

Голові Разової спеціалізованої ради PhD 12960  
Запорізького національного університету,  
д.фіз.вих., професору,  
Карауловій Світлані Іванівні

### **РЕЦЕНЗІЯ**

Коваленко Юлії Олексіївни, кандидата педагогічних наук, доцента  
на дисертаційну роботу Білова Сергія Олександровича  
«Підвищення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10-11 років  
на етапі попередньої базової підготовки»  
на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

Сучасний стан дитячо-юнацького плавання гостро висвітлює системну суперечність: між традиційними методами підготовки та реальними морфофункціональними можливостями дитячого організму. Дефіцит урахування вікової специфіки у типових програмах призводить до небезпечного явища – «форсування» навантажень. У сучасній теорії спортивного тренування загальновизнаним є положення: етап попередньої базової підготовки є базовим періодом формування передумов подальшого спортивного вдосконалення. Він вимагає безумовного пріоритету техніко-координаційного складника; гнучкої, а не жорстко регламентованої періодизації; помірної інтенсивності, що відповідає біологічному віку. Проте, критичний аналіз вітчизняної практики на тлі світових трендів виявляє низку «вузьких місць». Типові програми ДЮСШ і надалі тяжіють до надмірної монотонної роботи у воді, ігноруючи потенціал підготовки на суші, засоби розвитку кардіореспіраторної системи (зокрема дихальні вправи) та глибоку індивідуалізацію навантажень. Розроблена експериментальна програма для плавців 10-11 років є результатом інтеграції сучасних наукових підходів та практичного досвіду, що пропонує комплексний, інтегрований підхід до виховання спортивного резерву нового покоління.

Саме тому дослідження Білова Сергія Олександровича є не просто актуальним, а надзвичайно актуальним у сучасних умовах розвитку дитячо-

юнацького плавання. Автору вдалося реалізувати цілісну наукову парадигму модернізації тренувального процесу.

Визначені автором суперечності дали змогу логічно структурувати дисертаційне дослідження та сформулювати цілісне уявлення про наявну проблему в межах обраної тематики; особливо доречно виокремити такі з них: між існуючими підходами до організації тренувального процесу та віковими функціональними можливостями плавців 10-11 років; між обсягом і інтенсивністю тренувальних навантажень та адаптаційними можливостями організму юних спортсменів; між традиційною структурою підготовчого періоду і необхідністю оптимізації співвідношення засобів фізичної та функціональної підготовки; між необхідністю підвищення ефективності програмування тренувальних навантажень та недостатнім науково-методичним обґрунтуванням їх адаптації до вікових функціональних можливостей плавців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки.

Окремо слід відзначити стиль викладення матеріалу, а також вдале узагальнення результатів у представлених таблицях, які забезпечують наочність і не перевантажують сприйняття змісту надмірною кількістю цифрових даних.

Проблематика дослідження є на часі та викликає зацікавлення у науковому середовищі. Вдалими й лаконічними є висновки та наукові акценти, пов'язані з доцільністю використання програмування тренувального процесу на основі принципів вікової доцільності, поетапної інтеграції енергетичних систем та структурно-функціональної організації мезоциклів, що узгоджується з сучасними положеннями теорії спортивного тренування та концепції довготривалого розвитку спортсменів. Узагальнення отриманих результатів підтвердило доцільність використання такого програмування тренувального процесу, що забезпечило ефективний тренувальний ефект у спортсменів обох статей без ознак функціонального перенапруження.

Цінність проведеного дослідження визначається розробкою комплексної програми підвищення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки. Запропонована програма

передбачає оптимізацію структури тренувального процесу за рахунок використання спеціальних дихальних вправ, застосування інтервальних режимів роботи, а також раціонального поєднання засобів загальної, спеціальної фізичної та функціональної підготовки як у водному середовищі, так і на суші.

Отже, дисертаційна робота Білова Сергія Олександровича є актуальним науковим дослідженням, спрямованим на вирішення значущих завдань підготовки спортивного резерву.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації та їх достовірність. Повнота викладу отриманих результатів в опублікованих працях.**

Автором чітко сформульовані і співвіднесені: мета роботи, об'єкт, предмет і завдання дослідження, визначені відповідні компоненти наукового апарату педагогічного дослідження, що цілком адекватні об'єкту й предмету, меті й завданням наукової роботи.

Метою дисертаційного дослідження було – науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність авторської програми поліпшення фізичної та функціональної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вікових особливостей адаптації.

Науковий пошук у межах роботи здійснювався шляхом всебічного аналізу та порівняння фундаментальних теоретичних підходів із сучасними результатами наукових досліджень. При цьому враховано попередні наукові напрацювання, спрямовані на розв'язання визначеної проблеми, а також емпіричні дані, отримані під час вивчення предмета дослідження. Особливу увагу приділено аналізу змісту, структурі та параметрам тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток фізичної підготовленості та функціональних резервів організму плавців на етапі попередньої базової підготовки.

Обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій, поданих у дисертаційній роботі, забезпечується використанням системи методів, зокрема аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та ресурсів Інтернет-мережі з проблеми підготовки плавців на етапі попередньої базової підготовки;

педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом на етапі попередньої базової підготовки; педагогічний експеримент; педагогічне тестування з метою оцінки рівня фізичної та функціональної підготовленості; методи функціональної діагностики (оцінка показників кардіореспіраторної системи); аналіз тренувальних навантажень; методи математичної статистики.

Коректна статистична обробка емпіричних даних із урахуванням специфіки предмета дослідження та поставлених завдань істотно підвищила правомірність, достовірність і надійність отриманих результатів.

Наукова новизна і теоретична значущість дослідження полягає в тому, що уперше науково обґрунтовано та експериментально перевірено авторську програму поліпшення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки, побудовану за принципом поетапної зміни домінуючих механізмів енергозабезпечення у структурі підготовчого періоду річного макроциклу; обґрунтовано структуру поєднання засобів загальної, спеціальної фізичної та функціональної підготовки у межах мезоциклів підготовчого періоду з урахуванням вікових особливостей та домінуючих механізмів енергозабезпечення; встановлено особливості динаміки показників фізичної та функціональної підготовленості та структурної перебудови рівнів сформованості плавців 10-11 років в умовах реалізації експериментальної програми.

Автором уточнено, доповнено та розширено дані щодо закономірності адаптаційних змін кардіореспіраторної та нервово-м'язової систем у плавців 10-11 років упродовж підготовчого періоду; наукові уявлення про особливості формування фізичної та функціональної підготовленості плавців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки; наукове положення щодо програмування тренувальних навантажень у плаванні на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вікової доцільності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання розробленої та експериментально перевіреної програми поліпшення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10-11 років на

етапі попередньої базової підготовки у навчально-тренувальному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та інших закладів спортивної підготовки, а також у процесі підвищення кваліфікації тренерів з плавання. Отже, наведене вище дає підстави розглядати отримані наукові положення та висновки як достатньо обґрунтовані й достовірні.

Представлені в роботі результати знайшли своє відображення у статтях та були оприлюднені у наукових доповідях на Міжнародних науково-практичних конференціях і форумах. За темою дисертації опубліковано 14 наукових праць (4 одноосібних), з яких 1 стаття – у періодичному науковому виданні, проіндексованому в базі даних Scopus та 9 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України, 4 праці – апробаційного характеру.

Джерелознавче підґрунтя дослідження сформовано на працях авторів, котрі вивчали напрями підходів до побудови багаторічної підготовки спортсменів у плаванні. Обґрунтовуючи власні напрями наукового пошуку, дисертант спирається на аналіз 249 найменувань літературних джерел.

Структура дисертації С.О. Білова відповідає встановленим вимогам до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії і складається з анотації, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації становить 275 сторінок, з них 219 – основного тексту, список використаних джерел (249 найменувань, з них 186 – латиницею) – 22 сторінки, додатки – 33 сторінки. Роботу ілюстровано 1 схемою, 10 рисунками і 73 таблицями.

У вступі обґрунтовано актуальність теми; подано зв'язок дисертаційного дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, описано методи дослідження; обґрунтовано наукову новизну та визначено практичну значущість отриманих результатів; розкрито особистий внесок автора; описано сферу апробації результатів дослідження та вказано кількість публікацій.

У першому розділі **«Науково-теоретичні засади підготовки плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки»** здійснено аналіз сучасних наукових підходів до побудови багаторічної підготовки спортсменів у плаванні. Розглянуто концепцію періодизації тренувального процесу, структуру річного макроциклу та особливості організації підготовчого, змагального і перехідного періодів. Значну увагу приділено віковим морфофункціональним особливостям розвитку організму дітей, сенситивним періодам формування рухових здібностей та положенням концепції довготривалого розвитку спортсменів.

У розділі проаналізовано наукові шляхи до формування фізичної та функціональної підготовленості юних плавців, зокрема засоби і методи розвитку сили, швидко-силових здібностей, витривалості, координації. Розкрито роль функціональної адаптації організму до тренувальних навантажень, механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності та взаємозв'язку фізичної підготовленості з технікою плавання. Також узагальнено сучасні наукові дані щодо використання спеціальних засобів тренування у воді та на суші, формування фундаментальних рухових навичок, профілактики перевтоми та травматизму у процесі підготовки юних спортсменів. На основі проведеного аналізу визначено теоретико-методичні передумови підвищення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки, що стало підґрунтям для розроблення експериментальної програми підготовки

У другому розділі роботи **«Методи та організація дослідження»** розкрито особливості застосування комплексу взаємопов'язаних методів: методи теоретичного рівня дослідження; методи емпіричного рівня дослідження: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики; подана організація досліджень та надана характеристика контингенту випробуваних.

У третьому розділі **«Вихідний рівень фізичної та функціональної підготовленості»** здійснено, на констатувальному етапі педагогічного експерименту, комплексну оцінку показників загальної та спеціальної фізичної

підготовленості, функції зовнішнього дихання, центральної гемодинаміки та фізичної працездатності юних плавців. Встановлено статистичну однорідність експериментальної та контрольної груп за всіма досліджуваними показниками ( $p > 0,05$ ).

У четвертому розділі **«Обґрунтування експериментальної програми підготовки плавців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки»** обґрунтовано зміст і структуру авторської програми підготовки, спрямованої на підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості юних плавців.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** здійснено комплексний аналіз отриманих результатів педагогічного експерименту, здійснено їх наукову інтерпретацію, зіставлення з даними наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів та узагальнення з позицій сучасної теорії спортивного тренування і вікової фізіології.

Загальні висновки структурно повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними, доречними, відбивають основні результати дослідження.

Робота також містить додатки, де відображені список публікацій здобувача за темою дисертації; відомості про апробацію результатів дисертаційного дослідження; акти та довідки впровадження результатів дисертаційного дослідження в у навчально-тренувальний процес СДЮШОР «Мотор Січ», «Запорізької обласної школи вищої спортивної майстерності» Запорізької обласної ради, КДЮСШ ім. Юрія Кутенка (м. Львів) та у практику освітнього процесу кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, Запорізького національного університету, Інституту спорту та фізичної культури (Економічний університет) у Бидгощі (Польща) (Instytutu Sportu i Kultury Fizycznej (Wyższa Szkoła Gospodarki) Bydgoszcz, Polska), Поморської вищої школи м. Старогард-Гданський (Pomorskiej Szkole Wyższej w Starogardzie Gdańskim) (Польща).

Загалом дисертаційна робота **«Підвищення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки»**

написана науковим стилем, має оригінальну подачу узагальнення матеріалу. Характеризується тематичною повнотою та розкриттям головної наукової ідеї автора, що сучасне спортивне плавання характеризується високими вимогами до рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів, що формуються вже на ранніх етапах багаторічної підготовки, тому особливе значення має віковий період 10-11 років, який у спортивній науці розглядається як сенситивний для розвитку рухових здібностей, формування координаційних механізмів та становлення функціональних систем організму. Подані наукові та практичні положення логічно викладені та загалом достатньо обґрунтовані.

У цілому аналіз дисертаційної роботи Білова С.О. засвідчує, що всі визначені здобувачем наукові завдання реалізовано повною мірою, а також відсутні ознаки порушення принципів академічної доброчесності.

Позитивно оцінюючи дисертаційну роботу з чітко визначеною проблематикою, зазначаємо, що вона не позбавлена окремих недоліків, які мають дискусійний ступінь принципівості:

1. У першому розділі п.1.1. «Науково-теоретичні засади підготовки плавців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки» доцільним виглядає більш детальне представлення фізіологічних механізмів адаптаційних процесів у структурі підготовки плавців.

2. Яким чином у межах програми забезпечувалася узгодженість між підготовкою у воді та на суші для уникнення дублювання або перевантаження функціональних систем?

3. Які елементи запропонованої програми виявилися найбільш чутливими до змін функціонального стану плавців у межах підготовчого періоду?

4. У роботі переконливо обґрунтовано зміну функціональної спрямованості навантажень у межах мезоциклів. Водночас доцільним було б більш чітко відобразити внутрішню логіку взаємозв'язку між зміною енергетичних механізмів і технічною підготовкою, зокрема у контексті впливу на параметри гребка та структуру дистанційної роботи.

5. У представленому дослідженні значну увагу приділено кількісним показникам підготовленості. Разом із тим, певний інтерес становило б розширення якісного аналізу рухової діяльності, зокрема характеристик технічної ефективності виконання вправ у воді.

У цілому, вище зазначені дискусійні питання та зауваження не впливають на наукову та практичну значущість презентованого дисертаційного дослідження автора. Ми позитивно оцінюємо дисертаційну роботу, з огляду на її вагому практичну спрямованість.

**Висновок.** Дисертаційна робота Білова Сергія Олександровича на тему «Підвищення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки», 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 Білов Сергій Олександрович заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка.

**Рецензент:**

кандидат педагогічних наук,  
доцент, доцент кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту  
Запорізького національного університету

Юлія КОВАЛЕНКО

Проректор з наукової роботи,  
доктор технічних наук, професор

Дмитро ЯРИМБАШ

