

Відгук

офіційного опонента на дисертаційну роботу Головкиної Вікторії Володимирівни за темою: «Застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці плавців 11–12 років», подану на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт

Актуальність. Робота Головкиної В. В. присвячена цікавому в теоретичному та важливому в практичному відношеннях питанню.

Проблема вдосконалення структури та змісту спортивної підготовки плавців 11–12 років вимагає оновлення змісту та форм навчально-тренувального процесу.

На сучасному етапі розвитку теорії та методики підготовки плавців 11–12 років подальший прогрес можливий тільки при комплексному підході до вирішення цієї проблеми.

Дисертація Головкиної В. В., безумовно, є актуальною, оскільки вона спрямована на пошук нових шляхів і невикористаних резервів для вдосконалення структури та змісту спортивної підготовки плавців 11–12 років із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування.

Аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми дозволив встановити, що науково-методичне забезпечення щодо вдосконалення структури та змісту спортивної підготовки плавців 11–12 років є недостатнім. Кількість наукових робіт, присвячених вивченню даної проблеми, – обмежена, а існуючі дані – суперечливі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження затверджена вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 5 від 26.10.2016 р.). Дисертаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри медико-біологічних основ Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за темою «Оптимізація процесу вдосконалення фізичного стану

жителів Подільського регіону засобами фізичного виховання» (реєстраційний номер: 0118U003259).

Робота складається з анотації, вступу, шести розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку літературних джерел (290 джерел), додатків. Робота містить 49 таблиць і 28 рисунків.

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, вказано його об'єкт, предмет, мету, завдання та методи, розкрито наукову новизну, з'ясовано практичну значущість отриманих результатів, особистий внесок дисертанта, відображено апробацію результатів дослідження.

У **першому розділі** «Теоретичне обґрунтування доцільності застосування аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування для покращення фізичного стану юних плавців» проаналізовано та узагальнено дані вітчизняних і закордонних авторів із питань пошуку нових інноваційних технологій і підходів в навчально-тренувальному процесі плавців на етапі попередньої базової підготовки.

Аналіз наукових досліджень свідчить про значний інтерес науковців до вирішення проблеми підготовки плавців у структурних утвореннях тренувального процесу, проте у практичному відношенні означена проблема потребує подальшого вивчення підходів до побудови навчально-тренувального процесу плавців 11–12 років.

У **другому розділі** «Методи та організація досліджень» наведено методи, описано етапи дослідження та надано відомості про контингент учасників. Безумовно, методи дослідження забезпечили створення теоретико-методичної бази для вдосконалення структури та змісту тренувального процесу плавців 11–12 років.

У **третьому розділі** «Характеристика фізичного стану плавців 11–12 років» із метою визначення рівня фізичних якостей юних плавців були використані нормативи оцінювання рівня розвитку з урахуванням віку, запропоновані в навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Оцінюючи результати тестування, було встановлено, що загальна витривалість, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість,

динамічна силова витривалість м'язів плечового поясу, спритність, активна гнучкість, вибухова сила у хлопчиків-плавців 11–12 років за критеріями оцінки вірогідно кращі в порівнянні з аналогічними показниками в дівчат-плавчиць цього ж віку, але потребують вдосконалення, оскільки більшість плавців має низький рівень фізичного розвитку.

У **четвертому розділі** «Програма удосконалення фізичної підготовленості плавців у підготовчому періоді річного макроциклу» описано зміст програм занять із використанням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування. Під час тренувальних занять у всіх досліджуваних групах тричі на день використовувалися високоінтенсивні навантаження, які обмежувалися зоною анаеробного алактатного механізму енергозабезпечення. Таке обмеження дозволило виключити їх негативну дію на адаптаційні процеси спортсменів.

У **п'ятому розділі** «Вплив тренувальних занять з плавання за розробленими програмами на фізичний стан плавців 11–12 років» встановлено, що тренувальні заняття з плавання тривалістю 24 тижні з використанням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування ефективно вплинули на рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості плавців 11–12 років.

Крім того, за результатами наукового дослідження встановлено, що впровадження в тренувальний процес плавців елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування позитивно впливає на функцію апарату зовнішнього дихання юних спортсменів.

У **шостому розділі** «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» відображено результати дисертаційної роботи, охарактеризовано теоретичне та практичне значення отриманих результатів, які підтверджують, доповнюють досліджувану проблему та отримані вперше.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації. На основі проведеного комплексного теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури автор чітко визначив об'єкт і предмет дослідження, його мету та завдання. Для вирішення поставлених завдань були використані адекватні методи наукового пошуку, які дозволили обґрунтувати на високому науково-

методичному рівні основні положення результатів дослідження, висновки дисертаційної роботи та практичні рекомендації.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

– вперше досліджено особливості впливу занять із плавання із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на фізичну та функціональну підготовленість плавців 11–12 років;

– вперше науково обґрунтовано та розроблено програму тренувальних занять із плавання для плавців 11–12 років, особливістю якої є застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування та ін.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що розроблені програми занять із плавання можуть використовуватися тренерами при підготовці юних плавців. Матеріали дослідження можуть бути використані в інститутах і на факультетах фізичного виховання та спорту при викладанні таких дисциплін, як «Теорія і методика викладання плавання», «Спортивна медицина» та ін. Запропонована комплексна програма може використовуватися в системі фізичного виховання молоді, а також у практичній діяльності працівників спортивно-оздоровчих закладів.

Результати дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес плавців Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної, ТОВ «Ліга Олімпійські резерви» СК «Авангард» і спортивних секцій «КСК «Маяк», що підтверджено відповідними актами впровадження.

Повнота викладу результатів дослідження у друкованих працях. Основні положення дисертаційної роботи представлені в низці видань (9 статей – у фахових виданнях України, з них 5 – у виданні, індексованому в базі даних Index Copernicus; 1 стаття – у виданні, індексованому в базі даних Web of Science; 3 статті – в журналі, що входить до міжнародної наукометричної бази; опубліковано 5 тез за темою дисертаційного дослідження).

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки оголошувалися на засіданнях щорічної звітної конференції викладачів і студентів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, 2016–2018), на I Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична активність і якість життя людини» (м. Світязь, 2017),

IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (м. Івано-Франківськ, 2017) та ін.

Відповідність дисертації вимогам МОН України. Структура, обсяг основного тексту, оформлення дисертаційної роботи відповідають вимогам МОН України.

Рекомендації щодо використання результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані в практичній діяльності тренерів і викладачів із метою підвищення ефективності спортивної підготовки плавців 11–12 років, а також у навчальному процесі студентів спортивних вузів України.

Недоліки дисертаційної роботи. Разом із тим, робота містить ряд недоліків, які, на нашу думку, не мають принципового характеру та не заперечують теоретичних і методичних здобутків автора:

1. У розділі 1 треба зробити більший акцент на аналізі існуючих проблем. Невідомо, чи поділяє здобувач погляди науковців на ці проблеми. Необхідно показати свої ставлення до наукових розробок інших авторів.

2. Вважаємо за доцільне доповнити завдання дослідження ще одним завданням, а саме «Розробити науково-практичні рекомендації щодо вдосконалення структури тренувального процесу плавців 11–12 років», оскільки науково-практичні рекомендації розроблені та представлені автором в основному тексті дисертаційної роботи.

3. У процесі проведення формуючого педагогічного експерименту незрозумілою є роль традиційних структури та змісту тренувального процесу плавців 11–12 років.

4. Не зрозуміло, як визначались однотипність і однорідність експериментальних і контрольних груп при проведенні основного педагогічного експерименту, не представлено коефіцієнт варіації.

5. У роботі не розкрито принцип індивідуалізації, не визначено роль і місце індивідуальної теоретичної та практичної підготовки юних спортсменів.

6. Кількість висновків необхідно скоротити та зробити їх більш компактними та конкретними.

7. У роботі є друкарські помилки та стилістичні погрішності, на які автору вказано.

Інших зауважень немає, дисертація написана літературною мовою, добре проілюстрована і з цієї точки зору залишає приємне враження.

Загальний висновок

Зважаючи на актуальність теми дослідження, його наукову новизну та практичне значення, використання адекватних методів, обґрунтованість висновків, вважаю, що дисертаційне дослідження Головкиної Вікторії Володимирівни «Застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці плавців 11–12 років» відповідає наказу МОН України № 40 від 12 січня 2017 року «Про затвердження вимог до оформлення дисертації», Порядку проведення експерименту з присудження ступеня доктора філософії (постанова Кабінету Міністрів України № 167 від 6 березня 2019 року), а її авторка Головкина В. В. заслуговує на присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання
та спорту, професор, завідувач кафедри
теоретико-методичних основ
фізичного виховання та спорту
Житомирського державного
університету імені Івана Франка



Р. Ф. Ахметов

Проректор з наукової і міжнародної роботи
Житомирського державного
університету імені Івана Франка,
кандидат економічних наук, доцент



Т. В. Боцян