

## РЕЦЕНЗІЯ

кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента, доцента кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури **Мішина Максима Володимировича** на дисертаційну роботу **Кметюка Дмитра Ігоровича** за темою «**Удосконалення річного тренувального процесу курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами**», представлену на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

**Актуальність дисертаційної роботи.** Незважаючи на достатній інтерес сучасних науковців до військових багатоборств, актуальним залишається питання вдосконалення системи підготовки у військовому п'ятиборстві, що засновано на якісному контролі під час підготовки до змагань за рівнем адаптації кожного спортсменів до тренувальних навантажень.

Військове п'ятиборство це складний, але видовищний вид багатоборства, метою якого є залучення всіх категорій військовослужбовців до регулярних занять спортом, вдосконалення фізичних якостей та професійно важливих прикладних навичок: подолання перешкод, прискорене пересування на місцевості, плавання, метання гранат, стрільба.

Особливо важливим є виконання структурного елемента змагань з військового п'ятиборства – плавання з перешкодами, що проводиться на другий, середній, день змагань. Але дотепер ще немає значущої доказової бази щодо питань удосконалення швидко-силової підготовки плавця-багатоборця в умовах водного середовища, а також комбінування сухопутних і водних засобів з метою формування ефективної міжм'язової координації, здатності до вибухового старту та фінішу.

Таким чином, з огляду на необхідність удосконалення тренувального процесу спортсменів з військового п'ятиборства до змагань, проведене дослідження спрямовано на розробку авторської програми підготовки до плавання з перешкодами, як центрального етапу, за рахунок максимальної ефективності кровообігу за умов максимально тривалого аеробного енергозабезпечення, що зменшує енергетичну цінність проходження спортивних завдань, водночас із формуванням емоційної компетентності шляхом впровадження індивідуального психоемоційного контролю.

**Мета роботи:** удосконалення річного тренувального процесу курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами шляхом вдосконалення аеробних можливостей організму завдяки покращенню енергетичної ефективності кровообігу методом впровадження авторського

компоненту – високоінтенсивних інтервальних тренувань та вправ на розвиток емоційної компетентності.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**  
Дисертаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» на 2020-2024 рр. (номер державної реєстрації 0120U101061).

### **Наукова новизна дисертаційної роботи.**

*Уперше:*

- науково обґрунтовано впровадження авторського компоненту – НІТ (High-Intensity Interval Training) тренувань, варіант короткий аеробний спринт (30-60 секунд роботи) в поєднанні з синхрогімнастикою і прогресуючою м'язовою релаксацією, як універсальної складової річної програми підготовки курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами для розвитку швидкості, вибухової сили, гнучкості та емоційної рівноваги;
- визначено динаміку змін швидкісних, силових, координаційних, здібностей, гнучкості, рівня аеробних можливостей спортсменів, як результат впровадження НІТ (High-Intensity Interval Training) тренувань, варіант короткий аеробний спринт, у програму підготовки курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами;
- встановлено кореляційні зв'язки між функціональним станом серцево-судинної системи в одиницю часу (ЧСС) і перфузійним індексом (кількість функціонуючих капілярів в одиницю часу), як результат впровадження авторського компоненту – НІТ (High-Intensity Interval Training) тренувань, варіант короткий аеробний спринт (30-60 секунд роботи), в поєднанні з синхрогімнастикою і прогресуючою м'язовою релаксацією у програму підготовки курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами;
- статистично підтверджено, що удосконалення річного тренувального процесу курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами шляхом впровадження вправ на розвиток емоційної компетентності – синхрогімнастики і прогресуючою м'язової релаксації покращує стресостійкість спортсменів та стабілізує їх емоційну сферу й когнітивні здібності (складну зорово-моторну реакцію).

**Практичне значення результатів дослідження** полягає в розробці авторського компоненту – НІТ (High-Intensity Interval Training) тренувань, варіант короткий аеробний спринт (30-60 сек. роботи) у поєднанні з

синхροгiмнастикою i прогресуючою м'язовою релаксацією, як унiверсальною складовою рiчної програми пiдготовки курсантiв-спортсменiв для розвитку швидкостi, вибухової сили, гнучкостi та емоцiйної рiвноваги, що покращило результати плавання на 50 м з перешкодами.

Отриманi результати можуть використовуватися пiд час пiдготовки спортсменiв до всiх видiв багатоборств, насамперед таких, де одним iз етапiв змагань є плавання з перешкодами, а також використовуватися пiд час пiдготовки iнструкторiв з вiйськового п'ятиборства та у навчальному процесi курсантiв спеціальних кафедр ЗВО пiд час викладання дисциплiни «Теорiя та методика спортивного тренування».

Основнi результати впроваджено в навчальний процес Харкiвського нацiонального унiверситету Повiтряних Сил iменi Iвана Кожедуба; Вiйськового iнституту телекомунiкацiй та iнформатизацiї iменi Героїв Крут; Iнституту Вiйськово-Морських Сил Нацiонального унiверситету «Одеська морська академiя»; Вiйськового iнституту танкових вiйськ Нацiонального технічного унiверситету «Харкiвський полiтехнiчний унiверситет»; Нацiональної академiї Сухопутних вiйськ iменi гетьмана Петра Сагайдачного; Житомирського вiйськового iнституту iменi С.П.Корольова.

**Ступiнь обґрунтованостi наукових положень, висновкiв i рекомендацiй.** Основнi науковi положення дисертацiйного дослідження обумовленi актуальнiстю проблеми, пiдкрiпленi достатньою аналітичною науковою базою. Об'єкт i предмет дослідження вiдповiдають метi та завданням роботи. Етапи дослідження є логiчними та послiдовними вiдповiдно до загальної концепцiї роботи. Достовiрнiсть отриманих результатiв як на теоретичному, так i на практичному рiвнi забезпечено вiдповiднiстю методiв дослідження. Високий рiвень релевантностi зiбраних даних забезпечено достатньою кiлькiстю лiтературних джерел. Ступiнь вiрогiдностi отриманих результатiв забезпечується необхідною тривалiстю написання дисертацiйної роботи (2021-2024 рр.).

**Характеристика основних положень роботи.** Матерiали дисертацiйного дослідження викладено на 225 сторiнках друкованого тексту державною мовою (179 сторiнок основного тексту). У структурi дисертацiйної роботи видiлено: анотацiю двома мовами, список публiкацiй здобувача за темою дисертацiї, змiст, перелiк умовних скорочень, вступ, п'ять роздiлiв та висновки до них, загальнi висновки, список використаних джерел (218 найменувань, iз яких 131 iноземною мовою), а також 3 додатки. Цифровий матерiал дисертацiї проiлюстровано 12 таблицями та 25 рисунками.

У **вступі** автором обґрунтовано актуальнiсть дослідження; зв'язок дисертацiйної роботи з науковими програмами, планами, темами; визначено

мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження; розкрито наукову новизну одержаних результатів; практичну і теоретичну значущість роботи; особистий внесок здобувача; наведено дані про апробацію результатів дослідження та публікації; відображено данні про структуру та обсяг дисертації.

У Розділі 1 **«Особливості підготовки курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами»** проаналізовано сучасний стан військового п'ятиборства в Україні, особливості підготовки спортсменів під час воєнного стану, розглянуто плавання з перешкодами як складову військового п'ятиборства, особливості підготовки плавців спортсменів-багатоборців, сучасні погляди на резерви підвищення ефективності підготовки спортсменів-багатоборців до плавання з перешкодами, способи управління тренувальним процесом плавців, їх спеціальна і фізична працездатність та емоційна компетентність, адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, як інтегральний показник функціональних змін та енергетичної ефективності кровообігу спортсменів-багатоборців і його роль у дисципліні плавання з перешкодами.

Результати досліджень Розділу 1 представлено в **3 публікаціях**.

У Розділі 2 **«Методи й організація дослідження»** представлено методи, які було використано для розв'язання мети і завдань дисертаційної роботи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних з мережі «Інтернет»; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

Розкрито організацію дисертаційного дослідження, яке було проведено протягом 2021-2024 рр., та складалось з 4 етапів.

У Розділі 3 **«Фактори, що впливають на результати змагань та формують складові тренувального процесу курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства»** автором подано власні результати досліджень щодо аналізу морфопсихофункціональних параметрів курсантів – спортсменів-новачків з військового п'ятиборства та визначено референтні показники; окреслено енергетичну ефективність кровообігу при проходженні тесту Купера з плавання як вирішального критерію оцінки спеціальної працездатності курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства в плаванні з перешкодами; розкриті принципи імплементації авторського компоненту – НІТ-тренувань разом з вправами на розвиток емоційної компетентності у річний тренувальний процес курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами та обов'язкові складові скринінгу в команду.

Результати досліджень Розділу 3 представлено в **1 публікації**.

У Розділі 4 **«Експериментальне впровадження авторського компоненту в річну програму підготовки курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами»** надано аналіз динаміки змін фізіологічно-функціональних і психофункціональних показників у курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства залежно від типу програми тренувань та наведено динаміку міжгрупових змін.

Автором визначено позитивний вплив авторського компоненту. Так застосування в програмі тренувань вправ на формування емоційної компетентності достовірно покращує результати тесту Купера (плавання) та позитивно впливає на загальний результат змагань, а використання вправ на формування емоційної компетентності достовірно покращує гнучкість у курсантів, що зумовлене систематичним більш глибоким розслабленням м'язів (синхрогімнастика, прогресуюча м'язова релаксація).

Результати досліджень Розділу 4 представлені в **2 публікаціях**.

У Розділі 5 **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** проведено узагальнення теоретичного аналізу та представлено основні результати дослідження. Висвітлено результати, які отримані вперше та мають наукову новизну.

У **висновках** дисертаційного дослідження викладено основні результати роботи щодо поставленої мети та завдань.

**Повнота викладення матеріалів дисертації у роботах, які опубліковані автором.** Наукові результати дисертації висвітлені в 7 наукових працях: серед яких 3 статті у наукових фахових виданнях України; 4 публікації апробаційного характеру, що додатково відображають наукові результати дисертації.

Окрім цього основні результати наукових пошуків і практичних доробків дисертаційної роботи оприлюднено на різноманітних конференціях національного та міжнародного рівня.

**Зауваження щодо змісту дисертації та анотації.** Позитивно оцінюючи дисертаційну роботу можна зробити деякі зауваження та дискусійні питання, які не знижують наукових здобутків:

1. При визначенні актуальності теми дисертаційної роботи доцільним було визначити наявні наукові дані та посилання на відповідні літературні джерела.

2. Потребує пояснення, чому інформація про апробацію результатів дисертації (стор. 29) та інформація про участь у наукових конференціях (Додаток Б) не співпадає.

3. При розподілі курсантів, які приймали участь у дослідженні (Таблиця 3.2) необхідно було визначити відмінність або однорідність між сформованими групами.

4. Потребує пояснення виділення «Реабілітаційно-підготовчого етапу» в структурі річної програми підготовки курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до змагань (Таблиця 3.4).

5. При проведенні статистичного аналізу достовірності визначених параметрів (Пункт 4.2 та 4.5) доцільно було б надати інформацію у вигляді таблиці для кращого візуального сприйняття.

6. Висновки до Розділу 4 необхідно було надати відповідно до отриманих результатів експериментального впровадження авторського компоненту в річну програму підготовки курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами та з наданням цифрового матеріалу.

7. У Розділі 5 не вистачає аналізу основних результатів дослідження, які зіставленні з наявними науковими даними, доповнюють та осучаснюють наукові пошуки.

**Висновок.** Дисертаційна робота Кметюка Дмитра Ігоровича за темою «Удосконалення річного тренувального процесу курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами», відповідає вимогам до оформлення дисертацій, які затверджені наказом МОН України від 12.01.2017 р. № 40 зі змінам і доповненнями, внесеними наказом МОН України від 31.05.2019 р. № 759 та вимогам Порядку присудження ступеня філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, який затверджено постановою КМУ від 12.01.2022 р. № 44 (зі змінами), а її автор заслуговує на присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент:

доцент кафедри олімпійського  
та професійного спорту  
Харківської державної академії  
фізичної культури,  
кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент

Максим МІШИН

Підпис Мішина М. засвідчую,  
Перший проректор з науково-педагогічної роботи  
Харківської державної академії  
фізичної культури,  
доктор педагогічних наук, професор

Анатолій ГУБА