніж ставлять під сумнів отримані результати.

1. У теоретичному блоці відчувається певне зміщення акценту в бік відтворення існуючих підходів, тоді як власна інтерпретаційна лінія здобувача могла б бути окреслена більш рельєфно, що не знижує змістовності розділу, але дещо розмиває відчуття авторської позиції в межах аналізованого наукового поля.

2. Цікаві за змістом експериментальні результати інколи подаються з акцентом на сам факт змін, тоді як їх інтерпретаційний потенціал виглядає ширшим, ніж це відображено в тексті. Зокрема, співвідношення між варіантами адаптаційних відповідей організму могло б бути представлене більш узагальнено, як певна модель або типологія реакцій.

3. Окремі мовно-стилістичні рішення мають варіативний характер і потребують незначного редагування для досягнення більш однорідного наукового стилю викладу.

4. Які конкретні критерії Ви пропонуєте тренеру для оперативного визначення адекватності навантаження без використання лабораторних методів?

5. Чи можна виділити типові варіанти адаптаційної відповіді спортсменів-початківців на запропоновані моделі навантажень? Якщо так, то які саме?

6. У роботі показано, що одна й та сама модель навантаження дає різний ефект у спортсменів. Який один показник Ви б обрали як «тригер» для негайної зміни режиму тренування?

Зазначені моменти мають дискусійно-уточнювальний характер, не впливають на загальну позитивну оцінку дисертаційної роботи та можуть розглядатися як орієнтири для її подальшого наукового розвитку.

Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам.

Дисертаційна робота Григор'єва Владислава Миколайовича на тему «Підвищення функціональних можливостей тайландських боксерів з урахуванням вікових особливостей», має достатнє теоретичне й практичне значення, є самостійним завершеним науковим дослідженням, яке за своїм змістом, обґрунтованістю висновків, новизною отриманих результатів відповідає вимогам 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) та наказу Міністерства освіти і науки України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом МОН України № 759 від 31.05.2019 р.), а її автор Григор'єв Владислав Миколайович заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор, професор кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту Запорізького
національного університету,
Заслужений тренер України



Валерія ТИЩЕНКО