

РЕЦЕНЗІЯ

**завідувача кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Яковенко
Олени Олегівни на дисертаційну роботу САВЧЕНКО КОСТЯНТИНА
ЮРІЙОВИЧА на тему «ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ НА
ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (В КЛАСІ ЯХТ
LASER)», представлену на здобуття ступеня доктора філософії з галузі
знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і
спорт**

Актуальність теми. Актуальність теми дисертаційного дослідження зумовлена сучасними тенденціями розвитку олімпійського спорту, які характеризуються постійним зростанням конкуренції та підвищенням вимог до рівня фізичної підготовленості спортсменів. Особливо це стосується технічно складних видів спорту, до яких належить вітрильний спорт, де результативність значною мірою визначається не лише техніко-тактичною майстерністю, але й специфічними проявами сили, статичної витривалості, координаційних здібностей та постуральної стійкості спортсменів.

Особливої актуальності набуває проблема вдосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, оскільки саме на цьому етапі формуються ключові функціональні та фізичні передумови майбутньої спортивної майстерності.

Разом з тим, аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню кількість досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню програм фізичної підготовки спортсменів у вітрильному спорті, зокрема у класі яхт LASER, що й зумовлює необхідність проведення даного дослідження.

Дисертаційна робота Савченка Костянтина Юрійовича спрямована на вирішення важливого науково-практичного завдання – наукове обґрунтування, розроблення та експериментальну перевірку програми фізичної підготовки спортсменів у вітрильному спорті на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Таким чином, тема дисертаційного дослідження є актуальною, своєчасною та має важливе значення для розвитку теорії і методики спортивного тренування.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше науково обґрунтовано алгоритм удосконалення фізичної підготовки спортсменів у вітрильному спорті в класі яхт LASER на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- вперше встановлено особливості та розроблено індивідуальну та групову моделі фізичної підготовленості, динамометричних, стабілометричних показників та характеристик електроміографічної активності окремих м'язових груп кваліфікованих спортсменів у вітрильному спорті (клас яхт LASER) на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- уперше науково обґрунтовано зміст програми тренувальних занять із застосуванням режимів навантаження з урахуванням особливостей фізичної підготовленості спортсменів у вітрильному спорті (клас яхт LASER) та експериментально перевірено їх ефективність;
- набули подальшого розвитку дані про зміст контролю та способи оцінки фізичної підготовленості спортсменів у вітрильному спорті в класі яхт LASER на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- доповнено існуючі теоретичні відомості щодо дослідження квазіізометричного характеру навантаження у вітрильному спорті. Отримані дані показали, що зі збільшенням кута відкренювання до 180° відбувається нелінійне зростання максимальної амплітуди електроміографічного сигналу голівок чотириголового м'яза стегна яхтсменів.

- доповнено відомості щодо характеристик та факторів, що визначають результативність змагальної діяльності спортсменів у вітрильному спорті (в класі яхт LASER).

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні програми фізичної підготовки спортсменів у вітрильному спорті, яка може бути використана у системі підготовки спортсменів ДЮСШ, ШВСМ та збірних команд.

Практичну цінність мають: розроблений алгоритм планування фізичної підготовки; модельні характеристики фізичної підготовленості спортсменів; система контролю фізичного стану спортсменів; методичні рекомендації щодо використання спеціальних вправ; результати інструментальних досліджень, які можуть використовуватися тренерами для корекції тренувального процесу.

Результати дослідження впроваджено у практику підготовки спортсменів, що підтверджує їх прикладну значущість.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна. Дисертаційна робота характеризується логічною структурою, чіткістю постановки мети, завдань, об'єкта і предмета дослідження. Для досягнення поставленої мети автором використано комплекс сучасних методів дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури та мережі Інтернет, педагогічні спостереження й педагогічний експеримент, що проводилися в умовах підготовки яхтсменів, інструментальні методи досліджень з використанням динамометрії, електроміографії, стабілометрії та методи математичної статистики, що забезпечує належний рівень достовірності отриманих результатів.

Достовірність результатів підтверджується достатнім обсягом вибірки, використанням адекватних методів статистичного аналізу, експериментальною перевіркою ефективності програми, узгодженістю отриманих результатів із сучасними науковими даними.

Оцінка змісту дисертації, її завдань в цілому і основних положень дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, переліку умовних позначень, шести розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Усього використано 205 джерел наукової та спеціалізованої літератури, з них 174 іноземних. Робота ілюстрована 38 таблицями й 22 рисунками.

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами й темами, сформульовано мету й завдання дослідження, визначено об'єкт, предмет, описано методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичну значущість дисертаційної роботи, подано інформацію про особистий внесок здобувача та апробацію результатів дисертаційної роботи.

У першому розділі **«ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯХТСМЕНІВ В КЛАСІ ЯХТ LASER НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА»** автором здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до побудови системи фізичної підготовки спортсменів у вітрильному спорті. На основі опрацювання значної кількості вітчизняних та зарубіжних джерел автором висвітлено специфіку змагальної діяльності яхтсменів класу LASER та визначено основні фізичні якості, що забезпечують ефективність їх спортивної діяльності. Особливу увагу приділено аналізу впливу специфічних умов вітрильного спорту, зокрема необхідності тривалого утримання статичних поз та виконання квазіізометричних навантажень, на формування фізичної підготовленості спортсменів.

У розділі також проаналізовано структуру фізичної підготовки яхтсменів та визначено роль силової витривалості, координаційних здібностей, статичної витривалості та функціональної стійкості організму у забезпеченні спортивного результату. Автором систематизовано наукові дані щодо особливостей фізичного розвитку спортсменів різної кваліфікації та етапів багаторічної підготовки. Важливим аспектом є узагальнення сучасних

підходів до контролю фізичної підготовленості яхтсменів, зокрема із застосуванням інструментальних методів дослідження.

Проведений аналіз літературних джерел дозволив автору виявити існуючі суперечності між потребами практики спортивного тренування та рівнем наукового обґрунтування програм фізичної підготовки у вітрильному спорті. У результаті цього обґрунтовано необхідність розроблення науково обґрунтованої програми фізичної підготовки спортсменів класу LASER на етапі спеціалізованої базової підготовки. Загалом, перший розділ має логічну структуру, відзначається аналітичністю викладу матеріалу та створює належне теоретичне підґрунтя для подальшого експериментального дослідження.

У другому розділі **«МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ»** обґрунтовано й описано методи дослідження, які є достатньо обґрунтованими. Використано 9 методів – аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури та мережі Інтернет, педагогічні спостереження й педагогічний експеримент, що проводилися в умовах підготовки яхтсменів, інструментальні методи досліджень з використанням динамометрії, електроміографії, стабілометрії та методи математичної статистики. У хронологічній послідовності викладені етапи проведення досліджень.

У третьому розділі **«ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ»** представлено результати комплексного аналізу показників фізичної підготовленості спортсменів, що дозволило визначити ключові чинники, які впливають на ефективність їх змагальної діяльності. У розділі особливу увагу приділено дослідженню силових можливостей, статичної витривалості, координаційних здібностей та постуральної стійкості яхтсменів як важливих складових їх спеціальної фізичної підготовленості. Проведено детальний аналіз динамометричних показників, що характеризують рівень розвитку сили різних м'язових груп, які безпосередньо залучені до виконання специфічних рухових дій у вітрильному спорті. Значну увагу приділено вивченню особливостей

електроміографічної активності м'язів під час виконання специфічних для яхтсменів навантажень, що дозволило визначити характер м'язової роботи та ступінь залучення окремих м'язових груп.

Важливим аспектом дослідження є аналіз стабілометричних показників, які характеризують здатність спортсменів до збереження рівноваги та ефективного контролю положення тіла в умовах нестійкої опори. Отримані результати дозволили автору визначити особливості функціонального забезпечення спеціальної працездатності яхтсменів. На основі отриманих експериментальних даних автором обґрунтовано теоретичні передумови вдосконалення фізичної підготовки спортсменів, що стало підґрунтям для розроблення авторської програми тренувального процесу. Загалом, розділ характеризується високим рівнем аналітичності, науковою обґрунтованістю отриманих результатів та їх практичною спрямованістю.

У четвертому розділі **«ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗРОБКИ ПРОГРАМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ»** представлено результати комплексного експериментального дослідження, спрямованого на визначення структури фізичної підготовленості яхтсменів та виявлення найбільш значущих її компонентів для забезпечення ефективної змагальної діяльності. На основі проведеного аналізу автором встановлено специфічні вимоги до розвитку силових якостей, статичної витривалості та здатності до тривалого утримання робочих поз, що обумовлено особливостями діяльності спортсменів у класі яхт LASER.

Важливим науковим аспектом є дослідження електроміографічної активності м'язів, що дозволило встановити особливості м'язової координації та характер нервово-м'язового забезпечення спеціальної працездатності спортсменів. Автором також проведено порівняльний аналіз отриманих показників, що дало можливість визначити модельні характеристики фізичної підготовленості кваліфікованих яхтсменів.

Отримані результати дозволили науково обґрунтувати необхідність індивідуалізації тренувального процесу та врахування індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів при розробці програм фізичної підготовки. Загалом розділ відзначається високим рівнем аналітичності, аргументованістю отриманих результатів та їх безпосереднім зв'язком із практичними завданнями вдосконалення системи підготовки спортсменів у вітрильному спорті.

У п'ятому розділі **«ОБҐРУНТУВАННЯ І РОЗРОБКА НАПРЯМІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (КЛАС ЯХТ LASER)»** науково обґрунтовану авторську програму фізичної підготовки, розроблену на основі результатів попередніх теоретичних та експериментальних досліджень. У розділі визначено концептуальні підходи до вдосконалення тренувального процесу, які базуються на врахуванні специфіки змагальної діяльності яхтсменів, структури їх фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму. Автором детально охарактеризовано структуру запропонованої програми фізичної підготовки, яка включає цілі, завдання, принципи побудови, засоби, методи та режими тренувальних навантажень. Представлено алгоритм реалізації програми фізичної підготовки, що передбачає поетапне впровадження тренувальних засобів із урахуванням рівня підготовленості спортсменів та індивідуальних особливостей їх фізичного стану. Обґрунтовано підходи до контролю ефективності запропонованої програми на основі використання комплексу педагогічних та інструментальних методів контролю. Результати педагогічного експерименту, наведені у розділі, свідчать про позитивну динаміку показників фізичної підготовленості спортсменів та підтверджують ефективність запропонованих напрямів удосконалення фізичної підготовки. Узагальнення отриманих результатів дозволило автору сформулювати практичні рекомендації щодо їх впровадження у систему підготовки спортсменів у вітрильному спорті.

У шостому розділі «**АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**» здійснено систематизацію та наукову інтерпретацію отриманих у ході дослідження результатів із позицій сучасної теорії спортивного тренування та фізичної підготовки спортсменів. У розділі логічно узагальнено результати теоретичного аналізу, констатувального та формувального експериментів, що дозволило комплексно оцінити ефективність запропонованих підходів до вдосконалення фізичної підготовки яхтсменів. Автором проведено порівняльний аналіз отриманих результатів із даними інших наукових досліджень, що дало можливість підтвердити або уточнити існуючі наукові положення щодо структури фізичної підготовленості спортсменів у вітрильному спорті. Важливим аспектом розділу є визначення ступеня вирішення поставлених завдань дослідження та відповідності отриманих результатів сформульованій меті роботи.

У розділі аргументовано показано, що розроблена програма фізичної підготовки позитивно вплинула на показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, що підтверджується статистично достовірними змінами досліджуваних показників. Автор також акцентує увагу на науковій новизні отриманих результатів та їх практичній значущості для вдосконалення системи підготовки спортсменів класу яхт LASER.

Загальні **ВИСНОВКИ** в основному відповідають завданням дисертаційного дослідження. В цілому, зміст дисертації свідчить про достатній рівень підготовленості здобувача, володіння методикою дослідження, творчий підхід до обраної проблеми, що й дозволило йому обґрунтувати наукову розробку теми та розв'язати основні дослідницькі завдання.

У дисертаційній роботі Савченко Костянтин Юрійович зібрано достатній цифровий матеріал, який представлено у таблицях і рисунках, що свідчить про вміння автора не тільки аналізувати отримані дані, але й використовувати його у практичній роботі.

Повнота викладення основних результатів в опублікованих наукових працях. Основні наукові результати дослідження відображено в 7 публікаціях, серед яких: 4 статті у фахових виданнях з фізичної культури і

спорту; 3 матеріали апробаційного характеру на конференціях різного рівня. Таке представлення результатів можна вважати повним і достатнім.

Недоліки дисертації щодо їх змісту та оформлення. Разом з тим, у дисертаційній роботі **Савченко Костянтина** присутні й окремі недоліки та дискусійні положення, які потребують додаткової аргументації та відповідних уточнень:

1. Потребує більш чіткого структурування система критеріїв оцінки ефективності запропонованої програми, зокрема розмежування педагогічних, функціональних та спортивно-результативних показників.

2. У роботі основна увага приділяється фізичній підготовці, проте доцільно було б більш детально розглянути її взаємозв'язок із технічною підготовленістю спортсменів, оскільки у вітрильному спорті ці компоненти є тісно інтегрованими. Також бажано більш детально представити структуру тренувальних навантажень (обсяг, інтенсивність, щільність, співвідношення роботи та відпочинку).

3. Потребує розширення питання використання засобів контролю відновлення спортсменів у процесі реалізації запропонованої програми підготовки.

4. На рисунку 5.10, де представлено алгоритм удосконалення фізичної підготовки спортсменів у вітрильному спорті (клас яхт LASER), недостатньо чітко визначено цільову аудиторію практичного використання запропонованого алгоритму. Зокрема, потребує уточнення, чи розроблений даний алгоритм передусім для практичного застосування тренерами у процесі підготовки спортсменів, чи він має переважно науково-методичний характер і орієнтований на дослідників галузі теорії та методики спорту. У зв'язку з цим доцільно було б конкретизувати суб'єктів впровадження алгоритму та умови його практичного використання, що підвищило б прикладну цінність представленого матеріалу.

5. У тексті дисертації зустрічаються окремі стилістичні та редакційні неточності, які не впливають на загальний науковий рівень роботи.

Проте, перераховані недоліки та зауваження у переважній більшості

носять дискусійний характер, суттєво не впливають на науковий і методологічний рівень дисертації, не знижують її загальної позитивної оцінки та спрямовані, в основному, на подальше вдосконалення творчих здібностей здобувача.

Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам. Дисертаційна робота **Савченко Костянтина Юрійовича** на тему «ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (В КЛАСІ ЯХТ LASER)» подана на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт є завершеною, самостійно виконаною науковою працею, що має вагоме теоретичне і прикладне значення, заслуговує позитивної оцінки. Дисертація також відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019), вимогам освітньо-наукової програми, яку завершив здобувач, і Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44 (зі змінами), а її автор Савченко Костянтин Юрійович 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 і спорту, доцент
завідувач кафедри кіберспорту
та інформаційних технологій
Національного університету фізичного
виховання і спорту України

Олена ЯКОВЕНКО