

## ВІДГУК

**офіційного опонента – доктора наук з фізичного виховання і спорту,  
професора Тищенко Валерії Олексіївни на дисертаційну роботу  
ПОПОВОЇ СВІТЛАНИ ОЛЕКСАНДРІВНИ  
на тему «ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
КВАЛІФІКОВАНИХ ТАНЦЮРИСТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ  
СУЧАСНИХ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ»,  
представлену на здобуття ступеня  
доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка,  
за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт**

**Актуальність теми.** Результати аналізу наукової літератури засвідчили, що в теорії та методиці підготовки в спортивних танцях не представлені обґрунтовані програми розвитку функціональних можливостей спортсменів. У цьому випадку значення набувають методичні принципи теорії спорту, які вказують на можливості застосування додаткових факторів стимуляції працездатності в детермінованій системі організації тренувального процесу при системі тренувальних засобів, що склалася.

Систематизація передумов, застосовуючи традиційні та інноваційні фітнес-технології, сприяє комплексному розв'язанню складних завдань, пов'язаних із функціональною підготовкою спортсменів-танцюристів. Основна мета – сприяти розвитку функціонального забезпечення спеціальної працездатності, враховуючи фізіологічне напруження під час змагальних навантажень у танцювальному спорті. Основною проблемою функціональної підготовленості танцюристів є методика розвитку спеціальної витривалості. Максимальні значення  $VO_2$  для танцюристів є типовими для інших спортсменів, які займаються періодичними видами спорту. Професійні танцюристи демонструють відносні показники сили, типові для інших спортсменів, тоді як танцівниці мають значно нижчий рівень, ніж їхні спортивні колеги. Висока емоційна напруга, широкий діапазон зміни інтенсивності навантаження, тривалість змінної роботи танцюристів призводить до ранньої втоми, що значною мірою знижує працездатність, прямо впливає на специфічні компоненти

підготовленості танцюристів, і, як наслідок, на ефективність змагальної діяльності в цілому.

Синтез традиційних та передових методів підготовки надає можливість танцюристам досягти максимальної ефективності в змаганнях, вдосконалюючи технічні та нейромоторні навички. Аналіз передпосилок свідчить про те, що вирішення цих завдань можливе шляхом стимуляції механізмів регуляції нейродинамічних функцій, оптимізації реактивних властивостей кардіореспіраторної системи і опорно-рухового апарату, що сприятиме формуванню ефективної структури енергопостачання для змагальної діяльності, та допоможе вирішити проблему сприятливого перебігу адаптаційних процесів у змінних умовах тренувальних і змагальних навантажень для спортсменів-танцюристів.

Такий підхід передбачає інтеграцію традиційних методів фізичної підготовки, які базуються на відомих принципах тренування, із новітніми технологіями, що дозволяють точно вимірювати та аналізувати функціональні параметри. Окремий акцент робиться на розвитку не лише фізичних, а й властивостей, що впливають на якість виконання танцювальних рухів.

Впровадження в практику підготовки спортсменів-танцюристів нормативних параметрів функціональної підготовленості є ключовим етапом для формування спеціалізованої спрямованості управління тренувальними та змагальними навантаженнями. Такий підхід дозволяє більш ефективно визначати і регулювати тренувальні процеси, а також забезпечує оптимальні умови для досягнення високих спортивних результатів.

У сфері танцювального спорту застосовуються різноманітні фітнес-технології для оптимізації фізичної підготовки та тренувань танцюристів. Дослідження в цій області вказують на широкий спектр засобів і методів, серед яких особливу увагу приділяють традиційним і сучасним фітнес-технологіям, що орієнтовані на використання різних рухових дій і включають у себе якісні та кількісні аспекти фізичних навантажень. Загалом, імплементація сучасних фітнес-технологій визначає новий рівень підготовки та тренувань, допомагаючи

кваліфікованим танцюристам досягати виняткових результатів та розвиватися в своїй галузі.

Враховуючи вихідну складність означеної проблематики, авторка абсолютно справедливо зазначає, що розроблення нового підходу до програмування тренувальних навантажень з урахуванням функціонального забезпечення спеціальної працездатності, обґрунтування принципів їх системного впровадження в структури фізичної підготовки спортсменів є своєчасним і необхідним фактором вдосконалення підготовки в сучасному танцювальному спорті, що власне формує актуальність даного дослідження.

Таким чином, використання сучасних фітнес-технологій повинно значно підвищити ефективність фізичної підготовки, та покращити результати кваліфікованих танцюристів, забезпечуючи їм конкурентні переваги та сприяючи тривалій успішній кар'єрі.

#### **Зв'язок роботи з науковими програмами, темами, планами.**

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 авторки, як співвиконавці, полягає у розробці науково-методичного підходу, спрямованого на обґрунтування програмного використання традиційних і сучасних засобів фітнес технологій в системі фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів-танцюристів; встановлені кількісних та якісних характеристик спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів-танцюристів під впливом програми засобів фітнес технологій.

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

– вперше обґрунтовано теоретико-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, темпоритмової структури і психоемоціональної 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 функціональну спрямованість засобів фізичної підготовки на основі розвитку нейродинамічних функцій, кардіореспіраторної системи і опорно-рухового апарату спортсменів-танцюристів;

– 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 одержаних результатів** полягає в тому, що вперше впроваджені 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.

Представлені в роботі результати впроваджені у навчальний процес студентів кафедри хореографії і танцювальних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України; у тренувальний процес клубу спортивного танцю Національного університету фізичного виховання і спорту України «Супаданс»; у тренувальний процес Всеукраїнської ради спортивних танців; у тренувальний процес збірної команди Києва зі спортивних танців, що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна.** Обґрунтованість та

достовірність результатів дослідження обумовлені сукупністю наукової парадигми й концептуалізацією наукових досліджень; аналізом сучасних підходів до вирішення означеної проблеми; організацією експериментальної роботи з використанням відповідних компонентів наукового апарату педагогічного дослідження, адекватних меті, об'єкту й предмету; обраним аспектом вивчення проблеми, що визначив основні завдання даного дослідження; коректною статистичною обробкою отриманих емпіричних результатів і позитивним ефектом від впровадження компонентів підготовки у вигляді системи дій, у процес спортивного вдосконалення спортсменів, що забезпечує формування їх підготовленості. Висновки впливають зі змісту дисертаційної роботи, їх об'єктивність і новизна не викликають сумніву. Таким чином, вищенаведене дозволяє вважати отримані наукові положення обґрунтованими та вірогідними.

Ступінь обґрунтованості підтверджується науковою аргументацією теоретичних положень, логікою дисертаційного дослідження, знанням проблем підготовки, а також наявністю в авторки публікацій за результатами дослідження.

Достовірність наукових положень обґрунтована достатньою тривалістю проведення дослідження на науково-методичній і науково-технічній базі Національного університету фізичного виховання і спорту України (з 2020 по 2023 рр.), адекватним плануванням досліджень 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 206 сторінках тексту комп'ютерного набору, складається з анотацій, переліку умовних позначень, вступу, шести розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Усього використано 163 джерела наукової та спеціальної літератури, з них 114 – іноземних. Робота добре ілюстрована та містить оптимальну кількість графічної інформації та таблиць (9 таблицями й 8 рисунками), що в цілому не перенавантажує основний текст, її

складові тісно взаємопов'язані й ілюструють окремі важливі моменти проведеного дослідження.

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, основні методологічні засади дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, означено особистий внесок здобувачки в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію та впровадження результатів дослідження, окреслено його етапи та наведено дані про кількість публікацій авторки за темою дисертації.

У **першому розділі** «Вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних технологій» розкрито й конкретизовано об'єкт дослідження. Зокрема, зауважено на методологічному базисі, що ґрунтується на системному підході та спирається на фундаментальні положення загальної теорії підготовки спортсменів, на високоспецифічних функціональних сторонах фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів, зокрема.

З метою підтвердження теоретичних положень дисертаційної роботи, авторкою застосовувалася процедура теоретичної інтерпретації та емпіричної операціоналізації основних понять: «спортивна форма», «фізична форма», «фізичні кондиції», «Special Physical Fitness», «доктрина», що дозволило сформулювати методологію і логіку дослідження проблеми обґрунтування концепції фізичної підготовки у сучасних спортивних танцях. Парадигма використана, як логічна основа формулювання гіпотез для їх емпіричної перевірки. Здобувачка грамотно використовує методологічний апарат, коректно вводить поняття, що відносяться до вивчення предмету дослідження, що розкривається крізь призму й авторського викладу.

За результатами проведеного аналізу вдалося встановити тренувальні засоби для розвитку сторін фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів; для підвищення потужності і ємності систем функціонального забезпечення їх

спеціальної працездатності; на вдосконалення темпо-ритмової структури рухів в умовах напружених фізичних навантажень координаційної складності, інтенсивності та тривалості близьких до змагальної діяльності; на адаптацію системи дихання до інтенсивності і фізіологічного навантаження з урахуванням вимог естетичного сприйняття спеціальної роботи танцюристів; на відновлення організму в процесі тренувального заняття; на вдосконалення естетичних аспектів техніко-тактичної майстерності танцюристів; для підвищення спеціальної працездатності на основі формування інтегральних проявів їх фізичної підготовленості.

Здобувачкою визначені специфічні ознаки змагальної готовності спортсменів-танцюристів: фізична форма і фактори її вдосконалення, координація та гнучкість, сила і силова стійкість, витривалість, фізичні кондиції, спортивна форма, ритміка і музикальність, грація і постава, техніка танцю, естетика, експресія та виразність. У своєму дослідженні авторка акцентує увагу на специфіці комунікаційного процесу серед спортсменів-танцюристів. Вона розглядає не лише елементи техніки та фізичної підготовки, але й визначальний вплив комунікаційних аспектів, таких як партнерська взаємодія, синхронність рухів та точність виконання, а також розвиток соціальних навичок, що відображає необхідність врахування широкого спектру факторів, що впливають на успішне виконання танцювальних елементів та досягнення високих спортивних результатів. Виявлено характерні ознаки сучасних фітнес технологій, спрямованих на розвиток функціональних можливостей спортсменів.

Проведений аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволив С. О. Поповій наголосити на невирішених питаннях і виділити найважливіші слушні напрямки подальших досліджень.

**У другому розділі роботи «Методи та організація дослідження»** розкрито методологію дослідження та конкретизовано використання сукупності методів дослідження відповідно до мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, обґрунтовано доцільність їх застосування, подано відомості про контингент



обстежених та етапи дослідження. Використано наступні методи: теоретичні методи дослідження (узагальнення даних науково-методичної літератури та джерел Інтернету, теоретичний аналіз на основі застосування принципи системного підходу; аналіз, синтез, систематизація; опитування і бесіда); моніторинг змагальної діяльності у престижних міжнародних турнірах кваліфікованих і висококваліфікованих спортсменів-танцюристів у стандартній (європейській) програмі; педагогічний експеримент; фізіологічні методи дослідження в стандартних умовах тестування функціональних можливостей спортсменів-танцюристів; фізіологічні методи дослідження змагальної діяльності під час модуляції експериментальної структури «півфінал – фінал» стандартної (європейської) програми; методи математичної статистики (Т-критерій Вілкоксона, методи описового (дескриптивного) аналізу).

**У третьому розділі** «Теоретичні і емпіричні аспекти застосування фітнес технологій в танцювальному спорті» подані філософські аспекти застосування фітнес технологій в теорії і методиці спортивних танців. Виділені теоретичні основи та принципи, які лежать в основі використання фітнес-технологій в даній галузі спорту. Глибокий аналіз та конкретизація фізичних вимог, що пред'являються висококваліфікованим спортсменам, є важливим етапом дослідження, представляють собою метафізичний погляд на вивчення взаємодії тіла та руху в контексті танцювального мистецтва, і високоточний розгляд анатомії, фізіології та біомеханіки, який просуває межі розуміння фізичного виявлення енергії та гармонії в танці.

У цьому контексті дослідниця розглядає фітнес-технології як інструмент для покращення фізичної підготовки танцюристів, а також як філософську основу, що допомагає у вирішенні питань ефективності та оптимізації тренувань у спортивних танцях. Подані такі аспекти, як взаємодія фізичного та філософського підходів, вплив фітнес-технологій на розвиток художнього виразу та спортивної майстерності, а також їхній внесок у загальний філософський контекст танцювального спорту. Досліджено передумови, що сприяють створенню та вдосконаленню фітнес-технологій з орієнтацією на

функціональні аспекти фізичної підготовки танцюристів. Здійснено аналіз ключових факторів, які визначають та обумовлюють напрямок розвитку цих технологій в системі фізичної підготовки.

Високий рівень спортивної майстерності ставить ряд специфічних фізичних завдань та вимог, які потребують докладного вивчення та чіткої специфікації. Авторкою вказано на впливі танцювальної активності на роботу серцево-судинної системи та розробці методів підтримки оптимальної кардіореспіраторної функції. Також зосереджена увага на визначенні ефективних стратегій забезпечення необхідного енергетичного підтримання для високопродуктивних танцювальних виступів. Отримане розуміння свідчить про те, що виявлені специфічні чинники функціонального забезпечення спеціальної працездатності вимагають підтримки від функціональних систем, які відповідальні за регуляцію функцій в умовах інтенсивного тренування та змагальної діяльності, сприяють підвищенню реактивності аеробної й анаеробної функцій, враховуючи особливості структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності.

Вказано на необхідності розгляду системної взаємодії різних функціональних компонентів у контексті тренувальних та змагальних умов. Такий підхід спрямований на підтримку та оптимізацію роботи організму в умовах високого фізичного навантаження, забезпечуючи оптимальні умови для розвитку та вдосконалення функціональної підготовленості спеціальної працездатності у спортсменів-танцюристів.

Емпіричні вивчення використання фітнес-технологій у танцювальному спорті здійснені за допомогою стандартизованого опитування, яке включало низку запитань, що дозволяє оцінити взаємозв'язок між фізичною підготовленістю та танцювальною майстерністю спортсменів. Отже, розуміння впливу фізичної форми на виконання та технічну якість танцю допомогло визначити, наскільки ефективно фітнес-технології сприяють досягненню високого рівня майстерності. Також Світлані Поповій вдалося з'ясувати, які саме вправи та методи використовуються танцюристами для покращення фізичної

форми, та як фітнес-технології можуть бути інтегровані в їхню практику. Важливо відзначити, наскільки засоби фізичної підготовки, використовувані танцюристами, відповідають особливим вимогам танцювального спорту. Подані відомості наскільки ефективно фітнес-технології відповідають потребам танцюристів у підготовці до високих навантажень та виступів.

Дослідницею визначені конкретні аспекти фізичної готовності, які покращуються через використання цих технологій. Також встановлено спеціалізована функціональна спрямованість фітнес-технологій в контексті висококваліфікованої підготовки танцюристів, розкрити, які аспекти фітнесу специфічно впливають на підготовку кваліфікованих спортсменів у цьому виді спорту. Зокрема розглянуто, взаємозв'язок між періодизацією підготовки та застосуванням фітнес-технологій в танцювальному спорті, що виокремило ключові аспекти і визначило оптимальний підхід до використання фітнес-технологій у підготовці спортсменів-танцюристів. Авторці вдалося виявити, які етапи та компоненти періодизації підготовки є найбільш сприятливими для впровадження фітнес-технологій в систему тренувань танцюристів. Отримана інформація дозволила з'ясувати, на яких саме етапах підготовки фітнес-технології можуть бути найбільш ефективними. Визначено фактори, які слід враховувати при впровадженні фітнес-технологій у план підготовки танцюристів, що включають фізіологічні особливості, вимоги конкретного танцювального стилю та інші аспекти, які визначають оптимальний вибір фітнес-технологій на різних етапах підготовки. Також засвідчено, що напрями дослідження та систематизації використовуються для знаходження та організації фітнес-технологій в танцювальному спорті. Вона визначить, яким чином можна оптимізувати вибір та впровадження таких технологій для досягнення оптимальних результатів у підготовці танцюристів.

**У четвертому розділі** «Системна організація фізичної підготовки на основі впровадження засобів фітнес технологій» авторкою вказується, що проведення дослідження впливу фітнес-технологій на функціональне забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих танцюристів є

висококомплексним процесом, який базується на системному підході та відповідає певній логіці дій та алгоритму. В рамках цього загальнотеоретичного фундаменту була сформульована структура тренувального процесу під назвою "контроль – моделювання – програмування", яка виступає ключовим компонентом управління фізичною підготовкою танцюристів, враховуючи комплексне використання фітнес-технологій, що дало можливість застосовувати методи моделювання тренувальних навантажень, базуючись на результатах функціональної діагностики, а також реалізовувати різні підходи до структури тренувального процесу, враховуючи значущі різноманітності у функціональній підготовці танцюристів.

У власному мисленні та вираженні ідеї С. О. Поповою виявлено, що контрольні, моделюючі та програмні функції управління є певним інструментарієм вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на основі впровадження засобів фітнес технологій. Обраний здобувачкою підхід сягає глибин наукового пізнання та творчого процесу, де на рівні наукового розвідування систематизовано кроки від постановки завдань до узагальнення результатів, що створює певний алгоритм дій. Виявлено, що системна організація сприяє взаємодії наукового і практичного рівнів, забезпечуючи ефективне використання фітнес-технологій для поліпшення фізичної підготовки та досягнення високого рівня майстерності у танцювальному спорті.

Алгоритм ґрунтується на глибокому вивченні наукових теорій, емпіричних досліджень та експериментальних підходів, що дозволяє систематично і ефективно впроваджувати фітнес-технології у тренувальні програми для підвищення ефективності фізичної підготовки та досягнення високих результатів у танцювальному спорті. Основний акцент спрямований на вдосконалення системи функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів у танцювальному спорті, що безумовно дозволяє ефективно впроваджувати фітнес-технології для досягнення оптимальних результатів у фізичній підготовці та підтриманні високого рівня виконавчої майстерності в танцювальному спорті.

У п'ятому розділі «Вплив фітнес технологій на стійкість і сталий розвиток спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів» подано теоретичне обґрунтування програми фізичної підготовки із застосуванням засобів фітнес технологій, варіативної функціональної спрямованості. Використання передових технологій відзначається здобувачкою як ключовий каталізатор для підвищення рівня функціонального забезпечення спеціальної працездатності у танцюристів, що виявляється у покращенні кардіоваскулярної функції, імовірно, шляхом поліпшення ендотелійзалежної вазодилатації та зростання аеробної здатності, оптимізації реакції кардіореспіраторної системи відповідно до вимог змагальної діяльності, включаючи її провідні аспекти: технічну, артистичну і хореографічну майстерність.

Збільшення рівня споживання кисню у спортсменів-танцюристів основної групи обґрунтоване впливом застосованих фітнес-технологій в тренувальному процесі. Враховуючи зростання напруження функціонального забезпечення змагальної діяльності, фітнес-технології забезпечують покращення ремоделювання аеробної здатності організму та ефективності кардіореспіраторної системи у спортсменів-танцюристів. Обґрунтована здатність фітнес-технологій, що спрямовані на покращення дихальної механіки, та дозволяє ефективніше використовувати кисень і виводити вуглекислий газ. Підкреслено, що ефект може бути досягнутий через оптимізацію тренувальних режимів, використання спеціальних вправ і методик, спрямованих на підвищення об'єму та інтенсивності дихальних і серцево-судинних навантажень. Внаслідок цього, спортсмени-танцюристи виявляли підвищену адаптивність та здатність до регулювання функціональної активності під час виконання високоінтенсивних танцювальних виступів.

Аналіз коефіцієнта напруження навантаження (під час виконання віденського вальсу і квікстепу) вказав на інтенсивність фізичного напруження, що спричинене танцювальною діяльністю. Отримані дані є важливим елементом для розуміння фізіологічних адаптацій спортсменів-танцюристів під час виконання танцювальних вправ, а також слугують основою для розробки

оптимальних тренувальних програм та стратегій вдосконалення фізичної підготовки.

Позитивним доробком у рамках даного дослідження є впроваджена експериментальна програма фізичної підготовки, що включала в себе передові засоби фітнес-технологій, спрямовані на систематичний розвиток функцій регуляції організму в умовах інтенсивних фізичних навантажень. Розгортання нейродинамічних функцій, підвищення реактивності кардіореспіраторної системи та удосконалення опорно-рухового апарату, в контексті фітнес-технологій, засновано на фізіологічних принципах адаптації організму до фізичного навантаження.

Авторкою підкреслено, що їх використання включає в себе активізацію нервової системи. Збільшення кількості інформації, що передається нервовою системою, є ключовим фактором, що сприяє розвитку нейронів та покращенню їхньої функціональності. Адже кожна фізична вправа ініціює серію нейромоторних сигналів, які подаються м'язам для координації рухів, що сприяє формуванню нових синапсів та поліпшенню передачі сигналів між ними. Вказано, що збільшення швидкості передачі сигналів у нервовій системі робить танцюристів більш витонченими та виразними у виконанні рухів, що, в свою чергу, підвищує їх хореографічну майстерність. Зазначено, що впровадження фітнес-технологій, спрямованих на розвиток координації, активізує взаємодію нейром'язового апарату, забезпечуючи оптимальну синхронізацію нейронів і м'язових волокон, що підвищує точність та ефективність виконання рухів танцюристів. Вказано, що фізична підготовленість націлена на підвищення аеробної працездатності, розширяє обсяг легеневої вентиляції та покращує кардіоваскулярну функцію, системи постачання кисню до організму, що є важливим для підтримання високого рівня фізичної витривалості танцюристів. Вправи для розвитку м'язової сили та гнучкості, стимулюють синтез білків і поліпшують структури опорно-рухового апарату, що сприяє ефективнішій роботі м'язів, покращує координацію та забезпечує гнучкість, та є важливими аспектами для високого рівня фізичної підготовки, і виконання танцювальних

рухів із елегантністю і легкістю. Таким чином засвідчено, що фізіологічні адаптації сприяють покращенню функціонального забезпечення танцюристів, роблячи їхні тіла більш готовими до змагальних навантажень і сприяючи підвищенню їхньої майстерності в танцювальному спорті.

Здобувачкою вказано на системне використання передових технологій, що надавало ключового імпульсу та є визначальним підтримуючим чинником для покращення рівня функціонального забезпечення спеціальної працездатності у танцюристів, виявляється в ефективному підвищенні стійкості економічного аеробного незабезпечення у нелегких умовах змагального процесу, та оптимізації структури реакції кардіореспіраторної системи, враховуючи високі вимоги змагальної активності, зокрема, в артистичній, технічній, хореографічній майстерності.

У шостому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» побудовано за загальноприйнятою структурою та змістом, наведено три групи даних, отриманих шляхом експериментального дослідження, та їх зіставлення з результатами науково-методичної літератури.

**Загальні висновки** структурно повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними, доречними, відбивають основні результати дослідження.

У **практичних рекомендаціях** розглядаються загальні вимоги до режимів тренувальних навантажень впроваджених на основі засобів і вправ сучасних фітнес технологій, фітнес-технології (тай-бо, барре–гімнастика, Табата), які застосовуються в танцювальному спорті. Також подано вправи для розвитку нейродинамічних властивостей спортсменів-танцюристів, суглобової гімнастики, аеробіки, каланетіки, стретчинг і балістичний стретчинг.

Робота також містить **додатки**, де відображені список публікацій здобувача за темою дисертації; відомості про апробацію дисертаційного дослідження; акти впровадження результатів.

Загалом дисертаційне дослідження С. О. Попової написано сучасною українською мовою, науковим стилем із адекватним застосуванням термінів і

понять. Робота є цілісною, характеризується тематичною повнотою та розкриттям головної наукової мети авторки, а подані науково-практичні положення логічно викладені та достатньо обґрунтовані.

Наведені ідеї, розробки та критичний аналіз наукових поглядів, що належать співавторам або іншим авторам, мають посилання на відповідні джерела.

**Повнота викладення основних результатів в опублікованих наукових працях.** Результати проведених досліджень висвітлені автором в наукових публікаціях. Зокрема, за темою дисертації опубліковано 8 наукових праць: 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 і 1 публікація додатково відображає наукові результати дисертації. У публікаціях, що підготовані у співавторстві, чітко вказано авторський внесок.

Порушень академічної доброчесності не виявлено.

Основні теоретичні і практичні положення дисертаційної роботи представлені в наукових доповідях (тезах) на XI-XIV Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь і олімпійський рух» (Київ, НУФВСУ, 2018-2021); на науково-методичних конференціях кафедри хореографії і танцювальних видів спорту тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України 2018-2023.

**Недоліки дисертації щодо їх змісту та оформлення.** Позитивно оцінюючи дисертаційну роботу Попової Світлани Олександрівни, зазначаємо, що вона не позбавлена окремих недоліків, які мають різний ступінь принципівості. Вважаємо за необхідне звернути увагу на зауваження й окремі моменти в роботі, які вимагають уточнення:

1. Яким чином відбирались засоби фітнес технологій, відповідно цільовим настановам фізичної підготовки спортсменів танцюристів?



2. Які можливості засобів фітнес-технологій, відповідно функціональній спрямованості змагальної діяльності в спортивних танцях, програмного використання в структурах річного циклу підготовки?

3. Потребує пояснення, у чому полягає різниця між кваліфікованими і висококваліфікованими спортсменами-танцюристами, які спеціалізуються у стандартній (європейській) програмі.

4. Як взаємодіє внутрішнє вирішення нейродинамічних завдань під час застосування фітнес-технологій у контексті танцювального спорту?

5. Які когнітивні процеси стають активізованими при виконанні вправ, спрямованих на поліпшення координації, та як це впливає на рухові навички та виразність виконання?

6. Які паттерни нейром'язової активації можна визначити під час використання фітнес-технологій, спрямованих на підвищення аеробної активності у танцюристів?

7. Як впливає системне застосування фітнес-технологій на психоемоційний стан танцюристів та їх креативний підхід до виконання хореографії?

Проте, висловлені зауваження та недоліки принципово не впливають на теоретико-практичне значення отриманих результатів і загальну позитивну оцінку.

**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»** має достатнє теоретичне й практичне значення, є самостійним завершеним науковим дослідженням, яке за своїм змістом, обґрунтованістю висновків, новизною отриманих результатів відповідає вимогам 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) та

наказу Міністерства освіти і науки України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом МОН України № 759 від 31.05.2019 р.), а її авторка заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», галузь знань 01 «Освіта/ Педагогіка».

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор, професор кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту Запорізького  
національного університету

  
Валерія ТИЩЕНКО

Проректор з наукової роботи  
Запорізького національного університету  
доктор історичних наук, професор

  
Геннадій ВАСИЛЬЧУК