

## ВІДГУК

**офіційного опонента – кандидата педагогічних наук, професора Сосіної В. Ю. на дисертаційну роботу Гулякіна Сергія Володимировича на тему «Спеціальна фізична підготовка фігуристів до змагань на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді», представлену на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт**

**Актуальність теми.** Сучасний стан фігурного катання характеризується збільшеною конкуренцією, пов'язаною з комерціалізацією спорту, збільшенням кількості змагань, тенденцію постійно зростаючих вимог до технічної, фізичної, психологічної, функціональної підготовленості фігуристів. Досягнення високого спортивного результату у сучасному фігурному катанні на ковзанах неможливо без систематичного виконання граничних тренувальних та змагальних навантажень, що в свою чергу викликає необхідність подальшого пошуку відповідних засобів і методів підготовки. Одним із важливих питань ефективного багаторічного удосконалення спортсменів у фігурному катанні є раціоналізація фізичної підготовки, яка виступає важливим підґрунтям для всіх видів підготовки і свідчить про можливість фігуристів досягати майстерності в обраному виді діяльності. Особливого значення процес фізичної підготовки набуває на етапі спеціалізованої базової підготовки, коли формується база для подальшого спортивного удосконалення, суттєво збільшується обсяг і інтенсивність навантаження, а фігуристи виступають на змаганнях високого рангу. Слід відзначити, що у доступній науково-методичній літературі висвітлюються суперечливі дані, що характеризують особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді. Недостатньо розроблено питання оптимізації фізичної підготовки у фігурному катанні на ковзанах у підготовчому періоді етапу спеціалізованої базової підготовки, де були би враховані індивідуальні особливості спортсменів. Більше того у Навчальній програмі для ДЮСШ, яка є регламентуючим документом планування, не віддзеркалено тенденції розвитку сучасного фігурного катання, не враховано інноваційні засоби і методи підготовки спортсменів, а сама програма потребує оновлення.

Безумовно, відсутність науково обґрунтованих рекомендацій щодо раціональної побудови процесу фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних можливостей фігуристів і особливостей обраного виду спорту, не може не вплинути на ефективність процесу удосконалення, особливо, якщо мова йде про етап спеціалізованої базової підготовки, коли формується база для подальшої ефективної роботи спортсменів.

У процесі виконання дисертаційної роботи Гулякін С.В. розробляє і експериментально обґрунтовує програму удосконалення спеціальної фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. Для реалізації поставленої мети автор роботи проводить тестування 53 фігуристів (середній вік  $10,4 \pm 0,5$  роки), які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки, і після впровадження розробленої авторської програми аналізує зміни, що відбулися у стані спортсменів. В батарею тестів для оцінювання фізичної підготовленості спортсменів входило 9 тестів загальної фізичної підготовки і 7 тестів спеціальної фізичної підготовки (в т.ч. 3 функціональні проби для оцінювання стану вестибулярного апарату). Усі тести рекомендовані Навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ (1999).

Одним з цікавих і сучасних напрямків роботи слід визнати впровадження в авторську програму удосконалення спеціальної фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки цілої низки інноваційних засобів, спрямованих на поліпшення фізичної підготовленості спортсменів (табата, степ- і фітбол аеробіки, стретчингу, тренування на платформі BOSU і TRX петлях), а також засобів відновлення і підвищення функціональних можливостей організму (дихальні вправи гімнастики йогів, аутогенне тренування, ментальні практики, звуковий супровід тренувальних занять і т. ін.). Усі пропонувані вправи виконувалися в межах льодової, позальодової підготовки упродовж піврічного циклу підготовки, який в свою чергу складався із загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів, а також шести мезоциклів. Кожний з мезоциклів складався з мікроциклів різної тривалості. На загально-підготовчому етапі перший (втягуючий мезоцикл) складався з чотирьох тижневих мікроциклів; другий (перший базовий мезоцикл) і третій (другий базовий мезоцикл) склалися також відповідно з чотирьох тижневих мікроциклів кожний. На спеціально-підготовчому етапі перший (контрольно-підготовчий мезоцикл) складався з трьох тижневих мікроциклів; другий (контрольно-підготовчий мезоцикл) – з п'яти тижневих мікроциклів і останній (передзмагальний мезоцикл) – з чотирьох тижневих мікроциклів відповідно.

Таким чином розроблена програма враховувала не тільки індивідуальні особливості спортсменів-фігуристів, але й була побудована з урахуванням принципів і методичних положень планування навчально-тренувального процесу. Усе вищезазначене свідчить про актуальність обраного напрямку дослідження, його теоретичне і практичне значення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, темами, планами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Теоретико-методичні засади підготовки фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності з різними групами населення» на 2019–2023 рр. (затверджено рішенням вченої ради від 27 грудня 2018 року, протокол № 5).

Роль автора як співвиконавця теми полягає у розробленні та науково-методичному обґрунтуванні програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у тому, що вперше:

- обґрунтовано структуру та зміст експериментальної програми вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки фігуристів та фігуристок на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка враховує індивідуальні особливості їх підготовленості;
- розроблено структуру засобів підготовки в межах мікроциклів підготовчого періоду піврічного циклу удосконалення підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- визначено структуру фізичної підготовленості фігуристів і фігуристок, яка пов'язана зі змагальним результатом;
- уперше визначено позитивний вплив застосування засобів фітнес-тренінгу в межах окремих мікро- та мезоциклів підготовчого періоду річного циклу підготовки, що сприяло поліпшенню фізичної підготовленості фігуристів і фігуристок на етапі спеціалізованої базової підготовки.
- доповнено та розширено дані щодо побудови тренувального процесу фігуристів у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- набули подальшого розвитку напрями застосування засобів технічної підготовки фігуристів для підготовки до змагань у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки.
- Крім того доповнено та розширено дані щодо побудови тренувального процесу фігуристів у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- набули подальшого розвитку способи застосування засобів технічної підготовки фігуристів для підготовки до змагань у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в розробленні та експериментальній апробації програми удосконалення фізичної підготовленості фігуристів у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. Результати роботи впроваджено в практику роботи Хортицької національної академії, Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського, що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна.** Достовірність ефективності розробленої Гулякіним С.В. програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей фігуристів обумовлені актуальністю проблеми, забезпечені достатньою джерельною базою дослідження, теоретичним, методологічним і експериментальним рівнем проведених досліджень.

Дисертант використав:

1. Методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми спеціальної фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки;

2. Методи емпіричного рівня дослідження: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент для визначення ефективності розробленої програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді; оцінювання змагальної діяльності, загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

3. Методи математичної статистики: параметричні методи оцінки статистичних гіпотез; факторний аналіз.

Достовірність наукових положень обґрунтована достатньою тривалістю проведення експериментальних досліджень (з 2019 по 2022 рр.), адекватним його плануванням і обробкою одержаних матеріалів методами математичної статистики при достатній мірі вірогідності

**Оцінка змісту дисертації, її завдання в цілому і основних положень дисертації.** Дисертаційна робота викладена державною мовою на 210 сторінках тексту комп'ютерного набору, складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Усього використано 205 найменувань, з них 23 – іноземних. Робота ілюстрована 24 таблицями та 18 рисунками.

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими програмами, 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 «Сучасний стан проблеми фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки»** подана характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки у фігурному катанні на ковзанах, розглянуто особливості спортивного тренування в т.ч. загальної та спеціальної фізичної підготовки фігуристів на цьому етапі. Аналіз змісту Розділу 1 дає змогу стверджувати, що автор дисертаційної роботи відповідає на перше і друге завдання роботи. Разом з тим, слід відзначити, що назва підрозділу 1.1. «Характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки фігуристів» не зовсім відповідає його змісту, оскільки переважна більшість тексту присвячена аналізу історичних аспектів виникнення і становлення фігурного катання на ковзанах як виду спорту, побудові багаторічного процесу спортивного удосконалення, способам планування навантаження у цьому виді спорту.

У **другому розділі** дисертаційної роботи «**Методи і організація дослідження**» обґрунтовано й описано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, представлено батарею тестів для оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що рекомендовані навчальною програмою

з фігурного катання для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, а також детальний опис методики проведення тестування, подано відомості про контингент спортсменів, які брали участь у дослідженні, описано організацію дослідження. У хронологічній послідовності викладені три етапи проведення досліджень, подана їх тривалість та місце проведення.

У третьому розділі «**Фізична підготовленість фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки**» подана характеристика загальної і спеціальної фізичної підготовленості фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, яку автор роботи робить на основі використання батареї тестів для оцінювання показників загальної, спеціальної підготовленості спортсменів, а також результатів виконання функціональних проб (проби Ромберга і Яроцького). Позитивним моментом роботи є детальний аналіз отриманих даних окремо для фігуристів і фігуристок, які тренуються на етапі спеціалізованої базової підготовки. Крім того у цьому розділі розглянута змагальна діяльність фігуристів в одиночному катанні на основі аналізу результатів виступів на Всеукраїнських змаганнях.

Для визначення найсуттєвіших показників, що обумовлюють результативність виступів фігуристів і фігуристок на змаганнях, було здійснено факторний аналіз отриманих даних, які свідчать про рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості. У результаті факторного аналізу було встановлено, що найвагомішу роль в успішності змагальної діяльності у фігуристок відіграють координаційні здібності, у тому числі показники вестибулярної стійкості, а у фігуристів – швидко-силові здібності. Саме визначення факторної структури фізичної підготовленості фігуристів дало змогу врахувати особливості розвитку провідних фізичних якостей під час розробки експериментальної програми.

**Розділ 4** дисертаційного дослідження був присвячений розробці та експериментальному обґрунтуванню програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості фігуристів у підготовчому періоді. У підрозділі 4.1 «Структура та зміст експериментальної програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості фігуристів у підготовчому періоді» детально описаний зміст розробленої програми, запропоновано навантаження різної величини та інтенсивності, що об'єднані у мікроцикли та мезоцикли різного спрямування. Слід зазначити, що зміст цього розділу представляє практичний інтерес не тільки для фахівців з фігурного катання, а може з успіхом використовуватися в інших (і не тільки техніко-естетичних) видах спорту, оскільки містить в програмі низку інноваційних засобів, серед яких вправи на петлях TRX, табата, степ аеробіка, вправи на платформі BOSU, фітболах і т. д. Для фахівців з фігурного катання процес побудови навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді також має велике практичне значення, оскільки включає не тільки специфічні для фігуристів навантаження, але й вправи хореографії, акробатичні елементи, вправи з переносною лонжею, льодову і позальодову підготовку. Крім того автор роботи включив у свою програму засоби психологічного розвантаження, що дуже важливо для спортсменів цього віку.

Підрозділ 4.2 присвячений обґрунтуванню розробленої програми і зміні показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості фігуристів упродовж підготовчого періоду, що дає автору дисертаційного дослідження рекомендувати її для впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів. У підрозділі 4.3 розглянуто динаміку показників змагальної діяльності фігуристів експериментальної та контрольної групи, що також наочно підтверджує ефективність впровадженої авторської програми вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки фігуристів та фігуристок на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка враховує індивідуальні особливості їх підготовленості.

У розділі 5 «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» подається обговорення результатів дослідження, де одержані дані узагальнено та інтегровано в систему знань щодо доцільності використання розробленої програми вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки фігуристів та фігуристок на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка враховує індивідуальні особливості їх підготовленості та вимоги обраного виду спорту.. Сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни, а саме: ті, що підтверджують, доповнюють, розширюють та отримані вперше.

Загальні висновки відповідають завданням дисертаційного дослідження. В цілому, зміст дисертації свідчать про достатній рівень підготовленості дисертанта, володіння методикою дослідження, творчий підхід до обраної проблеми, що й дозволило розв'язати основні дослідницькі завдання.

У дисертаційній роботі Гулякіна С.В. зібрано достатню кількість цифрового матеріалу, 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.** Результати проведених досліджень висвітлені автором в наукових публікаціях. Зокрема, за темою дисертації опубліковано 8 наукових праць, з яких 5 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України, які включені до міжнародних наукометричних баз, 3 праці - апробаційного характеру.

У публікаціях, виконаних у співавторстві, автору належить формулювання мети, збір та статистичний аналіз отриманих результатів, узагальнення емпіричних даних та формулювання висновків. У наукових публікаціях автора у повній мірі відображено основні положення дисертації, а також не виявлено порушення академічної доброчесності.

Основні теоретичні та практичні результати проведеного дослідження оприлюднено на таких міжнародних наукових та науково-практичних конференціях: «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту» (24–25 березня 2022 р., Київ); «Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини (21-22 квітня 2022 р., Харків); XIV міжнародна науково-практична конференція, присвячена 205-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний

педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (15–16 вересня 2022 р., Одеса).

**Недоліки дисертації щодо їх змісту та оформлення.** Разом з тим, у дисертаційній роботі Гулякіна С.В. присутні окремі недоліки, які потребують додаткового пояснення та аргументації, або носять дискусійний характер:

1. Тема дисертаційного дослідження звучить «Спеціальна фізична підготовка фігуристів до змагань на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді». Не зрозуміло для чого автор застосовує пояснення «до змагань у підготовчому періоді», якщо головна мета підготовчого періоду полягає у підготовці до змагань. Тим більше, що далі в тексті роботи таке словосполучення взагалі не використовується.

2. Зміст підрозділу 1.1 «Характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки фігуристів» не відповідає його назві. Цей підрозділ присвячений історії виникнення і становлення фігурного катання на ковзанах, побудові багаторічного процесу спортивного удосконалення, способам планування навантаження і т. п.

3. Підрозділ 3.3 «Аналіз змагальної діяльності фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки» не пов'язаний зі змістом Розділу 3 «Фізична підготовка фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки». Можливо для уникнення цього Розділ 3 треба було назвати ««Фізична і технічна підготовка фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки». На с. 77-80 цього підрозділу подано опис правил змагань, способи оцінювання виступів фігуристів, виведення середньої оцінки, що не свідчить про власні дослідження автора.

4. Для оцінки показників спеціальної фізичної підготовки фігуристів бажано було використати більш сучасні тести або контрольні вправи, які враховували би тенденції розвитку та вимоги виду спорту. Особливо це стосується показників рухливості суглобів хребта та кульшових суглобів, які задіяні під час виконання спортсменами значної кількості елементів. Автором пропонується лише тест «Викрут гімнастичної палиці» для оцінювання активної рухливості плечових суглобів, як основна вправа для визначення показників гнучкості спортсменів.

5. У продовження попереднього зауваження слід відзначити, що на с. 63 говориться, що «фізична підготовка вимагає від спортсмена наявності швидкості, стійкості та координації, зокрема орієнтації в просторі, часі, по степені м'язових зусиль». Не впевнена, що результат виконання тесту «човниковий біг» може свідчити про рівень розвитку координаційних здібностей, зокрема «здатності до рівноваги, орієнтації в просторі, швидкості комбінування рухів у зв'язки, ритмічності їх виконання».

6. Частину вправ з підрозділу 4.1 «Структура та зміст експериментальної програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості фігуристів у підготовчому періоді» (с. 119 -126, в т.ч. табл. 4.9) можна було розмістити у додатку, що ніяким чином не відбилося би на логічній структурі роботи, проте спростило її сприйняття.

7. Висновок 2 дуже великий за обсягом, містить занадто багато інформації та вимагає корекції.

8. В роботі присутні стилістичні помилки, не завжди правильно використовується термінологічний опис вправ, не всюди збережені правила оформлення дисертаційного дослідження.

Перераховані недоліки та зауваження суттєво не впливають на науково-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 Гулякіна Сергія Володимировича «**Спеціальна фізична підготовка фігуристів до змагань на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді**» має достатнє теоретичне й практичне значення, є самостійним завершеним науковим дослідженням, яке за своїм змістом, новизною і практичною цінністю отриманих результатів 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) 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 (із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України № 341 від 21.03.2022), а її автор заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузь знань 01 «Освіта/ Педагогіка».

**Офіційний опонент:**

кандидат педагогічних наук,  
професор, завідувач кафедри хореографії та  
мистецтвознавства Львівського державного  
університету фізичної культури  
ім. І. Боберського

Валентина СОСІНА

Проректор з наукової роботи та зовнішніх зв'язків  
Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського  
канд. біологічних наук, професор



Андрій ВОВКАНИЧ



