

ВІДГУК

рецензента доктора наук з фізичного виховання та спорту, доцента
Подрігало Ольги Олександрівни на дисертаційну роботу **Поноварьова**
Віктора Олександровича

«Особливості побудови тренувального процесу спортсменів
рукопашного бою з урахуванням набутого спортивного досвіду», подану
на здобуття наукового ступеня доктора філософії
з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт

Актуальність теми дисертації.

Рукопашний бій займає одне з провідних місць в структурі єдиноборств та відноситься до змішаних єдиноборств. Цей вид спорту містить як спортивну, так і прикладну складові частини. Перекваліфікація спортсменів різних видів спорту у спортсменів рукопашного бою є актуальним, особливо коли вони обирають професійний шлях співробітників силових структур і продовжують спортивну кар'єру. Це обумовлює пошуки вдосконалення та перегляду спортивної підготовки, яка дозволяє опанувати рукопашним боєм на високому професійному рівні, що є провідним науково-практичним завданням, яке ще не має остаточного вирішення.

Дисертаційне дослідження, що рецензується, повинно бути визнано актуальним, оскільки воно присвячено визначенню специфіки спрямованості підготовки, яка ґрунтується на індивідуальних психофізіологічних, психотипологічних особливостях та рівні фізичної підготовленості спортсменів. Такий підхід сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу спортсменів рукопашного бою, які раніше займалися іншими видами спортивної діяльності.

Актуальність роботи також доводиться тим, що вона виконана відповідно до наукових тем кафедри єдиноборств «Психосенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер

0116U008943) на 2016-2020 рр., а також «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер 0121U112873) на 2020 та 2024 рр.

Достовірність і наукова новизна отриманих результатів. Вірогідність отриманих результатів і висновків забезпечена їх всебічним обґрунтуванням, відповідністю методів дослідження меті та завданням дослідження; достатньою тривалістю дослідження, якісним і кількісним аналізом його результатів; використанням репрезентативного обсягу вибірки та доцільним і коректним застосуванням методів математичної статистики під час обробки і аналізу отриманих у дослідженні даних.

Дисертація має суттєву наукову новизну. В ній вперше розроблено структуру та зміст річної підготовки спортсменів рукопашного бою, що враховувала їх фізіологічні та психологічні показники, а також показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості; визначено вплив набутого спортивного досвіду на фізичний та психологічний стан спортсменів, що перейшли до тренувань із рукопашного бою; встановлено сильні та слабкі сторони спортсменів, що мали високі спортивні показники у боротьбі, боксі, кікбоксингу та швидкісно-силових видах циклічних видів спорту на основі індивідуальних антропометричних, фізіологічних та психологічних показників, що лягло в основу побудови річного макроциклу; застосовані методи зниження психологічних бар'єрів протягом річного макроциклу для спортсменів рукопашного бою; визначено динаміку показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів рукопашного бою, а також їх фізичного та психологічного стану протягом річного циклу підготовки. В дисертації підтверджено дані щодо ефективності застосування індивідуального підходу при підготовці спортсменів; впливу рухово-координаційних здібностей, фізичної працездатності, розумової діяльності на результат спортивних змагань; взаємозв'язків між психологічним станом спортсмена, та його психофізіологічними показниками; позитивного впливу психологічної підготовки на результативність у рукопашному бою; результативності таких психологічних технік, як психічна уява та

візуалізація, створення ментальних образів, позитивна саморозмова, постановка мети за технікою SMART, використання технік релаксації; ефективності вправ на візуальне відстеження з метою покращення швидкості реакції на предмет, що рухається. Отримані результати дозволили доповнити дані щодо впливу психофізіологічних показників на результативність спортсменів у різних видах спорту; покращення психофізіологічних показників спортсменів протягом різних структурних утворень макроциклу, під впливом спеціальних фізичних вправ; побудови річних макроциклів; впливу показників життєстійкості на результативність у спорті; впливу фізіологічних показників на результативність у різних видах єдиноборств.

Якість використаних для дослідження методів, репрезентативність отриманих результатів. Схема виконання роботи передбачає можливість отримання повної й об'єктивної інформації при послідовному виконанні намічених завдань, причому відомості, отримані на попередніх етапах, стали основою планування наступних етапів дослідження. У роботі використані такі методи, як аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи, медико-біологічні методи дослідження, психофізіологічні методи дослідження та методи математико-статистичної обробки даних.

Рекомендації щодо подальшого використання результатів дисертації та доцільність продовження і розвитку відповідних досліджень. Отримані результати мають суттєву практичну значущість та полягають у розробці науково-прикладних положень удосконалення підготовки спортсменів з рукопашного бою у структурі річного макроциклу. Основні положення дисертаційного дослідження стосуються рівня підготовленості спортсменів-рукопашників. Окремі напрацювання стосуються розробки методики ліквідації психологічних бар'єрів, що перешкоджають техніко-тактичному удосконаленню досягнутого рівня майстерності спортсменів з рукопашного бою. Результати можуть використовуватися спортсменами різних видів спорту, що переходять до

рукопашного бою, тренерами, у вищих навчальних закладах, що готують тренерів з єдиноборств.

Матеріали роботи впроваджені у навчальний процес Національної академії Національної гвардії України, Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, Харківської державної академії фізичної культури, тренувальний процес Управління у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації, що стверджено відповідними актами впровадження.

Оцінка наукової та літературної якості складу матеріалу і стилю дисертації. Дисертація написана літературною українською мовою, автор добре володіє матеріалом та вільно його викладає. Характер та стиль оформлення дисертації повністю відповідають загальним вимогам.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій дисертації. Структура викладення дисертаційного матеріалу є традиційною, такою, що є прийнятною для наукових робіт подібного плану. Матеріали дисертації викладені на 262 сторінках у тому числі основного тексту – 179 сторінок. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатка. Дисертація містить 65 таблиць, 6 рисунків, 6 додатків. Список використаних джерел містить 195 найменувань.

У вступі дисертант обґрунтовує актуальність теми дослідження, показує її зв'язок із державними науковими програмами, формулює мету та завдання роботи, визначає об'єкт та предмет, розкриває наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, наводить відомості щодо апробації результатів та публікацій, структури роботи.

У аналітичному огляді літератури дисертант проводить комплексний аналіз наявних літературних джерел, присвячених теоретичним основам підготовки спортсменів з рукопашного бою. Автор послідовно розглядає сутність, поняття та методи підготовки спортсменів-рукопашників, дає характеристику техніці рукопашного бою, аналізує психограму спортсмена з

рукопашного бою та психологічний профіль рукопашника. Проведений аналітичний огляд дозволив авторів зробити висновок про актуальність і своєчасність обраного напрямку досліджень, їх важливість для розвитку цього виду спорту в Україні.

Другий розділ містить відомості щодо програми, матеріалів та методів, використаних під час роботи. Досягнення мети та виконання задач дослідження здійснено за допомогою спеціально розробленої програми, згідно з якою дослідження проведено у чотири етапи.

Експериментальну частину дослідження було проведено за участю 40 членів збірної команди Інституту підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого з рукопашного бою, що перекваліфікувалися з різних видів спорту. Вік спортсменів становив 19-22 роки. Усі учасники дослідження напередодні переходу до тренувань з рукопашного бою були кваліфікованими спортсменами з боротьби (група I – 14 осіб), боксу (група II – 10 осіб), кікбоксингу та тайського боксу (група III – 8 осіб), швидкісно-силових видів спорту, а саме: спринт, плавання на 50 та 100 м, трековий велосипедний спринт (група IV – 8 осіб). В роботі було дотримані міжнародні біоетичні вимоги.

Використані у роботі методи цілком відповідають поставленим завданням, є загальновизнаними та репрезентативними. Методики, застосовані для статистичної обробки, є адекватними та дозволяють отримати вірогідні результати.

Третій розділ присвячено особливостям психофізіологічного стану та фізичних показників спортсменів рукопашного бою в залежності від набутого спортивного досвіду. У ньому автор визначає особливості перекваліфікації з різних видів спорту до тренування з рукопашного бою, наводить антропометричні особливості різних груп спортсменів під впливом попередніх тренувань, здійснює аналіз показників загальної фізичної підготовленості спортсменів у залежності від попередніх занять різними

видами спорту, аналіз функціональної підготовленості та психофізіологічного стану спортсменів та аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у залежності від попередніх занять різними видами спорту, досліджує взаємозв'язок між спеціальними фізичними та психофізіологічними показниками спортсменів, що досліджуються. Проведені дослідження дозволили встановити різний рівень показників фізичної, функціональної та психологічної підготовленості спортсменів різних груп видів спорту. Це вимагає певного врахування при побудові тренувального процесу під час занять рукопашним боєм.

Саме структура, зміст та експериментальне обґрунтування річного макроциклу для спортсменів рукопашного бою з урахуванням набутого спортивного досвіду і представлена у четвертому розділі дисертації.

Автор докладно викладає передумови розробки програми перекваліфікації спортсменів до тренувального процесу з рукопашного бою на підставі яких і було розроблено програму.

Особливу увагу викликають наведені засоби впливу на психологічні показники, що застосовувалися у групах спортсменів рукопашного бою в межах річного макроциклу, засоби впливу на психофізіологічні показники спортсменів.

Наведені результати динаміки показників загальної фізичної підготовленості спортсменів рукопашного бою протягом річного циклу підготовки та відомості щодо змін психофізіологічних показників спортсменів, які брали участь у дослідженні під впливом запропонованого річного макроциклу, а також динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості різних груп спортсменів рукопашного бою протягом річного макроциклу. Отримані результати доводять ефективність апробації розробленої програми.

Проведений аналіз та узагальнення результатів доводять, що виконання поставлених завдань дозволило автору досягти мети дисертаційної роботи, ще раз стверджують наукову новизну та практичну значущість дисертації.

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

Автор має достатню кількість публікацій, що відбивають одержані результати - 20 публікацій, серед яких 6 статей у наукових виданнях, включених до переліку наукових фахових видань України категорії Б з наукового напрямку, за яким підготовлено дисертацію.

Результати дисертації апробовано на 13 наукових та науково-практичних конференціях, в тому числі і з міжнародною участю.

Оцінюючи в цілому позитивно дисертацію Пономарьова Віктора Олександровича, необхідно у порядку дискусії зупинитися на зауваженнях та запитаннях, що виникли під час ознайомлення із роботою, а саме:

1. Що було підґрунтям для вибору тестів спрямованих на оцінку загальної фізичної підготовленості (розділ 3.3.)?
2. Чи відбулися достовірні зміни показнику МСК (відносного) після запропонованого макроциклу у представлених групах спортсменів, чим це обумовлено?
3. Не зовсім зрозумілі результати теппінг-тесту табл.3.5., у вас зазначено $4,55 \text{ рухів} \cdot \text{хв}^{-1}$
4. Як визначаються і що доводять Проба Генчі (коефіцієнт ЧСС), ум.од, та Проба Штанге (коефіцієнт ЧСС), ум.од?
5. Який був проміжок часу між заняттями звичними видами спорту та переходом у рукопашний бій?

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

ВИСНОВОК

Дисертація Пономарьова Віктора Олександровича «Особливості побудови тренувального процесу спортсменів рукопашного бою з

урахуванням набутого спортивного досвіду», що представлена на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності: 017 – Фізична культура і спорт, є самостійною, закінченою науково-дослідною роботою, що виконана на актуальну тему, має вагоме теоретичне та практичне значення. За актуальністю порушеної проблеми, новизною отриманих результатів та практичним значенням дисертаційна робота Пономарьова В.О. відповідає вимогам 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 р. № 44, 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 Пономарьов В.О. заслуговує на присудження йому ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент:

Доктор наук з фізичного виховання,
доцент, завідувач кафедри медико-
біологічних основ спорту та фізичної
культури, професор кафедри



Ольга ПОДРІГАЛО

Підпис Подрігало Ольги засвідчую:

Проректор з науково-педагогічної
роботи Харківської державної
академії фізичної культури, доктор
педагогічних наук, професор
кафедри олімпійського та
професійного спорту



Анатолій ГУБА