

## **ВІДГУК**

офіційного опонента на дисертаційну роботу

**Русановой Ольги Михайлівни**

**«Теоретико-методичні основи управління тренувальними та змагальними навантаженнями у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні»,**

подану на здобуття наукового ступеня

доктора наук з фізичного виховання та спорту

за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

**Актуальність даного дослідження** обумовлена необхідністю вдосконалення тренувального процесу спортсменів у веслуванні на байдарках і каное з метою досягнення високих спортивних результатів на міжнародній арені. Сучасний спортивний світ вимагає впровадження новітніх науково обґрунтованих підходів до підготовки спортсменів, що враховують індивідуальні фізіологічні особливості, адаптаційні можливості та специфіку змагальної діяльності.

В умовах інтенсифікації тренувального процесу та зростання конкуренції на міжнародних змаганнях особливо важливо розробляти ефективні методики управління тренувальними і змагальними навантаженнями. У сучасному спорті кожна сотня секунди або міліметр має значення, і спортсмени з усього світу прагнуть досягти найвищих результатів, що вимагає від тренерів і спортсменів використання найсучасніших та найбільш ефективних методик підготовки, які дозволяють максимізувати фізичні та психічні можливості спортсменів. Інтенсифікація тренувального процесу та змагання на високому рівні створюють значне психологічне навантаження на спортсменів. Впровадження ефективних методик управління тренувальними навантаженнями допомагає підтримувати оптимальний рівень стресостійкості, знижуючи вплив стресових факторів на центральну нервову систему та забезпечуючи стабільність психофізіологічного стану під час змагань. Постійне збільшення інтенсивності і обсягу тренувань без належного контролю може призвести до перетренованості, що негативно впливає на фізіологічні системи, включаючи нервову, ендокринну та імунну системи. Ефективне управління навантаженнями дозволяє оптимізувати ці адаптаційні процеси, знижуючи ризик перетренованості та травматизму.

Високий рівень кардіореспіраторної витривалості є критичним для успішної змагальної діяльності у веслуванні. Ефективні методики управління тренувальними навантаженнями сприяють оптимізації параметрів  $VO_2 \max$  та лактатного порогу, що дозволяє спортсменам підтримувати високу інтенсивність роботи протягом тривалого часу без надмірного накопичення лактату в м'язах.

Тренувальні програми мають враховувати специфіку енергетичних потреб веслувальників на різних дистанціях (200 м, 500 м, 1000 м у веслуванні на байдарках і каное та дистанції 2000 м у веслуванні академічному). Розробка

програм, що сприяють підвищенню ефективності аеробного та анаеробного енергозабезпечення, дозволяє поліпшити загальну працездатність спортсменів, і включає тренування, спрямовані на збільшення кількості та розміру мітохондрій, покращення капіляризації м'язової тканини та підвищення активності окислювальних ферментів.

Додатково, сучасні виклики, пов'язані з пандемією COVID-19 та військовими конфліктами, значно ускладнили процес підготовки спортсменів, що потребує кардинальних змін у підходах до тренувань і змагань. Зазначене дослідження враховує ці фактори, пропонуючи адаптивні методики, які можуть бути інтегровані в тренувальні програми для забезпечення безперервності та ефективності підготовки спортсменів в умовах обмежених ресурсів та змінного зовнішнього середовища.

Таким чином, результати даного дослідження мають вагоме значення для розвитку веслування, надаючи тренерам і спортсменам науково обґрунтовані інструменти для підвищення результативності тренувального процесу та досягнення високих спортивних результатів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, темами, планами.** Дослідження за темою дисертації на здобуття О.М. Русанової наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту проводилися відповідно до Планів науково-дослідної роботи НУФВСУ:

- на 2016–2020 рр. за темою 2.34 «Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у водних видах спорту з урахуванням вимог змагальної діяльності» (№ державної реєстрації 0116U001614);

- на 2021–2025 рр. за темою 2.2 «Сучасні технології управління тренувальними та змагальними навантаженнями у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів у водних видах спорту» (№ держреєстрації 0121U108251).

Наукові результати дисертації висвітлено в 38 наукових публікаціях: 19 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, дві з яких проіндексовані у базі даних Scopus (Q4), 13 статей у періодичних наукових виданнях Румунії та Чорногорії, проіндексованих у базі даних Scopus (Q3, Q4), 6 публікацій апробаційного характеру.

Серед здобутих результатів представленого дисертаційного дослідження, на нашу думку, найбільшу цінність, теоретичне і практичне значення має **наукова новизна роботи:**

– вперше обґрунтовано та розроблено теоретико-методичні основи вдосконалення управління тренувальними і змагальними навантаженнями у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні, що включають обґрунтування системного підходу, розробку концепції вдосконалення управління тренувальними та змагальними навантаженнями і дослідження ефективності технології її реалізації у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні для підвищення ефективності тренувального процесу та результативності змагальної діяльності. Сформовані теоретико-

методичні основи становлять підґрунтя системи знань про вдосконалення управління тренувальними і змагальними навантаженнями кваліфікованих спортсменів у веслуванні;

- вперше теоретичні положення системного підходу, спрямованого на вдосконалення управління тренувальними і змагальними навантаженнями у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні;

- вперше розроблено концепцію вдосконалення управління тренувальними і змагальними навантаженнями у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні та обґрунтовано теоретичні, емпіричні та науково-практичні її складові, що взаємопов'язані між собою;

- вперше розроблено технологію реалізації концепції вдосконалення управління тренувальними та змагальними навантаженнями кваліфікованих спортсменів у веслуванні. Алгоритм реалізації технології ґрунтується на змістових засадах системно поєднаних елементів «моделювання–програмування», враховує системний і синергетичний підходи та відмінності функціонального забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих веслувальників, які спеціалізуються на різних змагальних дистанціях у веслуванні;

- вперше теоретично обґрунтовано систему програмування підготовки веслувальників, що імплементована у структуру управління тренувальними та змагальними навантаженнями кваліфікованих спортсменів у веслуванні.

Також набули подальшого розвитку:

- програми тренувальних занять, сформовані на основі моделювання режимів навантаження, з урахуванням сучасних тенденцій контролю та оцінювання ефективності функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів у процесі реалізації змагальної дистанції у веслуванні академічному та веслуванні на байдарках і каное;

- відомості про характеристику спеціальної працездатності, реакції кардіореспіраторної системи й енергозабезпечення роботи веслувальників в умовах подолання змагальної дистанцій 200, 500 та 1000 м у веслуванні на байдарках і каное та дистанції 2000 м у веслуванні академічному;

- відомості про прогностичні критерії, предиктори та детермінанти ефективного подолання змагальних дистанцій у веслуванні;

- відомості про фактори забезпечення і реалізації змагальної діяльності спортсменів у веслуванні з урахуванням відмінностей структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності залежно від виду змагань, кваліфікації та спеціалізації;

- питання, що стосуються особливостей спеціальної працездатності, реакції кардіореспіраторної системи й енергозабезпечення роботи кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються різних змагальних дистанціях 200, 500 та 1000 м у веслуванні на байдарках і каное та у веслуванні академічному.

Крім того, доповнено та підтверджено існуючі критерії специфічності режимів тренувальних навантажень, які орієнтовані на підвищення

ефективності функціонального забезпечення спеціальної працездатності з урахуванням специфічних компонентів її функціонального забезпечення – швидкої кінетики, стійкого стану і компенсації втоми.

**Ступінь обґрунтованості результатів дослідження** підкріплюється ретельною науковою аргументацією теоретичних положень, логічною послідовністю дисертаційного дослідження, глибоким аналізом проблематики підготовки веслувальників. Крім того, наукові публікації авторки, що представляють результати цього дослідження, демонструють не лише наукову валідність, але й прикладне значення дослідження в професійній спільноті, що підтверджує вагомий внесок О.М. Русанової у розвиток відповідної галузі знань.

Достовірність наукових положень цього дослідження підтверджена тривалістю проведення дослідження на базі лабораторії теорії і методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, і головної лабораторії моніторингу підготовки спортсменів у водних видах спорту генеральної адміністрації спорту Китайської Народної Республіки (Lab of aquatic training monitoring and intervention of general administration of sport of China) у 6 етапів протягом 2012-2023 років. Адекватне планування експериментів та ретельна обробка зібраних даних за допомогою математико-статистичних методів забезпечили високий рівень достовірності результатів, що сприяло забезпеченню об'єктивності та надійності зроблених висновків, підкреслюючи тим самим наукову вагомість та практичну значущість дослідження.

Результати дослідження знаходять своє обґрунтування та вірогідність у рамках комплексного застосування наукової парадигми, що інтегрує теоретичну концептуалізацію з систематичним аналізом сучасних методологічних підходів до вивчення означеної проблематики. Експериментальна робота була організована з використанням відповідних наукових інструментів, які цілковито корелюють із метою, об'єктом і предметом дослідження, забезпечуючи таким чином високу точність методологічних підходів та адекватність отриманих результатів, що не лише підтверджує наукову валідність дослідження, а й підкреслює його глибоку практичну значущість, сприяючи розвитку галузі знань та обґрунтовуючи внесок авторки у наукову спільноту.

Вибір специфічного аспекту проблеми дозволив чітко окреслити основні завдання дослідження, забезпечуючи тим самим фокус на ключових елементах досліджуваної теми. Крім того, ретельна статистична обробка емпіричних даних і позитивний вплив впровадження розроблених тренувальних компонентів у реальний спортивний процес сприяють формуванню підготовленості веслувальників на науковій основі. Висновки, висунуті в контексті дисертаційної роботи, продемонстрували свою об'єктивність та новизну, що засвідчує їх наукову достовірність та актуальність. Отже, наукові положення дослідження можна вважати добре підтвердженими та вірогідними.

Завдяки обраному методологічному підходу, дослідження інтегрує теоретичні та практичні аспекти, що дозволяє здійснити всебічний аналіз і вивчення досліджуваної проблематики.

**Оцінка змісту дисертації, її завдання в цілому і основних положень дисертації.** Дисертація оформлена згідно вимог МОН України і складається з анотацій, вступу, дев'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел, що містить 484 посилань (287 – зарубіжних), і додатків. Загальний обсяг роботи становить 484 сторінок. Робота добре ілюстрована та містить оптимальну кількість графічної інформації та таблиць (25 рисунків та 40 таблиць), що в цілому не перенавантажує основний текст, її складові тісно взаємопов'язані й ілюструють окремі важливі моменти проведеного дослідження.

У вступі обґрунтовано вибір теми дисертаційного дослідження, сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, описано новизну одержаних результатів, представлено практичну значущість та інші структурні компоненти відповідно вимогам.

У розділі 1 *«Проблеми управління тренувальними та змагальними навантаженнями у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні»* авторкою дисертаційного дослідження представлено ґрунтовний аналіз теоретичних основ управління у процесі підготовки спортсменів. Констатовано, що управління тренувальним процесом реалізується тренером за участі спортсмена і передбачає три основні групи операцій: збір інформації про стан спортсменів, аналіз цієї інформації та прийняття рішень для досягнення заданого ефекту тренувальної діяльності. Спираючись на висновки впливових вітчизняних і закордонних спеціалістів, у дослідженні розглянуто науково-методичні підходи до реалізації та вдосконалення компонентів управління в тренувальній та змагальній діяльності веслувальників. Обґрунтовано використання системного підходу до управління тренувальним процесом веслувальників, що дозволяє комплексно враховувати різні аспекти їх підготовки, включаючи фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. Вказано на такому важливому аспекті як прогнозування спортивних досягнень та моделювання бажаного рівня підготовленості спортсменів, що забезпечує можливість планування ефективного тренувального процесу та своєчасної корекції програм підготовки. Докладно синтезовані дані щодо зворотного зв'язку між тренером і спортсменом, що є критичним для успішного управління тренувальним процесом, адже регулярний контроль стану підготовленості веслувальників дозволяє своєчасно вносити корективи в тренувальні програми для досягнення оптимальних результатів.

Звернута увага на методичні основи вдосконалення функціонального забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів, у залежності від енергозабезпечення змагальної дистанції у веслуванні, та моделювання компонентів тренувальних навантажень. Підкреслено, що врахування індивідуальних особливостей спортсменів, їхніх функціональних

станів та реакцій на тренувальні навантаження дозволить максимально адаптувати тренувальний процес до потреб кожного спортсмена, що підвищить ефективність підготовки. При чому, оптимізація підготовки на різних етапах тренувального процесу (макроцикли, мезоцикли, мікроцикли) забезпечить систематичність і послідовність розвитку фізичних якостей веслувальників.

Загалом, комплексне застосування науково-методичних підходів до управління тренувальним та змагальним процесом веслувальників сприяє підвищенню їх спортивних результатів та досягненню високого рівня майстерності.

У розділі 2 «*Методи та організація дослідження*» Ольгою Русановою описано основні напрямки методології дисертаційного дослідження, представлено методи і специфіку їх застосування та надано опис організації дослідження. Вибір адекватних методів дослідження, їх потужне представництво (загальнонаукові методи дослідження, теоретичні методи дослідження (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та даних джерел мережі Інтернет; аналіз, синтез, індукція, дедукція, аналогія, моделювання, системний та синергетичний підходи) та емпіричні методи дослідження: педагогічні спостереження і педагогічний експеримент, проведений в природних умовах підготовки веслувальників; ергометричні та фізіологічні методи оцінки працездатності і реакцій кардіореспіраторної системи, біохімічні методи дослідження; методи математичної статистики), верифікований обчислювальний інструментарій, докладна характеристика комплексу тестів, що застосовуються для оцінювання функціональних можливостей веслувальників у процесі моделювання змагальних дистанцій у веслуванні на байдарках і каное обумовлюють якість дисертаційного матеріалу. Ґрунтовність отриманих результатів посилюють кількісні і якісні характеристики контингенту дослідження, зазначеного у розділі.

Розділ 3 «*Теоретичні передумови вдосконалення змагальної та тренувальної діяльності спортсменів у веслуванні*» присвячений системним факторам, що впливають на розвиток веслування в Україні та світі, з акцентом на веслуванні на байдарках та каное; аналізу та систематизації теоретичних передумов для вдосконалення процесу підготовки спортсменів у веслуванні. Успішні виступи на Олімпійських іграх розглядаються як фактор національного престижу, що стимулює спортивні організації до створення ефективної системи олімпійської підготовки спортсменів. Характеристика спорту, як власне змагальної діяльності, підкреслює особливе значення в ньому змагальних відносин, на основі яких саме змагання займає центральне місце у спортивному житті. При цьому сам результат постає в якості інтегрального продукту всієї системи підготовки спортсменів. Розділ включає аналіз результатів виступів українських спортсменів на Олімпійських іграх, особливо на Іграх XXIX Олімпіади у Пекіні та Іграх XXX Олімпіади у Лондоні. Здійснений здобувачкою ретельний аналіз літературних джерел свідчить, що особливості розвитку спорту вищих досягнень тісно пов'язані з

програмою міжнародних змагань та Олімпійських ігор. Засвідчено, що виступи українських спортсменів учасників Ігор Олімпіад 1996–2020 років засвідчили позитивну динаміку кількості завойованих нагород і підвищення спортивних результатів практично на всіх змагальних дистанціях.

Авторкою розглядаються чинники, які впливають на розвиток веслування на байдарках і каное на національному та міжнародному рівнях. Основну увагу приділено предикторам і детермінантам, що визначають високі спортивні результати. Охарактеризовані предиктори змагальної діяльності, як-то: фізіологічні та метаболічні показники ( $VO_{2max}$  як важливий індикатор аеробної потужності, що визначає здатність організму забезпечувати м'язи киснем під час інтенсивних навантажень; лактатний поріг для визначення рівня інтенсивності, при якому накопичення лактату перевищує його утилізацію, що впливає на витривалість спортсмена, частота серцевих скорочень для моніторингу інтенсивності тренувань та відновлення і т.д.), морфологічні й антропометричні характеристики, психологічні аспекти тощо.

Також детально проаналізовано теоретичні аспекти, які є підґрунтям для вдосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів, що спеціалізуються на веслуванні на байдарках і каное, з метою підвищення ефективності їхньої підготовки та результативності у змаганнях. Доведено, що в умовах інтенсифікації, диверсифікації тренувального процесу, на тлі збільшення обсягу змагальної практики веслувальників, підвищення ефективності тренувального процесу здійснюється на основі комплексного аналізу даних про взаємозв'язок інформативних показників ефективності змагальної діяльності на певній дистанції та реакцій організму на це змагальне навантаження. Означений підхід дозволяє забезпечити індивідуалізацію тренувальних програм, що сприяє досягненню оптимальних спортивних результатів, враховуючи фізіологічні особливості та адаптаційні можливості кожного спортсмена.

*У розділі 4 «Диференціація факторів функціонального забезпечення спеціальної працездатності, що визначають спеціалізовану спрямованість тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, в залежності від енергозабезпечення змагальної дистанції у веслуванні»* проаналізовані та диференційовані фактори, які впливають на функціональне забезпечення спеціальної працездатності спортсменів, які спеціалізуються на різних змагальних дистанціях 200 м, 500 м або 1000 м у веслуванні на байдарках і каное. Особлива увага приділяється взаємозв'язку між типом енергозабезпечення змагальної дистанції та адаптаційними можливостями організму спортсменів.

Розглядаються особливості тренувального процесу для веслувальників, які спеціалізуються на коротких дистанціях, зокрема на 200 м. Розглядаються такі фактори, як вибухова сила, швидкість старту, та технічні характеристики, що забезпечують високий рівень виконання в інтенсивних змаганнях. Подані специфічні вимоги до тренувального процесу для середніх дистанцій (500 м). Включаються фактори, що визначають витривалість, темп, а також тактичні

стратегії проходження дистанції, що поєднують як аеробні, так і анаеробні навантаження, оптимізація енергозабезпечення та ефективність роботи на фінішному відрізку. Вивчено особливості підготовки веслувальників для довгих дистанцій (1000 м). Розглядаються фактори, що впливають на аеробну витривалість, оптимізацію енергозабезпечення протягом тривалої роботи, та ефективність проходження фінішного відрізка дистанції.

Загалом, здобувачкою детально схарактеризована системи діагностики та оцінки потужності енергозабезпечення спортсменів, підкреслюючи значення високого функціонального потенціалу для досягнення конкурентоспроможних результатів у веслуванні на байдарках і каное. Розглядаються методи покращення тренувального процесу через індивідуалізацію програм підготовки, заснованих на аналізі реакцій організму на різні тренувальні та змагальні навантаження.

Результати дослідження в цьому розділі підтверджують важливість комплексного підходу до підготовки спортсменів, враховуючи індивідуальні особливості й адаптаційні можливості кожного, що дозволяє не лише покращити спортивні результати, але й підвищити загальну ефективність тренувального процесу.

*У розділі 5 «Удосконалення управління тренувальними і змагальними навантаженнями у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні»* наведено шляхи розробки та впровадження теоретико-методичних основ для вдосконалення управління тренувальними і змагальними навантаженнями у підготовці кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное.

Розглядаються історичні і сучасні тенденції розвитку веслування, що визначають необхідність постійного удосконалення методів підготовки спортсменів. Підкреслюється важливість систематизації принципів системного підходу для управління тренувальними і змагальними навантаженнями.

Розробляються теоретичні основи для вдосконалення управління тренувальними і змагальними навантаженнями, зокрема підкреслюється необхідність інтегрованого підходу до тренувального процесу, що включає відбір, контроль, моделювання і оцінку результатів. Також пропонується концепція, що базується на систематичному аналізі та використанні науково-обґрунтованих методик для підвищення ефективності тренувань. Авторкою описуються практичні аспекти впровадження розробленої концепції в реальний тренувальний процес, що включає розробку інструментів управління для реалізації концепції вдосконалення, такі як програмування тренувальних циклів і моніторинг ефективності навантажень. Підкреслюється важливість адаптації тренувальних програм до індивідуальних особливостей спортсменів, з урахуванням їх віку, статі, кваліфікації і спеціалізації.

У підсумковій частині робиться акцент на досягненні високої ефективності тренувального процесу та результативності змагальної діяльності через реалізацію розроблених методик. Технології реалізації розробленої концепції передбачали створення та обґрунтування інтегрованої



структури «моделювання-програмування» тренувального процесу, що спрямована на вдосконалення управління тренувальними та змагальними навантаженнями для підвищення ефективності підготовки кваліфікованих веслувальників.

Розділ демонструє, як сучасні науково-методичні підходи можуть бути інтегровані в тренувальний процес для забезпечення високих спортивних результатів та оптимізації змагальної діяльності спортсменів у веслуванні.

У розділі 6 «Напрями реалізації структури «моделювання-програмування» тренувального процесу кваліфікованих веслувальників» науково обґрунтовано розробку, формалізацію та алгоритмізацію програмування в межах системи управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів у веслуванні, що надало змогу визначити шляхи практичної реалізації даних методик у системі багаторічної підготовки спортсменів, забезпечуючи інтеграцію теоретичних знань з практичними аспектами підготовки. Розглянуто наукове обґрунтування та методичні основи реалізації структури «моделювання-програмування» тренувального процесу кваліфікованих веслувальників, що складається з системно поєднаних елементів.

Важливим є інтеграція теоретичних концепцій з практичними аспектами тренувального процесу веслувальників. Розглядаються методологічні підходи до програмування тренувальних і змагальних навантажень, що включають розробку індивідуальних програм підготовки, що дозволяє оптимізувати тренувальний процес, враховуючи специфічні потреби та особливості кожного спортсмена.

Крім того, описуються підходи до покращення системи контролю за тренувальними та змагальними навантаженнями, що включають моніторинг фізіологічних показників, аналіз результатів і корекцію тренувальних програм, що забезпечує більш точне управління процесом підготовки та підвищення ефективності тренувань.

Здобувачка маніфестує важливість системного підходу до управління тренувальним процесом, що дозволяє інтегрувати теоретичні знання з практичними методиками. Ольга Русанова стверджує, що реалізація структури «моделювання-програмування» сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, оптимізації змагальної діяльності та досягненню високих спортивних результатів.

Розділ підкреслює необхідність комплексного підходу до тренувальної діяльності, що включає моделювання та програмування навантажень, а також постійний контроль і корекцію тренувальних програм на основі об'єктивних даних.

У розділі 7 «Методичні основи програмування тренувальних і змагальних навантажень кваліфікованих спортсменів у веслуванні» поданий матеріал присвячено методичним основам програмування тренувальних і змагальних навантажень кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються на веслуванні на байдарках і каное. Авторкою детально розглянуто передумови вдосконалення

управління навантаженнями, дидактичні інструменти та практичні аспекти реалізації програмування. Обґрунтовано наукові та методологічні основи для вдосконалення управління навантаженнями спортсменів. Визначені системний та синергетичний підходи до управління, що включають послідовну реалізацію елементів відбору, контролю та моделювання. Подані чинники, які впливають на ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності, з акцентом на індивідуальні особливості спортсменів. Розроблені дидактичні інструменти для ефективного програмування навантажень, включаючи індивідуальні тренувальні програми, що враховують фізіологічні та психологічні особливості спортсменів, методики адаптації тренувального процесу до змінних умов змагань і тренувань, забезпечуючи гнучкість і ефективність підготовки. Описані практичні підходи до впровадження розроблених програм у реальний тренувальний процес: моніторинг і корекцію навантажень на основі аналізу результатів і реакцій організму спортсменів. Розглянуто конкретні приклади застосування програмування у підготовці веслувальників, підкреслюючи важливість індивідуального підходу та постійного контролю за прогресом.

Здобувачкою вдало підсумовано значення впровадження системного і синергетичного підходів до програмування тренувальних і змагальних навантажень. Доведено, що розроблені методики сприяють оптимізації тренувального процесу, підвищенню результативності спортсменів і забезпечують науково обґрунтований підхід до підготовки кваліфікованих веслувальників.

*Розділ 8 «Оцінка ефективності застосування запропонованих програм спеціалізованої спрямованості у тренувальному процесі спортсменів-веслувальників»* присвячений оцінці ефективності запропонованих програм тренувань, орієнтованих на спеціалізовану підготовку спортсменів-веслувальників, в якому детально розглядаються результати експериментального впровадження розроблених програм і їхній вплив на підготовленість спортсменів. Описано методи та підходи, які використовувались для експериментального дослідження ефективності запропонованих програм. Включено деталі проведення досліджень, критерії відбору учасників та параметри, що оцінювались. Представлено результати впровадження експериментальної програми підготовки. Прослідковані показники фізичної підготовленості, функціонального стану та спортивних досягнень спортсменів, які брали участь у програмі. Здійснено аналіз зміни в показниках спеціальної працездатності спортсменів після впровадження програм спеціалізованої спрямованості. Проведено порівняльний аналіз ефективності традиційних методів підготовки та запропонованих програм спеціалізованої спрямованості. Визначено ключові переваги та недоліки кожного підходу.

Аргументована наукова і практична значущість отриманих результатів. Підкреслена важливість впровадження нових методик у тренувальний процес для підвищення ефективності підготовки спортсменів. Простежено

можливості подальшого вдосконалення програм підготовки на основі отриманих даних.

Закцентовано на досягнутих покращеннях у підготовці спортсменів та запропоновані рекомендації щодо впровадження розроблених програм у практику тренувального процесу. Підтверджено ефективність спеціалізованих програм тренувань, спрямованих на оптимізацію змагальної діяльності веслувальників, та їх значущість для розвитку веслувального спорту.

*Розділ 9 «Аналіз та узагальнення результатів досліджень»* побудовано за загальноприйнятою структурою та змістом, наведено три групи даних (уперше, доповнено та підтверджено, набули подальшого розвитку), отриманих шляхом 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.

На основі результатів дослідження, наведені **практичні рекомендації** спрямовані на вдосконалення тренувального процесу спортсменів-веслувальників, зокрема для 16-17-річних. Основні напрямки включали режими тренувальних навантажень для розвитку швидкої кінетики реакцій кардіореспіраторної системи, режими для підвищення потужності анаеробного енергозабезпечення, режими для досягнення рівня максимального споживання кисню, режими для розвитку реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу. Запропоновано режими тренувальних навантажень інтегрувати в структуру підготовчого періоду річного циклу як цілісні компоненти, що визначають спеціалізовану спрямованість тренувального процесу веслувальників, що дозволить не тільки підвищити ефективність підготовки спортсменів, але й забезпечити їхню готовність до змагань на високому рівні.

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

Загалом дисертаційне дослідження Ольги Михайлівні Русанової 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.

Відсутні академічний плагіат, фабрикації, фальсифікації. Порушень академічної доброчесності не виявлено. Наведені ідеї, розробки та критичний аналіз наукових поглядів, що належать співавторам або іншим авторам, мають посилання на відповідні джерела.

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

1. У підрозділі 2.2 «Організація і проведення дослідження» зазначено, що 3-6 етапи дослідження проходили у 2019-2023 рр., коли виникли значні виклики, які суттєво вплинули на заплановану підготовку спортсменів, що потребувало кардинальних змін у календарі змагань та адаптації тренувальних програм. Як зовнішні фактори, такі як пандемія COVID-19 та військові конфлікти, вплинули на фізіологічні адаптації та тренувальний процес веслувальників?

2. Потребує уточнення речення «...субординаційні відносини між складовими змагальної діяльності та підготовленості, слугує підвалиною для впорядкування процесу управління тренувальними та змагальними навантаженнями спортсменів у веслуванні стор. 158.

3. Вкажіть шляхи інтеграції нових знань щодо предикторів і детермінант у повсякденну практику тренувального процесу для підвищення ефективності підготовки спортсменів?

4. Яким чином враховано індивідуальні особливості спортсменів при розробці програм функціонального забезпечення їхньої спеціальної працездатності?

5. Як зміни у  $VO_2 \text{ max}$  корелюють з результативністю веслувальників у різних умовах тренувань?

6. Охарактеризуйте способи інтеграції результатів дослідження з існуючими теоріями та моделями спортивної підготовки.

7. Визначте вплив балансу між аеробним і анаеробним енергозабезпеченням на продуктивність спортсменів під час змагань.

8. Чи можуть виявлені предиктори змагальної діяльності бути використані для прогнозування успішності спортсменів на ранніх етапах їхньої кар'єри?

9. Яким чином враховувалися фізіологічні відмінності між спортсменами при розробці індивідуальних тренувальних програм?

10. Рисунок 3.6, 6.1, 6.2, 7.1 нечитабельні.

11. Видається необхідним визначити перспективи подальших розвідок.

У дисертації присутні невідповідності вимогам щодо оформлення окремих таблиць, літературних джерел тощо. У тексті дисертації зустрічаються граматичні, орфографічні та стилістичні помилки.

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

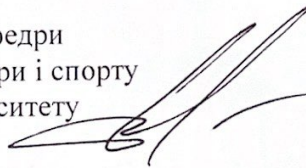
**Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам.** Проаналізувавши матеріали публікацій за темою дисертаційного дослідження та її повний текст, наявні підстави зробити висновок, що отримані авторкою результати є значним досягненням щодо формування цілісної системи знань щодо управління тренувальними та змагальними навантаженнями у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні.

Дисертаційна робота Русанової О. М. «Теоретико-методичні основи

управління тренувальними та змагальними навантаженнями у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні» є самостійним завершеним науковим дослідженням і має важливе фундаментальне та прикладне значення, яке за актуальністю вирішених завдань, обсягом проведених досліджень, якістю, новизною і достовірністю отриманих результатів, обґрунтованістю висновків відповідає всім вимогам щодо докторських дисертацій – п. 7 та 9 «Порядку присудження та позбавлення наукового ступеня доктора наук», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 17.11.21 №1197 (зі змінами) щодо докторських дисертацій, а її авторка – Ольга Михайлівна Русанова заслуговує на присудження наукового ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт.

Офіційний опонент:

д.фіз.вих., 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