

ВІДГУК

офіційного опонента

доктора біологічних наук, професора кафедри медико-біологічних дисциплін Київського національного університету фізичного виховання і спорту України М.М. Філіппова

на дисертаційну роботу

Головкіної Вікторії Володимирівни «Застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці плавців 11-12 років»,

подану до захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт

Відомо, що сучасний спорт – це сфера надмірних фізичних та психоемоційних навантажень, високих вимог до організму з боку різних функціональних та метаболічних систем. Одним із головних завдань спортивної науки є оцінка здоров'я спортсмена, своєчасне виявлення патологічних змін, які можуть розвинути на фоні регулярних, інтенсивних фізичних навантажень.

Гіпоксичні стани, які виникають в здоровому організмі при різних тривалих впливах на нього збуджуючих факторів, завжди супроводжуються різними перебудовами функцій організму, які приводять до певних адаптаційних змін. Одним з найбільш часто зустрічаємих впливів на організм є фізичне навантаження.

На кінці 60-х початку 70-х років в Інституті фізіології ім. О.О.Богомольця АН України була досліджена кількісна і якісна оцінка вкладу різних фізіологічних механізмів в регуляцію процесу масоперенесення і утилізації респіраторних газів, дана характеристика генезу гіпоксії що розвивається при м'язовій діяльності, яка отримала назву *гіпоксія навантаження*. Було виявлено, що в залежності від кисневого запиту і можливостей включення компенсаторних механізмів ступінь прояву гіпоксії буде різним. Зростаюча напругність спортивного тренування визначає необхідність пошуку і удосконалення засобів реалізації різних сторін резервних можливостей організму і технології підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Відомо, що форсування попередньої базової підготовки шляхом застосування навантажень, які не відповідають функціональним можливостям організму спортсменів, може негативно вплинути на подальшу спортивну результативність, привести до порушення їх здоров'я.

Враховуючи сказане вище вважаємо, що вибрана для дослідження Головкіною Вікторією Володимирівною проблема, яка стосується обґрунтуванню і розробці програм із застосуванням елементів аквафітнесу й додаткових засобів розширення функції зовнішнього дихання для покращення фізичної підготовленості плавців 11-12 років вельми *актуальна*.

Дисертаційна робота виконана відповідно наукової тематики кафедри медико-біологічних основ Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 5 від 26.10.2016 р.) за темою «Оптимізація процесу вдосконалення фізичного стану жителів Подільського регіону засобами фізичного виховання» (реєстраційний номер – 0118U003259).

Структура дисертаційної роботи включає усі необхідні компоненти, що визначені вимогами МОН України: анотація, список опублікованих наукових праць за результатами дисертації, в яких повністю відображені основні результати, отримані в ході виконання дисертаційної роботи, перелік умовних скорочень, вступ, шість розділів власних досліджень з різною кількістю підрозділів, а також висновки і список використаної літератури. Дисертація ілюстрована 28 рисунками і включає 49 таблиць.

У *першому розділі* представлений літературний аналіз сучасних поглядів на проблему ефективності використання аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування для покращення фізичного стану юних плавців. Тут наводяться дані щодо можливостей застосування, по перше, засобів аквафітнесу для розвитку швидкості, загальної, швидкісно-силової та силової витривалості окремих м'язових груп, по друге, використання для розвитку аеробних можливостей організму та стійкості до гіперкапнії режимів дихання за допомогою апаратів зворотнього дихання типу «Ендогенік».

У *другому розділі* дана характеристика методів дослідження, приведені дані про обстежуваний контингент, дозування фізичного навантаження, визначені особливості педагогічного експерименту, статистичної обробки матеріалу. В цьому розділі також представлені методичні підходи до визначення аеробної потужності та анаеробної алактатної та лактатної продуктивності організму плавців. Вибрані методи сучасні і обґрунтовані.

У дослідженні взяли участь 126 плавців віком 11-12 років, з них 64 хлопчики та 62 дівчини. Спортивний стаж досліджуваних становив 2-3 роки, кваліфікація – на рівні третього спортивного розряду

У *третьому розділі*, який присвячений результатам власних досліджень, представлені наступні результати. По перше - дані про особливості рівня фізичних якостей юних плавців за допомогою використання нормативів оцінювання рівня розвитку фізичних якостей із урахуванням віку, які запропоновані у навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. По друге - дані щодо рівня спеціальної фізичної підготовленості плавців за результатами пропливання дистанції 800 м, що характеризує загальну витривалість юних спортсменів. По третє, наводяться результати аналізу функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання обстежених юних плавців 11-12 років.

Крім того, було досліджено можливості довільної затримки дихання після вдиху і видиху, які показали здатність до розвитку артеріальної гіпоксемії та гіперкапнії

Дуже цікавим є *четвертий розділ*, в якому наводиться зміст програм занять із використанням елементів аквафітнесу й застосування дихання за допомогою апарата «Ендогенік-01».

П'ятий розділ присвячений встановленню ефективності розробленої навчальної програми. Тут приводяться результати повторних (після тренувальних занять з плавання тривалістю 24 тижнів) тестувань юних спортсменів 11-12 років.

Узагальнення результатів здійснено в *шостому розділі*. На основі проведених досліджень та їх обґрунтованого аналізу дисертант констатує, що використання запропонованих програм сприяло покращенню рівня фізичної та функціональної підготовленості плавців 11-12 років, позитивній динаміці зростання об'ємних та швидкісних показників функції зовнішнього дихання плавців 11-12 років. Найбільш ефективною виявилася програма занять із комплексним застосуванням елементів аквафітнесу й методики зворотнього дихання за допомогою апарата «Ендогенік-01».

Дисертантом вперше показано особливості впливу елементів аквафітнесу на фізичну працездатність, аеробну та анаеробну продуктивність організму плавців 11-12 років. експериментально доведено, що застосування в підготовчому періоді річного макроциклу методики зворотнього дихання з допомогою апарата «Ендогенік-2» сприяє підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості плавців 11-12 років.

Також доповнено відомості про позитивний вплив застосованих стимулюючих засобів на аеробну продуктивність та функцію апарату зовнішнього дихання юних плавців.

Набули подальшого розвитку наукові положення щодо можливостей удосконалення фізичної підготовленості спортсменів шляхом застосування в тренувальному процесі визначених додаткових засобів стимуляції внутрішніх функціональних можливостей організму.

На наш погляд, представлені обґрунтування можуть в значній мірі сприяти удосконаленню процесу підготовки юних плавців 11-12 років, пояснити особливості механізмів формування необхідних для них фізичних якостей а, відповідно, і функціональних резервів організму.

Висновки, в кількості шести, в значній мірі відображають основні наукові досягнення проведеного дослідження, містять узагальнюючі і конкретні заключення.

У цілому позитивно оцінюючи представлену дисертаційну роботу, в процесі її рецензування виявлені окремі недоліки, зроблені відповідні зауваження, є запитання до автора.

1. У першому розділі 1.1 підрозділі «Загальна характеристика багаторічної підготовки плавців» варто було б здійснити чітку диференціацію між загальною характеристикою багаторічної підготовки плавців та характеристикою підготовки плавців власне на етапі попередньої базової підготовки.

2. При проведенні спірографічного дослідження представлено дуже багато показників спірографії, варто виключити декілька з них, тому що вони не є інформативними.

3. При представленні експериментального матеріалу дисертант використовує повторення отриманих результатів, як в табличковому, так і в рисунковому варіанті. Однак, на нашу думку, таблиці можна було б перенести у додатки.

4. Чому для дітей 11-12 років, які займаються плаванням ви застосовували тест PWC_{170} , а не PWC_{150} .

5. Не зовсім зрозуміло, чому в програмах занять контрольних і експериментальних груп плавців використовувалися навантаження в анаеробному режимі енергозабезпечення.

6. Загальні висновки необхідно скоротити та зробити їх більш детальними.

При читанні тексту дисертації були виявлені стилістичні похибки, описки, складні формулювання тощо.

Вказані зауваження можуть бути предметом обговорення і дискусії і не знижують цінності отриманих дисертантом результатів.

Висловлені зауваження не стосуються основного змісту дисертації та не мають вирішального впливу на достовірність й обґрунтованість висновків, зроблених дисертанткою. Загалом висока наукова якість дисертаційного дослідження, його позитивна оцінка залишаються незмінними.

За актуальністю, методичним рівнем виконання, об'ємом проведених досліджень та отриманих результатів, повнотою викладення матеріалів, науковою новизною, теоретичним і практичним значенням отриманих результатів дисертаційна робота повністю відповідає встановленим вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01 2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації», Порядку

проведення експерименту з присудження ступеня доктора філософії», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України № 167 від 6 березня 2019 року, а її авторка Головкіна Вікторія Володимирівна заслуговує на присудження її наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:

доктор біологічних наук,
професор кафедри медико-біологічних
дисциплін Київського національного
університету фізичного виховання
і спорту України



М.М. Філіпов

Підписи Філіпова М.М. засвідчують

Вчений секретар

