

ВІДГУК

офіційного опонента, доктора наук з фізичного виховання і спорту Сергієнка Володимира Миколайовича про науково-практичну цінність дисертаційної роботи Турлюк Вікторії Володимирівни «Програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки», подану на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність теми дисертаційної роботи. Бар'єрний біг належить до технічно складних, але дуже видовищних видів легкої атлетики. Так склалося, що з певних причин на сьогоднішній день, в нашій країні, обмаль спортсменок які б показували високі результати, очевидно, що ця проблема існує, як на етапах базової підготовки так і на етапі максимально реалізаційної підготовки.

У системі спортивної підготовки легкоатлеток-бар'єристок є резерв, що передусім пов'язаний з реалізацією принципу індивідуалізації підготовки та пошуком методів для підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості, відповідно найперспективнішим способом оптимізації тренувального процесу виступає методичний підхід, в основі якого лежить принцип програмування. Проте питанням програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки приділялося недостатньо уваги. У зв'язку з цим набуває актуальність проведення досліджень, спрямованих на пошук новітніх технологій побудови тренувального процесу спортсменок, шляхом оптимізації структури макроциклу та вдосконалення їх сторін підготовленості.

Наведені теоретичні дані засвідчують практичну значущість вирішення проблеми, її недостатню розробленість, що обумовило вибір здобувачкою напрямку дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. за темою

«Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різної кваліфікації» (номер державної реєстрації 0116U005299).

Наукова новизна одержаних результатів. Дисертанткою уперше створено технологію підбору засобів і методів спеціальної фізичної підготовленості в навчально-тренувальний процес легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки. Новим є розроблення й обґрунтування технології програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки. Вперше виявлено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови впровадження сучасних фітнес-технологій (3D фітнес, стретчинг, йога, силовий тренінг) у навчально-тренувальний процес легкоатлеток-бар'єристок. Авторкою вперше визначено структуру та зміст спеціальної підготовки бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки та обґрунтовано методичні підходи до індивідуалізації тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої-базової підготовки з урахуванням особливостей жіночого організму. Вперше здобувачкою розроблено модель спеціальної фізичної та технічної підготовленості легкоатлеток-бар'єристок на основі програмування навчально-тренувального процесу.

Крім цього дисертанткою доповнено дані оптимального розвитку спеціальної фізичної та технічної підготовки бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки. Водночас доповнено уявлення, щодо структури етапу підготовки та змісту тренувального процесу з урахуванням динаміки спортивного результату. Також виявлено взаємозв'язок між показниками спеціальної фізичної підготовки в різних зонах інтенсивності та обсягами фізичних навантажень. Доповнено дані про взаємозв'язок обсягів фізичного навантаження та спортивних результатів бар'єристок.

Практичне значення отриманих результатів дослідження. Одержані в дисертаційному дослідженні результати полягають у запровадженні заходів,

що передбачають нові підходи до програмування й організації навчально-тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок, а саме: використання сучасних технологій з урахуванням диференційованого підходу, застосування засобів, методів спортивного тренування, різних режимів роботи.

Важливо підкреслити, що результати дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес ДЮСШ (м. Вінниці, м. Козятина), в освітній процес Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» («Легка атлетика з методикою викладання»), Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського («Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Підвищення спортивної майстерності», «Сучасні фітнес-технології у процесі фізичного виховання»), про що свідчать відповідні акти.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій сформульованих у дисертації. Ознайомлення з текстом дисертації В. В. Турлюк дає підстави, що її дослідницький підхід відповідає паспорту спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Обґрунтованість і достовірність отриманих даних дисертантом визначаються якісним аналізом сучасних підходів до вирішення проблеми, а також організацією дослідницької роботи з використанням комплексу методів, адекватних об'єкту і предмету, меті та завданням дисертаційного дослідження. Крім того, проведеною практичною апробацією та позитивним ефектом від наявних зразків упровадження, а також статистичною обробкою отриманих результатів дослідження.

Отримані результати базуються на достатній кількості експериментального матеріалу з використанням сучасних інформативних методик адекватних стратегії дослідження. Список використаних джерел

містить 252 найменування, що забезпечує високий рівень наукової обґрунтованості положень, які розроблені в дисертаційному дослідженні.

Сформульовані висновки у повній мірі відображають зміст проведених досліджень і відповідають поставленим завданням.

Оцінка структури, змісту, форми дисертації та її завершеності.

Дисертаційна робота В. В. Турлюк складається з анотації, змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Текст дисертації викладено загалом на 257 сторінках і містить 41 таблицю та 29 рисунків.

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, методи та організацію досліджень, розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, означено особистий внесок здобувача, подано інформацію про апробацію результатів дослідження, дані про кількість публікацій автора та структуру дисертації роботи.

Розділ **«Сучасні підходи до програмування та організації тренувального процесу в легкій атлетиці»** докладно систематизує огляд останніх теоретико-методичних досягнень щодо специфіки, умов та сучасних технологій запровадження програмування навчально-тренувального процесу у різних видах спорту. На підставі аналізу науково-методичної літератури визначено актуальність дослідження, особливостей програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки та основні проблеми в підходах програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Проведений аналіз та узагальнення наукових джерел дозволило визначити здобувачці головні напрямки для вдосконалення тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок.

Розділ **«Методи та організація дослідження»** включає зміст і доцільність використаних методів дослідження, їх адекватність щодо об'єкту, предмету, мети та завдань досліджень. Застосовано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; педагогічні тестування; медико-біологічні методи; психодіагностика; методи математичної статистики. Наведено дані щодо організації п'яти етапів дослідження.

Розділ **«Індивідуально-типологічні особливості легкоатлеток-бар'єристок»** містить інформацію щодо традиційної системи підготовки легкоатлеток-бар'єристок. Проведено експертну оцінку рухових якостей та технічної підготовки легкоатлеток-бар'єристок. Проведено оцінку особливостей тілобудови, антропометричних показників та протікання оваріально-менструального циклу, функціональних можливостей бар'єристок, рівня їх фізичної та психологічної підготовленості. Визначено середні значення індексів Кетле та Піньє, кистево-масового силового індексу та індексу довжини ніг, що дало змогу доповнити існуючу модель антропометричних показників легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Заслуговує позитивної оцінки виправданий вибір значної кількості показників, що у сукупності всебічно характеризують тренувальний процес бар'єристок. Здобувачкою зазначено відсутність індивідуального підходу, наукового забезпечення побудови тренувального процесу бар'єристок у реальних життєвих умовах. Особливо занепокоєння викликає, що показники бігу на 30 м з ходу (швидкість), 300 м із низького старту (швидкісна витривалість) не відповідають належному рівню фізичної підготовки легкоатлеток-бар'єристок на даному етапі підготовки. Результати тестування швидкісно-силової витривалості, вибухової сили стрибкових тестів дозволили виявити низький рівень показників. Результати змагальної діяльності на

дистанціях 400 м та 400 м з бар'єрами вказали на недостатній рівень технічної, тактичної підготовок та на низький рівень розвитку спеціальної витривалості.

Розділ «Експериментальне обґрунтування програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок та його ефективності на етапі спеціалізованої базової підготовки» обґрунтовує сучасні підходи програмування тренувального процесу, алгоритм та зміст програмування, технологію програмування, ефективність упровадження технології програмування тренувального процесу бар'єристок. Розроблені та впроваджені в тренувальний процес програми мікроциклів, модельні комплекси вправ із фітнес-технологіями, модельні комплекси вправ для удосконалення технічної підготовленості, комплекси вправ загальної фізичної підготовки, розподіл тренувальних засобів за періодами підготовки, контроль навантаження підвищили ефективність тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

На основі програмування навчально-тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок, дисертантка виявила статистично достовірний приріст показників фізичної підготовки, як із бігу 30 м з ходу ($p < 0,01$), бігу 300 м ($p < 0,01$), бігу 400 м ($p < 0,01$), бігу 400 м з бар'єрами ($p < 0,01$), стрибку в довжину з місця ($p < 0,01$), десятикратному стрибку з місця ($p < 0,01$), згинанню-розгинанню рук в упорі лежачи ($p < 0,01$). Також зрушення відбулися у функціональних показника дихальної системи.

Розділ «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» засвідчує дані, отримані у ході дослідження. За результатами проведених досліджень було визначено високий взаємозв'язок між результатом у бігу на 400 м з бар'єрами і 400 м, швидкісно-силовими показниками та спеціальної витривалості у певних режимах бігової роботи, а також фазність розвитку «спортивної форми», що виявляється в динаміці показників підготовленості бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки. Здобувачка всебічно

підійшла до обговорення відомих результатів інших дослідників та отриманих власних даних щодо програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки. Зроблені висновки є конкретними, що узагальнюють експериментальний матеріал в ефективності побудови тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі програмування з врахуванням основ теорії періодизації спортивного тренування.

Повнота викладення наукових положень, висновків і рекомендацій дисертації в опублікованих працях. Результати проведених досліджень широко висвітлені автором у 10 наукових працях з яких 8 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України, 1 стаття – в іноземному виданні, 1 публікація, що додатково висвітлює результати досліджень.

Матеріали дисертаційного дослідження обговорювалися на міжнародних конференціях із проблем фізичної культури і спорту в Україні (Вінниця, Київ, Житомир) та Білорусі (Брест).

Особистий внесок здобувача в опубліковані зі співавторами наукових праць полягає в організації і проведенні експериментальних досліджень, аналізі й інтерпретації отриманих даних, статистичній обробці результатів, формулюванні висновків.

Дискусійні положення та зауваження. Позитивно оцінюючи в цілому здобутки дисертантки вважаємо за необхідне звернути увагу на окремі недоліки та запитання, які потребують уточнення.

1. У розділі 1 необхідно провести порівняльний аналіз кількох «Навчальних програм з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності», бажано різних країн, розкрити їх особливість в організації тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок.

2. У тексті дисертації зустрічається дублювання посилань (С. 48–51) на авторів за роками видання так і нумерацією у списку використаних джерел, варто обмежитися на останньому.

3. Вимагає пояснення визначення рівня технічної підготовленості легкоатлеток-бар'єристок, адже у завданнях і методах дослідження оцінку її не означено, не зрозуміло який їх рівень володіння елементами техніки (табл. 3.5).

4. У тексті дисертаційної роботи авторка використовує термінологію яка не є загальноприйнятою в теорії спорту, що затрудняє сприйняття матеріалу, особливо у термінах «фізичні якості» і «рухові здібності» та «рухові якості», також «спритність» і «координація», «швидкісні якості» і «швидкісні можливості» та «швидкісні здібності». Наведені терміни ідентичні чи різні.

5. В експертному оцінюванні приймали участь тренери-викладачі зі стажем роботи понад 5 років, але відсутня інформація про їх кваліфікаційну категорію.

6. Дайте пояснення щодо ефективності впровадження експериментальної методики побудови навчально-тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки, за якими критеріями вона визначалася, і в якому напрямі перспективність подальших досліджень.

7. У тексті дисертації присутні стилістичні, орфографічні та пунктуаційні помилки.

Однак, зазначені зауваження не впливають на загальну позитивну оцінку і не знижують наукову значимість отриманих результатів.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.

Дисертаційна робота Турлюк Вікторії Володимирівни «Програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки», що подана на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт є самостійною та закінченою науково-дослідницькою працею, яка значно поглиблює та

Зважаючи на актуальність теми, її новизною, теоретичною і практичною значущістю, використанням адекватних методів дослідження, ступенем обґрунтованості та достовірності положень і висновків, дисертаційне дослідження відповідає вимогам, передбаченим п.10 «Порядку проведення експерименту з присудження ступеня доктора філософії» затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України №167 від 06 березня 2019 року відносно дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії, а його автор Турлюк Вікторія Володимирівна заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання та
спорту, доцент, завідувач секції
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Сумського державного університету



В. М. Сергієнко



Підпис	<i>Сергієнко В.М.</i>
засвідчую	<i>М.С.С. 017.1</i>
	<i>М.С.С.С.</i>
	відділу кадрів

