

Рецензія

доцента кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Мартина Петра Михайловича на дисертаційну роботу Попової Світлани Олександрівни «Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі використання сучасних фітнес технологій», поданої на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт (01 Освіта/Педагогіка)

Актуальність обраної теми. Спортивні танці відносно молодий вид спорту, який динамічно розвивається в усьому світі та набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, що полягає у поєднанні краси рухів та музики. Спортивні танці були офіційно визнані МОК олімпійським видом спорту 8 вересня 1997 року.

Спортивні танці – дуетний вид спорту, що належить до групи ациклічних, складно-координаційних видів спорту, який вимагає від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних дій та їх безпомилкового виконання, що передбачає застосування високоспецифічних для виду спорту засобів спеціальної спортивної підготовки. Покращення показників фізичної підготовленості та технічної майстерності призводить до підвищення тактичної і психологічної підготовленості, які обумовлюють ефективну та результативну змагальну діяльність спортсменів. Удосконалення системи фізичної підготовки спортсменів є одним з першочергових завдань.

Дані спеціальної літератури переконливо свідчать про те, що різні програми фітнес технологій вирішують певні завдання фізичної підготовки і спеціальної підготовки. Системна організація засобів фітнес технологій різної спрямованості дозволить сформувати структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності, водночас вирішити завдання фізичної підготовки з урахуванням технічних, артистичних і інших видів підготовленості танцюристів. Відтак, актуальність питань, пов'язаних із

підвищенням ефективності фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі використання сучасних фітнес технологій не викликає сумнівів.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 рр., згідно з темою кафедри хореографії і танцювальних видів спорту 2.22 «Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях на сучасному етапі розвитку виду спорту» (номер державної реєстрації 0116U001611) та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., згідно з темою кафедри хореографії і танцювальних видів спорту 2.11 «Управління тренувальними і змагальними навантаженнями кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях» (номер державної реєстрації 0121U108969).

Роль автора, як співвиконавця, полягає у розробці науково-методичного підходу, спрямованого на обґрунтування програмного використання традиційних і сучасних засобів фітнес технологій в системі фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів-танцюристів. Автором встановлені кількісні та якісні характеристики спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів-танцюристів під впливом програми засобів фітнес технологій.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації. Достовірність отриманих результатів забезпечено оптимальними розмірами вибірок учасників дослідження (42 спортсмени-танцюристи (21 пара): з них дванадцять майстрів спорту міжнародної кваліфікації, тридцять спортсменів учасники фіналів престижних міжнародних турнірів класу А), логікою організації педагогічного експерименту та його тривалістю. Дисертанткою використано інформативні методи математичної статистики, котрі відповідають поставленій меті та завданням дисертації та підтверджують обґрунтованість та достовірність отриманих наукових положень та висновків. Результати дисертаційної роботи

мають об'єктивний характер, ґрунтуються на достатній кількості дослідницького матеріалу, отриманого завдяки використанню цілого комплексу інформативних методів дослідження. Позитивної оцінки заслуговує оформлення результатів дослідження та послідовність наукового пошуку.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що:

– вперше обґрунтовано методичні засади використання сучасних фітнес технологій з метою вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості танцюристів. Вони ґрунтуються на визначенні функціональної спрямованості провідних компонентів функціонального забезпечення спеціальної працездатності, систематизації спеціалізованих тренувальних засобів з урахуванням фізіологічного напруження навантаження, темпо-ритмової структури і психо-емоціональної насиченості змагальної діяльності;

– вперше засоби фітнес технологій систематизовані і впроваджені на основі визначення функціональної спрямованості змагальної діяльності спортсменів-танцюристів. Підібрані засоби, спрямовані на розвиток нейродинамічних функцій, реакції кардіореспіраторної системи і опорно-рухового апарату;

– вперше розроблено програму тренувальних засобів на основі засобів фітнес технологій різної спрямованості і оригінального змісту, що сприяють підвищенню ефективності фізичної підготовки і рівня спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів з урахуванням високоспецифічних вимог функціонального забезпечення змагальної діяльності спортсменів-танцюристів в стандартній (європейській) програмі;

– вперше обґрунтовано можливості комплексного і диференційованого застосування спеціалізованих модулів відповідно цільовим настановам тренувального процесу впродовж річного циклу підготовки;

– підтверджувальними є дані про специфіку функціонального забезпечення спеціальної працездатності і рівень фізіологічного напруження змагальних навантажень, які забезпечують високий рівень демонстрації

артистичної і хореографічної майстерності в варіативних умовах змагальної діяльності, високого темпу і розвинення втоми;

– підтверджувальними є дані про традиційні і сучасні фітнес технології, використані в якості вагомого чинника підвищення функціональних можливостей спортсменів з урахуванням специфічності функціонального забезпечення змагальної діяльності в спортивному танці;

– підтверджувальними є дані, про психоемоціональну насиченість режимів тренувальних навантажень, що є вагомим чинником стимуляції функціональних можливостей і спеціальної працездатності спортсменів в техніко-естетичних видах спорту;

– набули подальшого розвитку дані про спрямованість засобів фізичної підготовки на основі розвитку високоспеціалізованих компонентів функціонального забезпечення спеціальної працездатності;

– доповнені дані про побудову тренувального процесу спортсменів-танцюристів з урахуванням періодизації традиційних і сучасних засобів фітнес технологій;

– доповнені дані про загальні і специфічні засоби і методи фізичної підготовки в видах спорту, які поєднують спорт і мистецтво.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у впровадженні в практику підготовки спортсменів-танцюристів нормативні параметри функціональної підготовленості, які формують спеціалізовану спрямованість управління тренувальними і змагальними навантаженнями, спрямованими на розвиток стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності.

Сформульовані в дисертації висновки і пропозиції використано для впровадження у тренувальний процес клубу спортивного танцю Національного університету фізичного виховання і спорту України «Супаданс», тренувальний процес збірної команди Києва зі спортивних танців, тренувальний процес Всеукраїнської ради спортивних танців, в навчальний процес підготовки студентів кафедри хореографії і танцювальних

видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень. Структура та зміст роботи (анотація, зміст, перелік умовних позначень, вступ, шість розділів та висновки до них, загальні висновки, практичні рекомендації, список використаних джерел, додатки) представлені відповідно до актуальних вимог. Загальний обсяг дисертації викладено на 206 сторінках, а список використаних джерел складається з 163 найменувань, з них 114 – іноземних. Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 8 рисунками та 9 таблицями, які окрім інформаційного характеру мають змістовне навантаження.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, сформульовано його мету та завдання, зазначено зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами, вказано об'єкт, предмет, методи дослідження, окреслено наукову новизну та практичну значущість, наводяться дані про особистий внесок здобувача, подано інформацію про публікації та апробацію результатів дослідження, структуру та обсяг роботи.

У першому розділі **«Вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних технологій»** систематизовано дані наукової літератури щодо особливостей сучасної фізичної підготовки в спортивних танцях, дидактичних умов періодизації фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, тренувальних засобів, які спрямовані на вдосконалення фізичної і спеціальної підготовленості спортсменів в спортивних танцях, засобів фізичної і спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів, змісту і спрямованості засобів фітнес технологій в системі фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, фітнес технологій, які спрямовані на вдосконалення функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів .

Аналіз наукової літератури дозволив дисертантці виявити ступінь вивченості проблеми та встановити, що в теорії і методиці підготовки в спортивних танцях недостатньо представлені програми підвищення

ефективності спеціальної фізичної підготовки на основі використання сучасних фітнес технологій. Показано, що основною проблемою вирішення досягнення цільових настанов фізичної підготовки танцюристів є виділення засобів сучасних фітнес, які по координаційної структурі руху відповідають вимогам спортивного танцю. При цьому необхідною умовою їх раціонального використання є оптимізація режимів роботи у відповідність до вимог функціонального забезпечення спеціальної працездатності танцюристів.

Аналіз фахової літератури дозволив визначити проблемне поле дослідження та сформулювати мету роботи – удосконалити фізичну підготовку кваліфікованих танцюристів на основі використання засобів фітнес технологій.

Другий розділ **«Методи та організація дослідження»** присвячено опису методів дослідження та організації дослідження. Використані у роботі методи дослідження забезпечують можливість всебічного вирішення визначеної дисертанткою проблеми, відповідають меті та завданням, об'єкту і предмету дослідження.

Для реалізації мети і завдань, поставлених у дисертаційній роботі, використано комплекс сучасних методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, моніторинг змагальної діяльності, педагогічні методи, методи математичної статистики.

Третій розділ **«Теоретичні і емпіричні аспекти застосування фітнес технологій в танцювальному спорті»** дисертаційної роботи містить дані щодо філософських аспектів застосування фітнес технологій в теорії і методиці спортивних танців, передумов формування функціональної спрямованості фітнес технологій в системі фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, функціональної стійкості, компонентів підготовленості, які визначають функціональну спрямованість засобів фітнес технологій в спортивних танцях, емпіричних аспектів застосування фітнес технологій в практиці танцювального спорту.

Згідно розглянутих положень дисертантки, теоретичні та практичні аспекти використання фітнес технологій у танцювальному спорті базуються

на філософському переосмисленні та вивченні досвіду провідних фахівців-практиків та танцюристів. Означено, що сучасні фітнес технології становлять значущий резерв для покращення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів. Використання таких технологій дозволить підвищити спеціалізовану спрямованість фізичної підготовки, внести фізіологічні та психоемоційні стимули для розвитку функціональної підготовленості у танцювальному спорті. Саме застосування фітнес технологій являється важливим елементом для досягнення необхідних фізичних кондицій та утримання спортивної форми протягом тривалого змагального сезону.

Згідно, емпіричних засад застосування фітнес технологій в практиці танцювального спорту, впровадження фітнес технологій ґрунтується на конкретних науково-методичних принципах, задекларованих дисертанткою:

1. Використання сучасних принципів теорії спорту, зокрема теорії періодизації тренувального процесу, відповідно до цільових настанов змагальної діяльності. У цьому контексті наголошується на підвищенні спеціалізованої спрямованості фізичної підготовки через впровадження фітнес технологій, які враховують структуру рухів та функціональну спрямованість, що наближені до танцювального спорту.

2. Врахування теорії адаптації, зокрема формування функціональних можливостей і спеціальних рухових навичок на основі закономірностей короткострокових і довгострокових адаптаційних реакцій. В контексті даного розуміння акцентується на формуванні впливів фітнес технологій через оптимізацію співвідношення «доза-ефект» впливу.

3. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями на основі якісних і кількісних характеристик функціонального забезпечення спеціальної працездатності, з врахуванням науково-методичних і науково-практичних факторів. У даному дослідженні обговорюється про системні компоненти функціональної підготовленості, спрямовані на оптимізацію реактивних властивостей кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення відповідно до вимог спеціальної працездатності.

4. Застосування науково-методичних аспектів теорії і методики спортивної підготовки в танцювальному спорті, де велике значення надається високому рівню інтеграційних процесів технічного, функціонального, артистичного та хореографічного вдосконалення, які визначають високий рівень підготовленості

У четвертому розділі **«Системна організація фізичної підготовки на основі впровадження засобів фітнес технологій»** представлено алгоритм впровадження сучасних фітнес технологій в структури фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в стандартній (європейській) програмі змагань, який передбачає системну організація дослідження фізичної підготовки на основі впровадження фітнес технологій.

Запропонований дисертанткою алгоритм впровадження фітнес технологій включає ієрархічно пов'язані модулі, що мають структуровані варіації дій в залежності від реалізації структурних компонентів аналізу. Алгоритм впровадження фітнес технологій має шість кроків. Спочатку визначається склад спортсменів-танцюристів через моніторинг виступів провідних пар на міжнародних турнірах. Далі проводяться емпіричні дослідження для врахування особистих думок та мотиваційних факторів. Модифікується структура «контроль підготовленості – моделювання підготовки» в «контроль – моделювання – програмування». Створюються умови для впровадження фітнес технологій у фізичну підготовку. Здійснюється контроль функціонального забезпечення та якості виконання програми змагальної діяльності. На завершення проводиться переосмислення результатів, корекція програмного забезпечення та надання рекомендацій для ефективного використання в конкретних умовах.

Практична реалізація авторського алгоритму включає в себе комплексну структуру «контроль – моделювання – програмування», що є ключовим компонентом управління тренувальними і змагальними навантаженнями. Цей підхід враховує застосування фітнес технологій для досягнення цілей фізичної підготовки, зокрема покращення системи

функціонального забезпечення спеціальної працездатності у танцювальному спорті.

У п'ятому розділі **«Вплив фітнес технологій на стійкість і сталий розвиток спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів»** дисертанткою теоретично обґрунтовано програму фізичної підготовки із застосуванням засобів фітнес технологій, варіативної функціональної спрямованості та досліджено вплив засобів фітнес технологій на функціональне забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів-танцюристів.

Дисертанткою представлена програма фізичної підготовки складалася з чотирьох частин, які відображали певні напрями фітнес технологій і були пов'язанні єдиною цільовою настановою і закономірностями формування кумулятивних адаптаційних процесів спрямованих на формування стійкості і сталого розвитку спеціальної працездатності.

Перший модуль передбачав заняття, які спрямовані на розвиток нейродинамічних функцій включали засоби спрямовані на розвиток спеціальних силових можливостей (вправи суглобової гімнастики з елементами силової спрямованості), гнучкості, рівноваги, координації, балансу, швидкість реакції.

В другому модулі представлені заняття, спрямованістю на оптимізацію реактивних властивостей кардіореспіраторної системи і аеробного енергозабезпечення (степ-аеробіка, тай-бо, табата-протокол). Застосовані режими роботи, які характеризуються стійким станом ЧСС в стандартних рівномірних умовах навантаження і сталим приростом реакції в умовах повторного виконання навантажень високої інтенсивності.

Програмні заняття, спрямовані на стимуляцію реакції опорно-рухового апарату, а саме гімнастичні вправи, які активують механізми хемо- і пропріорецепторної іннервації рухів (програми суглобової гімнастики, стретчингу, каланетік), з акцентом на периферичні відділи опорно-рухового апарату, представлено в третьому модулі

Четвертий модуль передбачав програмні заняття, спрямовані на комплексний розвиток специфічних функціональних можливостей з елементами хореографії. В якості завершального циклу програми фізичної підготовки використали засоби Barre, фітнес-програми, яка поєднує в собі елементи класичного балету, пілатес, йоги та функціональних тренувань.

Здійснене дисертанткою експериментальне дослідження впливу засобів фітнес технологій на функціональне забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів-танцюристів, показало, що у танцюристів основної групи відмічено збільшення фракції O₂ у загальному об'ємі дихальної реакції (VE/VO₂), достовірно значущі відмінності показників реакції зареєстровані під час виконання віденського вальсу і квікстепу впродовж півфіналу і фіналу модуляції змагальної програми ($p < 0,05$).

У шостому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** висвітлено дискусійні питання, узагальнено результати дисертаційного дослідження, окреслено їх практичну та теоретичну значущість.

Дисертантка виявила вміння аналізувати, узагальнювати, порівнювати, критично оцінювати та співставляти власні результати з даними, вже наявними у джерелах наукової літератури.

На основі отриманих результатів дисертанткою сформульовано висновки, які узгоджуються з даними, представленими в основних розділах роботи та дозволяють судити про ступінь виконання поставлених завдань і досягнення мети роботи. У роботі представлено наукові дані трьох рівнів новизни: ті, які набули подальшого розвитку, підтвердили і доповнили наявні наукові розробки та абсолютно нові наукові дані.

Зміст дисертації викладено послідовно, стиль викладення науковий, чіткий та логічний. Дисертація орфографічно та стилістично витримана на належному рівні. Застосована в роботі наукова термінологія є загальноновизнаною, стиль викладення результатів теоретичних і практичних досліджень, наукових положень, висновків і рекомендацій забезпечує доступність їх сприйняття.

Порушень академічної доброчесності не виявлено.

Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях. Основні наукові положення дисертації опубліковані в наукових журналах та представлено в матеріалах науково-практичних конференцій національного та міжнародного рівня. В опублікованих наукових роботах дисертантка брала участь в організації та проведенні досліджень, обробці та аналізі отриманих результатів. Наукові результати дисертації висвітлені в 8 наукових публікаціях: 2 статті у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України; 1 стаття у періодичному науковому виданні Чорногорії, проіндексованому в базі даних Scopus (Q3); 4 публікації апробаційного характеру; 1 публікація додатково відображає наукові результати дисертації.

Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації.

1. На нашу думку, доцільним було б віднести метод анкетування, що використаний у роботі, до групи соціологічних методів дослідження та представити анкету у додатках до роботи. Отримані в ході анкетування результати потребують більшої авторської інтерпретації та аналізу.

2. Під час опису ефективності впровадження програми бажано було б надати більш детальну порівняльну характеристику програмам занять експериментальної та контрольної групи, поклавши в основу обґрунтування авторської програми отримані результати констатувального дослідження щодо функціонального стану спортсменів у спортивних танцях.

3. В розділі 4 Ви опираєтесь на методіку моніторингу змагальної діяльності кваліфікованих танцюристів, розкрийте її особливості та переваги.

В рамках наукової дискусії варто отримати відповіді на наступні запитання:

1. Як була врахована думка фахівців з оздоровчого фітнесу при виборі засобів окреслених в роботі? Чи брали вони участь в експертному опитуванні?

2. Яким чином, при виборі функціональної спрямованості запропонованих Вами засобів фітнесу, було враховано енергетичні функції і силові характеристики роботи танцюристів?

3. Обґрунтуйте чому саме ви обрали систему вдосконалення фізичної підготовки, чим був зумовлений вибір ?

Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам. Дисертаційна робота Попової Світлани Олександрівни на тему «Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі використання сучасних фітнес технологій» є завершеним самостійним науковим дослідженням, має наукову новизну, практичну та теоретичну цінність.

Дисертація відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертації, затвердженим Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 № 40 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019 р.) і 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), а її автор Попова Світлана Олександрівна заслуговує на присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта /Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України

Петро МАРТИН

Підпис Мартина П. засвідчую:

Проректор з науково-педагогічної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор



Ольга БОРИСОВА