

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

РЕЦЕНЗІЯ

Товстоп'ятка Федора Федоровича, кандидата філософських 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, 01 Освіта/Педагогіка

Сучасний етап розвитку спортивної науки характеризується зростанням вимог до якості підготовки спортсменів уже на ранніх етапах їхнього становлення, що зумовлює необхідність науково обґрунтованого вдосконалення навчально-тренувального процесу. Особливого значення набуває проблема підвищення фізичної та функціональної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період закладаються базові передумови майбутньої спортивної результативності. У цьому контексті дисертаційна робота Білова Сергія Олександровича, присвячена оптимізації підготовки плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки, є своєчасною та актуальною, відповідає сучасним тенденціям розвитку теорії і методики спортивного тренування.

Актуальність дослідження посилюється тим, що існуючі підходи до організації тренувального процесу юних плавців часто не повною мірою враховують вікові закономірності розвитку організму, особливості функціональної адаптації та необхідність раціонального поєднання різних видів підготовки. У зв'язку з цим розробка й експериментальне обґрунтування ефективних програм тренування, спрямованих на комплексне вдосконалення фізичних і функціональних можливостей дітей, становить важливе наукове та практичне завдання, що визначає значущість представленої дисертаційної роботи.

Дисертаційна робота Білова С. О. спрямована на вирішення важливого науково-практичного завдання, що полягає в удосконаленні навчально-тренувального процесу плавців 10–11 років шляхом розробки та

експериментальної перевірки авторської програми підвищення їх фізичної та функціональної підготовленості.

Метою дисертаційної роботи є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності авторської програми поліпшення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки. Для досягнення цієї мети автором сформульовано комплекс взаємопов'язаних завдань, що охоплюють аналіз сучасних підходів, розробку програми та оцінювання її ефективності.

Дисертаційна робота Білова С.О. має чітко виражену наукову новизну, що полягає у науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці авторської програми підвищення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки, побудованої на принципі поетапної зміни домінуючих механізмів енергозабезпечення у структурі підготовчого періоду річного макроциклу; визначенні раціонального поєднання засобів загальної, спеціальної та функціональної підготовки у межах мезоциклів з урахуванням вікових особливостей спортсменів; встановленні закономірностей динаміки показників фізичної та функціональної підготовленості й адаптаційних змін кардіореспіраторної системи у процесі реалізації експериментальної програми; а також у подальшому розвитку теоретичних положень щодо програмування тренувальних навантажень у плаванні на ранніх етапах спортивної спеціалізації

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вирішення проблеми підготовки юних плавців. Здобувачем уперше:

- науково обґрунтовано та експериментально перевірено авторську програму підвищення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10–11 років, побудовану за принципом поетапної зміни домінуючих механізмів енергозабезпечення;

- визначено оптимальну структуру поєднання засобів загальної, спеціальної та функціональної підготовки у межах мезоциклів;

- встановлено особливості динаміки показників підготовленості юних спортсменів у процесі реалізації програми;

- уточнено закономірності адаптаційних змін кардіореспіраторної та нервово-м'язової систем у дітей цього віку.

Крім того, у роботі дістали подальшого розвитку наукові положення щодо програмування тренувальних навантажень у плаванні з урахуванням вікової доцільності.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої програми у навчально-тренувальному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих закладів олімпійського резерву та системі підвищення кваліфікації тренерів. Результати дослідження можуть бути застосовані для оптимізації фізичної та функціональної підготовленості юних спортсменів, підвищення ефективності тренувального процесу та досягнення вищих спортивних результатів.

Дисертаційна робота написана українською мовою, з коректним застосуванням наукових термінів. Оформлення дисертації відповідає встановленим вимогам до дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора філософії. Дисертаційна робота Білова С.О. має класичну для науково-кваліфікаційних праць структуру, що складається з анотацій; переліку умовних позначень, скорочень; вступу; п'яти розділів; висновків; списку використаних джерел; додатків.

Загальний обсяг дисертації становить 275 сторінок (219 сторінок – основний текст), список використаних джерел складає 249 найменування, з них 186 – латиницею. Дисертація ілюстрована 73 таблицями, 10 рисунками, 1 схемою.

У вступі чітко обгрунтовано актуальність обраної теми, сформульовано мету та завдання, визначено об'єкт та предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи, а також подано відомості про апробацію та публікації результатів.

Перший розділ «Науково-теоретичні засади підготовки плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки» має теоретико-аналітичний характер і присвячений обгрунтуванню наукових основ підготовки юних плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки. У ньому здійснено системний огляд сучасних підходів до багаторічної спортивної підготовки у плаванні, зокрема розглянуто концепцію періодизації тренувального процесу, структуру річного макроциклу (підготовчий, змагальний, перехідний періоди) та принципи їх організації.

Значна увага приділена віковим особливостям розвитку дітей 10–11 років. Автор підкреслює, що цей вік є сенситивним для формування рухових здібностей, координації та функціональних систем організму, що визначає специфіку тренувальних впливів і потребу у науково обгрунтованому підході до навантажень.

Також у розділі проаналізовано засоби і методи розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкісно-силових здібностей, витривалості, координації) та розкрито роль функціональної підготовленості, зокрема механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності й адаптації організму до навантажень. Окремо підкреслюється взаємозв'язок фізичної підготовленості з технікою плавання.

Крім того, узагальнено сучасні підходи до використання засобів тренування у воді та на суші, формування базових рухових навичок, а також питання профілактики перевтоми і травматизму у дітей.

У підсумку розділ формує теоретико-методичну базу дослідження і обґрунтовує необхідність розробки авторської програми підвищення фізичної та функціональної підготовленості юних плавців.

Другий розділ «Методи та організація дослідження» присвячений обґрунтуванню методів і організації дослідження та виконує функцію методологічної основи всієї наукової роботи. У ньому автор послідовно описує комплекс взаємопов'язаних підходів, які забезпечують досягнення поставленої мети та вирішення дослідницьких завдань. Зокрема, використано поєднання теоретичних і емпіричних методів: проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, здійснено педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом, організовано педагогічний експеримент і тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості юних плавців. Важливе місце займають медико-біологічні методи, спрямовані на вивчення функціонального стану організму, насамперед показників кардіореспіраторної системи, а також методи математичної статистики, які забезпечують об'єктивну обробку отриманих результатів.

У розділі також детально охарактеризовано процедуру дослідження: визначено етапи його проведення, логіку побудови педагогічного експерименту та умови реалізації. Окрему увагу приділено характеристиці контингенту досліджуваних – плавців віком 10–11 років, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки. Таким чином, другий розділ формує цілісне уявлення про інструментарій дослідження, демонструє його наукову обґрунтованість і створює підґрунтя для подальшого аналізу результатів, представлених у наступних розділах.

У третьому розділі **«Вихідний рівень фізичної та функціональної підготовленості»** здійснено констатувальний аналіз вихідного рівня фізичної та функціональної підготовленості юних плавців 10–11 років, що виступає базою

для подальшого педагогічного експерименту. Основна увага зосереджена на комплексній діагностиці як фізичних якостей, так і функціонального стану організму спортсменів із використанням педагогічного тестування та медико-біологічних методів.

У результаті дослідження встановлено, що експериментальна та контрольна групи на початковому етапі є статистично однорідними за всіма показниками, що забезпечує коректність подальшого порівняльного аналізу ефективності авторської програми. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості більшості дітей відповідає середньому рівню розвитку, при цьому найбільш вираженими є резерви вдосконалення швидкісно-силових і координаційних здібностей, тоді як анаеробно-лактатна витривалість розвинена обмежено.

Функціональні показники, зокрема стан кардіореспіраторної системи, функція зовнішнього дихання та фізична працездатність, загалом відповідають віковим нормам, однак демонструють потенціал до подальшого розвитку. Це свідчить про наявність невикористаних функціональних резервів організму юних плавців. Отримані результати дозволили встановити, що саме системи дихання та кровообігу потребують цілеспрямованого тренувального впливу для підвищення ефективності енергозабезпечення м'язової діяльності.

Таким чином, третій розділ не лише фіксує початковий стан підготовленості спортсменів, а й обґрунтовує необхідність розроблення спеціально спрямованої тренувальної програми, визначаючи ключові напрями її впливу — підвищення аеробної працездатності, оптимізацію функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також удосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

В четвертому розділі «Обґрунтування експериментальної програми підготовки плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки» представлено наукове обґрунтування, зміст і практичну реалізацію авторської програми підготовки юних плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки. Основна ідея розділу полягає в побудові цілісної системи тренувального процесу, яка враховує вікові особливості організму, закономірності адаптації та необхідність комплексного розвитку фізичних і функціональних якостей.

Програма розрахована на підготовчий період тривалістю 20 тижнів і базується на принципі поетапного вирішення тренувальних завдань. Вона передбачає раціональне планування навантажень із поступовим зростанням їх

обсягу та інтенсивності, оптимальне поєднання різних режимів роботи, а також узгоджений розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості разом із технічною майстерністю. Важливим концептуальним підходом є цілеспрямоване варіювання функціональної спрямованості навантажень відповідно до етапів підготовки.

Зміст програми характеризується інтеграцією засобів тренування у воді та на суші. У сухопутній підготовці використовуються загальнорозвивальні, спеціальні та фітнес-орієнтовані вправи, включаючи роботу з тренажерами, що спрямовані на розвиток сили, координації та стабілізаційних можливостей. У водному середовищі застосовуються спеціалізовані вправи, інтервальні та рівномірні режими плавання, а також додаткове обладнання для підвищення ефективності впливу на функціональні системи організму.

Особливу увагу приділено оцінці ефективності програми через аналіз динаміки показників фізичної та функціональної підготовленості. Результати педагогічного експерименту засвідчили, що впровадження програми забезпечує статистично достовірне покращення як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості, підвищення спортивних результатів, а також позитивні зміни у стані кардіореспіраторної системи та рівні фізичної працездатності. Порівняння з контрольною групою підтвердило переваги запропонованого підходу.

Загалом розділ доводить, що системне програмування тренувального процесу з урахуванням вікової специфіки, енергетичних механізмів та комплексного поєднання засобів підготовки є ефективним шляхом підвищення фізичної та функціональної підготовленості юних плавців і може бути рекомендоване до впровадження у практику спортивної підготовки.

П'ятий розділ «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» присвячений узагальненню та науковій інтерпретації результатів педагогічного експерименту. У ньому автор системно аналізує отримані емпіричні дані, співвідносить їх із результатами вітчизняних і зарубіжних досліджень та осмислює з позицій сучасної теорії спортивного тренування і вікової фізіології.

Зміст розділу зводиться до доведення ефективності запропонованої авторської програми підготовки плавців 10–11 років. Показано, що поетапна зміна домінуючих механізмів енергозабезпечення у структурі підготовчого періоду є методично обґрунтованою та забезпечує більш виражену позитивну динаміку як фізичної, так і функціональної підготовленості. Автор узагальнює зміни показників, підкреслюючи їх системний характер: від покращення

загальної та спеціальної фізичної підготовки до оптимізації функціонального стану кардіореспіраторної і нервово-м'язової систем.

Також у розділі сформульовано наукову новизну дослідження, яка полягає у вперше обґрунтованій структурі поєднання засобів підготовки, встановленні закономірностей адаптаційних змін у дітей цього віку та уточненні підходів до програмування тренувальних навантажень з урахуванням вікової доцільності. У підсумку автор доводить, що отримані результати не лише підтверджують гіпотезу дослідження, а й розширюють теоретичні уявлення про підготовку юних плавців і мають практичну цінність для системи спортивного тренування.

Згідно перевірки первинної документації та матеріалів академічної доброчесності порушень не виявлено. Всі поставлені здобувачем наукові завдання виконані повністю.

Слід відзначити високий рівень наукової аргументованості, використання сучасних методів дослідження, достатню кількість експериментальних даних та їх статистичну обробку. Результати дослідження є достовірними та мають теоретичне і практичне значення.

Разом з тим, дисертаційна робота не позбавлена окремих дискусійних моментів, які не знижують її загальної наукової цінності:

1. У роботі обґрунтовано поетапну зміну домінуючих механізмів енергозабезпечення у межах підготовчого періоду. Які саме критерії (функціональні показники або тренувальні індикатори) Ви використовували для визначення моменту переходу між мезоциклами з різною енергетичною спрямованістю?

2. У дослідженні показано позитивну динаміку показників кардіореспіраторної системи. Які з отриманих змін, на Вашу думку, мають більшою мірою адаптаційний характер, а які можуть бути пов'язані з віковими особливостями розвитку дітей 10–11 років?

3. Доцільно було б більш детально представити порівняльний аналіз із міжнародними програмами підготовки юних плавців.

4. Потребує розширення обґрунтування впливу окремих компонентів програми на специфічні функціональні показники.

5. У деяких фрагментах тексту спостерігається певна описовість, що можна було б замінити більш глибокою аналітикою.

Загалом дисертаційна робота написана грамотною науковою мовою, оформлена відповідно до встановлених вимог, характеризується логічністю викладу та цілісністю дослідження.

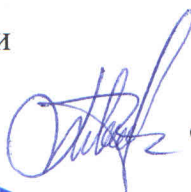
Висновок

Дисертаційна робота Білова Сергія Олександровича «Підвищення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки» є завершеним самостійним науковим дослідженням, яке містить нові науково обґрунтовані результати, що мають теоретичне і практичне значення.

Вважаю, що дисертаційне дослідження Білова С.О. повністю 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) 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, галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка.

Рецензент:

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



Федір ТОВСТОП'ЯТКО

Проректор з наукової роботи,
доктор технічних наук, професор



Дмитро ЯРИМБАШ