

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу Щепотіної Наталі Юріївни «Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань», представлену на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт.

1. Актуальність дисертаційної роботи

Вітчизняними вченими Е.Ю.Дорошенком, С.С.Єрмаковим, Ж.Л.Козіною, В.М.Костюкевичем та ін. приділено багато уваги щодо проблем підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту. Низкою вчених розроблено програми підготовки для гравців різних ігрових амплуа, запропоновано моделі навчально-тренувального процесу на різних етапах річного макроциклу, однак всі ці роботи в більшому ступені, стосуються підготовки висококваліфікованих гравців, а робіт, які б розглядали проблеми підготовки волейбольних команд на етапі підготовки до вищих досягнень, й зокрема жіночих волейбольних команд, річний цикл підготовки яких здійснюється в умовах вищого навчального закладу з урахуванням сучасних умов студентського спорту в Україні та світі виявляється недостатньо.

Закордонний досвід свідчить про той факт, що студентський спорт, й особливо для спортсменів, які спеціалізуються у командних спортивних іграх, – є невід'ємною ланкою у спортивній кар'єрі кожного гравця між дитячо-юнацьким спортом та спортом вищих досягнень.

Саме на етапі підготовки до вищих досягнень вкрай необхідним є правильність побудови тренувального процесу з урахуванням різних чинників спортивної підготовки, й не тільки для досягнення високого спортивного результату, а й для збереження фізичного та психічного здоров'я молодого гравця, що відіб'ється на його подальшому спортивному удосконаленні, бажанні продовжувати свою спортивну діяльність.

Слід зазначити, що незважаючи на кількість праць, присвячених удосконаленню процесу підготовки волейболістів та робіт, що вивчали проблеми оптимізації тренувального процесу на основі модельних тренувальних завдань, робота Щепотіної Н.Ю. є оригінальною науковою роботою, яка, по-перше, чітко визначає практичне застосування розроблених структурних утворень тренувального процесу в межах річного циклу підготовки на основі розроблених модельних тренувальних завдань з акцентованим їх використанням при плануванні та реалізації управлінських впливів у процесі підвищення різних сторін підготовленості кваліфікованих волейболісток, і, по-друге, дозволила оптимізувати процес підготовки гравців студентської команди та підтвердити його ефективність за результатами змагальної діяльності.

Дисертаційна робота Щепотіної Н.Ю., виконана відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001). Роль автора як співвиконавця даної теми полягала у розробці та впровадженні в тренувальний процес кваліфікованих волейболісток модельних тренувальних завдань, що дозволило реалізувати принцип індивідуалізації при підготовці команди.

2. Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформованих в дисертації.

Дисертаційна робота викладена на 177 сторінках основного тексту і складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури (220 джерел), додатків. Робота ілюстрована 24 таблицями і 31 рисунком.

Метою дослідження було – експериментально обґрунтувати ефективність впровадження модельних тренувальних завдань у тренувальний процес кваліфікованих волейболісток і на цій основі оптимізувати побудову структурних утворень річного циклу підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури і даних Internet з питань побудови тренувального процесу спортсменів у командних ігрових видах спорту в річному циклі підготовки.
2. Встановити особливості структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на різних етапах річного циклу підготовки.
3. Визначити модельні показники підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток.
4. Розробити модельні тренувальні завдання для раціональної побудови структурних утворень тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у межах річного циклу підготовки.
5. Експериментально обґрунтувати оптимізацію тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у річному циклі підготовки на основі модельних тренувальних завдань.

У першому розділі автором проаналізовано науково-методичну літературу, що стосуються питань структури та змісту річного циклу підготовки спортсменів відповідно до теорії періодизації, особливостей побудови тренувального процесу жінок, шляхів вдосконалення тренувального процесу спортсменів у командних ігрових видах спорту, використання методів моделювання в процесі підготовки спортсменів.

Другий розділ дисертації присвячено методам та організації дослідження. Дослідження проводилося в чотири етапи з 2012 по 2016 рр. на базі жіночої збірної волейбольної команди Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (n=16).

Впродовж першого етапу (листопад 2012 – серпень 2013 рр.) вивчалася спеціальна література вітчизняних та зарубіжних авторів, у якій висвітлювався стан проблеми побудови тренувального процесу спортсменів у командних ігрових видах спорту в річному циклі підготовки, що дозволило обґрунтувати актуальність, мету та основні завдання, об'єкт і предмет, методи та програму дослідження.

На другому етапі (вересень 2013 – серпень 2014 рр.) проведено констатувальний етап експерименту, який передбачав спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю кваліфікованих волейболісток вищих навчальних закладів м. Вінниці віком 18–23 роки (n=47), відеозйомку й аналіз змагальної діяльності, проведення педагогічного тестування, морфофункціональну діагностику. Вивчали структуру та зміст річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток, а також динаміку показників підготовленості. Було розроблено інтегральну оцінку змагальної діяльності, визначено модельні показники.

Аналіз результатів констатувального експерименту дозволив розробити модельні тренувальні завдання, мікро- та мезоцикли, періоди, макроцикли підготовки кваліфікованих волейболісток з метою здійснення оптимізації тренувального процесу на формувальному етапі експерименту.

На третьому етапі (вересень 2014 – серпень 2015 рр.) проведено формувальний етап експерименту на базі жіночої збірної волейбольної команди Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (n=16). Впродовж цього періоду в тренувальний процес команди впроваджувалися розроблені модельні тренувальні завдання. Для визначення ефективності побудови річного циклу підготовки здійснювалися етапні тестування показників підготовленості та змагальної діяльності.

Заключний четвертий етап досліджень (вересень 2015 – квітень 2016 рр.) передбачав статистичну обробку отриманих результатів; порівняння показників підготовленості та змагальної діяльності, структури та змісту тренувального процесу констатувального та формувального етапів експерименту, порівняння отриманих матеріалів з науковими даними; поглиблене вивчення спеціальної літератури для обґрунтування оптимізації тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у річному макроциклі на основі модельних тренувальних завдань; формулювання загальних висновків, написання практичних рекомендацій, підготовку й оформлення тексту дисертаційної роботи, впровадження її результатів у практику.

Третій розділ дисертації віддзеркалює розв'язання другого та третього завдань дисертаційної роботи. Автором було здійснено аналіз структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у річному макроциклі, а також визначено модельні показники підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток.

В результаті проведених автором досліджень щодо розв'язання другого завдання дисертаційної роботи, автором виявлено, що при побудові річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток в умовах вищого навчального закладу доцільно використовувати двоциклову модель планування. При цьому застосовуються втягувальні, базові розвивальні, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні та відновлювальні мезоцикли, структуру яких складають втягувальні, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові та відновлювальні мікроцикли.

Визначено у відсотковому співвідношенні використання значної частки засобів протягом річного макроциклу. Аналіз змісту річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток на констатувальному етапі експерименту свідчить про використання значної частки засобів загальної фізичної підготовки і значно меншої частки спеціально-підготовчих та засобів спеціальної фізичної підготовки, що виявилось в незначному ($p > 0,05$) покращенні показників фізичної та функціональної підготовленості волейболісток впродовж етапних тестувань. Отримані результати на констатувальному етапі експерименту підтвердили передбачення про необхідність застосування комплексного, науково обґрунтованого підходу до планування і побудови структурних утворень тренувального процесу в межах річного циклу підготовки жіночих волейбольних команд.

Значним доробком автора є обґрунтування інтегральної оцінки змагальної діяльності, яка складалася з коефіцієнтів інтенсивності, мобільності, агресивності, ефективності та ефективності техніко-тактичних дій в умовах високої координаційної складності виконання. Проведений кореляційний аналіз виявив взаємозв'язок інтегральної оцінки з більшістю

показників підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток, що доводить об'єктивність та інформативність розробленої інтегральної оцінки. Це свідчить про можливість використання даної оцінки для вивчення зміни рівня техніко-тактичної майстерності спортсменок на різних етапах річного циклу підготовки.

Окрім того, етапні тестування впродовж констатувального експерименту дозволили визначити модельні показники морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Проведений кореляційний аналіз показав: взаємозв'язок специфічних показників змагальної діяльності (коефіцієнтів інтенсивності, мобільності, агресивності) з показниками функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток, що свідчить про необхідність удосконалення аеробних можливостей волейболісток для підвищення адаптації до перенесення тренувальних і змагальних навантажень; необхідність розвитку швидкісно-силових якостей, які позитивно впливають на специфічні показники змагальної діяльності в умовах активної протидії з боку суперника; негативний вплив показників змагальної діяльності, які характеризують обсяг техніко-тактичних дій, на коефіцієнти ефективності, що визначає необхідність внесення корективів у тренувальний процес для удосконалення стабільності виконання техніко-тактичних прийомів гри.

Четвертий розділ роботи присвячено обґрунтуванню ефективності оптимізації тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань.

Враховуючи загальну систему підготовки спортсменів, особливості побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту, принцип індивідуалізації в умовах підготовки команди, особливості жіночого організму, необхідність оптимізації тренувальних впливів, були розроблені та розподілені відповідно сторонам підготовки на чотири блоки модельні тренувальні завдання: перший блок містить модельні тренувальні завдання для загальної фізичної підготовки, другий – для спеціальної фізичної

підготовки, третій – для техніко-тактичної підготовки, четвертий – для ігрової підготовки кваліфікованих волейболісток.

З метою виявлення ефективності розроблених модельних тренувальних завдань здійснювалося порівняння коефіцієнтів та інтегральної оцінки змагальної діяльності 16 кваліфікованих волейболісток студентської команди Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, отримані на констатувальному та формувальному етапах експерименту. Результати формувального експерименту свідчать, що впровадження чотирьох блоків модельних тренувальних завдань у тренувальний процес кваліфікованих волейболісток сприяло статистично достовірній ($p < 0,05$) позитивній зміні показників функціональної і фізичної підготовленості та змагальної діяльності. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність побудови структурних утворень тренувального процесу кваліфікованих волейболісток в межах річного макроциклу на основі модельних тренувальних завдань.

У заключному п'ятому розділі автор охарактеризовує повноту вирішення завдань досліджень та узагальнює результати експериментальної роботи, які дозволили вирішити важливу науково-практичну проблему – оптимізувати тренувальний процес кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. В процесі дисертаційного дослідження були отримані три групи даних: ті, що підтверджують, доповнюють і абсолютно нові.

3. Достовірність результатів, їх новизна.

Достовірність отриманих результатів базується на достатній кількості проведених вимірів, а також на інформативних методах дослідження і методах математичної статистики.

Контингент випробуваних на констатувальному експерименті 47 кваліфікованих волейболісток вищих навчальних закладів м. Вінниці віком 18-23 років, а на формувальному – 16 гравців жіночої збірної волейбольної команди Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла

Коцюбинського.

Різнобічний підхід для вирішення поставлених завдань разом із статистичним аналізом отриманих результатів дає підставу вважати про достовірність наукових положень і висновків, які захищає дисертант.

Основні положення проведеного дослідження відображені у 9 висновках, в яких всі наукові положення обговорені, обґрунтовані і витікають з результатів власних досліджень.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

Основним досягненням автора є те, що нею вперше:

- *вперше* експериментально обґрунтовано побудову структурних утворень тренувального процесу в межах річного циклу підготовки на основі розроблених модельних тренувальних завдань з акцентованим їх використанням при плануванні та реалізації управлінських впливів у процесі підвищення різних сторін підготовленості кваліфікованих волейболісток;

- *вперше* визначено структуру та зміст річного циклу підготовки жіночої волейбольної команди з конкретизацією тривалості, обсягу, величини і спрямованості навантаження окремих структурних утворень (мікро- і мезоциклів, етапів, періодів);

- *вперше* обґрунтовано інтегральну оцінку змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток, яка складалася з коефіцієнтів інтенсивності, мобільності, агресивності, ефективності та ефективності техніко-тактичних дій в умовах високої координаційної складності виконання. Проведений кореляційний аналіз виявив взаємозв'язок інтегральної оцінки з більшістю показників підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток, що доводить об'єктивність та інформативність розробленої інтегральної оцінки;

- *вперше* визначено шкалу оцінки показників підготовленості та змагальної діяльності, які можуть слугувати орієнтирами для майбутніх досліджень, дозволяють побудувати поточні та перспективні моделі волейболісток різних амплуа;

- *додовнено* дані щодо особливостей двоциклового планування річного циклу підготовки в командних ігрових видах спорту, а також щодо морфофункціональних показників кваліфікованих волейболісток;

- *розширено* дані щодо використання методів моделювання в процесі підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту, методи реєстрації, аналізу та оцінки техніко-тактичних дій волейболісток у процесі змагальної діяльності;

- *підтверджено* фазність процесу розвитку спортивної форми, вплив тренувальних засобів, які використовуються відповідно до етапу підготовки на динаміку показників підготовленості кваліфікованих волейболісток.

Практична значущість полягає в тому, що побудова структурних утворень тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у межах річного циклу підготовки на основі розроблених модельних тренувальних завдань для різних сторін підготовленості дозволила оптимізувати тренувальний процес шляхом формування термінових, відставлених та кумулятивних тренувальних ефектів, конкретизувати і систематизувати процес підготовки, оперативно вносити корективи в тренувальний процес, реалізувати принцип індивідуалізації при підготовці команди.

Отримані в результаті досліджень дані можуть бути використані при підготовці волейболісток різної кваліфікації, а також у навчальному процесі студентів спеціалізованих вищих навчальних закладів під час викладання дисциплін «Основи теорії і методики спортивного тренування», «Теорія і методика спортивної підготовки», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Підвищення спортивної майстерності» тощо.

Результати дослідження впроваджені в навчально-тренувальний процес жіночих збірних команд з волейболу 4 ВНЗ України Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, Львівського державного університету фізичної культури, Кам'янець-

Подільського національного університету імені Івана Огієнка, а також 1 волейбольного клубу «Вінниця», про що свідчать відповідні акти.

4. Повнота викладених наукових положень, висновків, сформованих в дисертації і в опублікованих роботах.

Наукові положення, висновки, які викладені в дисертації повною мірою опубліковані в 11 наукових працях, з них 7 опубліковано у фахових виданнях України, 2 з яких входять до міжнародних наукометричних баз, 1 стаття апробаційного характеру і 3 додатково відображають результати дисертації.

Основні положення дисертаційної роботи були представлені на I Всеукраїнській конференції молодих учених і студентів «Актуальні проблеми сучасної науки і наукових досліджень» (м. Вінниця, 2013); VII Міжнародній науковій конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (м. Чернігів, 2014); IX і X Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (м. Вінниця, 2014, 2016); VII Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (м. Київ, 2016); щорічній науково-методичній конференції професорсько-викладацького складу інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського «Актуальні проблеми фізичного виховання і методики спортивного тренування» (м. Вінниця, 2013 – 2016).

Роботі притаманний добрий науковий стиль, грамотно описано результати дослідження, відчувається розуміння автором специфіки волейболу. Дисертацію виконано відповідно вимог до кандидатських дисертацій. Автореферат повністю відображає зміст дисертації.

5. Зауваження та недоліки дисертаційної роботи.

1. У першому розділі дисертації недостатньо уваги приділяється сучасним тенденціям розвитку волейболу, а також світовим та вітчизняним

тенденціям розвитку саме студентських змагань з командних спортивних ігор, й зокрема, студентського волейболу. Його значення у системі багаторічної підготовки волейболістів, відповідність етапу підготовки до вищих досягнень.

2. У другому розділі дисертації при описанні контингенту досліджуваних автором не вказано, який саме спортивний розряд мали кваліфіковані досліджувані спортсменки або їх співвідношення у команді, в якій лізі грала студентська команда.

3. В третьому розділі у таблиці 3.4 «Модельні морфологічні показники кваліфікованих волейболісток» (С.85) автором представлено коефіцієнт варіації, а в таблицях 3.5 «Модельні показники функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток» (С.90), табл. 3.7. «Модельні показники фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток» (С.94) та таблиці 3.9. (С.97) «Модельні показники змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток» даний статистичний показник не представлено. Чим це пояснюється? Адже, на нашу думку, саме командам зі спортивних ігор притаманна неоднорідність показників в різних сторонах підготовленості, й особливо, у студентських командах.

4. У четвертому розділі представлено індивідуальні моделі фізичної підготовленості (С. 146, рис. 4.12) та змагальної діяльності (С. 150, рис. 4.14) залежно від ігрового амплуа волейболісток 18-23 років, однак при описанні моделей не вказано, який спортсменки мали спортивний розряд, їх стаж спортивної діяльності, термін перебування в команді, статус гравців в команді «лідер-гравець активного запасу-аутсайдер», час перебування на майданчику тощо, адже на нашу думку всі ці чинники впливають на зазначені показники моделі.

5. В роботі не висвітлюється, яким чином оптимізація тренувального процесу за запропонованими автором модельними тренувальними завданнями вплинула на змагальний результат досліджуваної команди.

Виявлені зауваження не знижують загального позитивного враження та наукової цінності дисертаційної роботи.

Загальний висновок

Дисертаційна робота Щепотіної Наталі Юріївни «Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань», є завершеним самостійним науковим дослідженням, що має теоретичне і практичне значення. За актуальністю розкритих питань, новизною отриманих результатів дослідження і практичним значенням дисертація Щепотіної Н.Ю. відповідає п. 11 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 24 липня 2013 р. № 567, а її автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт.

ОФІЦІЙНИЙ ОПОНЕНТ:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту



О.О.Мітова

Підпис засвідчую:
начальник відділу кадрів



Л.Г.Полякова

Вігзук отримано 07.04.2017.
М.С.Т.