

**ВІДГУК**  
**офіційного опонента**

кандидата педагогічних наук, доцента  
доцента кафедри спортивних дисциплін і туризму Університету Григорія  
Сковороди в Переяславі Базилевич Наталії Олександрівни  
на дисертаційну роботу Резанова Олександра Євгеновича за темою:  
«Індивідуалізація технічної підготовки кваліфікованих стрибунів у довжину з  
урахуванням особливостей техніки виконання відштовхування», подану до  
разової спеціалізованої вченої ради Національного університету фізичного  
виховання і спорту України для захисту на здобуття наукового ступеня доктора  
філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт

**Актуальність дисертаційної роботи.** У сучасному спорті вищих досягнень, в умовах постійного зростання суспільного значення змагального результату, проблема вдосконалення технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у довжину є досить значущою і актуальною, особливо в частині врахування індивідуальних особливостей техніки виконання стрибка у довжину, вибору і раціонального розподілу вправ технічної і спеціальної фізичної спрямованості в річному тренувальному циклі в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Здобувач достатньо аргументовано стверджує, що при наявності великої кількості досліджень, що свідчать про необхідність врахування окремих показників для індивідуалізації тренувального процесу, існують суперечності щодо їх комплексного застосування, і відсутня загальна концепція, що містить певні принципи, напрямки, засоби і методи індивідуалізації підготовки спортсменів. Нині більшість фахівців галузі фізичної культури і спорту притримуються одностайної та цілісної думки щодо вирішальної ролі технічної підготовки, а саме її індивідуалізації у тренувальному процесі, при цьому сходяться у поглядах відносно вичерпаності резервів високих обсягів навантажень під час тренувань і нескінченного підвищення фізичних якостей.

Незважаючи на великий практичний передовий досвід тренерів сучасності та численних праць науковців сфери фізичного виховання і спорту, присвячених проблемам підготовки висококваліфікованих легкоатлетів, питання планування та утримання тренувальних навантажень технічного характеру у річному циклі розглянуто недостатньо. Дисертант вбачає одним із шляхів якісного поліпшення навчально-тренувального процесу висококваліфікованих стрибунів у довжину індивідуалізацію різних аспектів підготовки спортсменів.

**Мета роботи** полягає в удосконаленні технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у довжину на основі врахування індивідуальних особливостей виконання відштовхування.

**Зв'язок роботи.** Дослідження виконано згідно Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою 2.1. «Теоретико-методичні основи фізичної та технічної підготовки спортсменів на етапах багаторічного удосконалення (на прикладі легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту)», № державної реєстрації 0121U108193.

**Наукова новизна** повною мірою відповідає результатам дослідження, а саме:

- *уперше*: отримано біомеханічні характеристики стрибка у довжину, що визначають індивідуальні особливості техніки виконання відштовхування, а також виявлено найбільш інформативні біомеханічні показники, що визначають рівень технічної підготовленості спортсменів; встановлено показники, що характеризують рівень прояву індивідуальних фізичних якостей та спеціальної фізичної і технічної підготовленості висококваліфікованих стрибунів у довжину з різним типом відштовхування; розроблено й обґрунтовано систему етапного педагогічного контролю технічної і спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих стрибунів у довжину з різним типом відштовхування; виявлено найбільш ефективні засоби і методи технічної і спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих стрибунів у довжину й встановлено оптимальні величини обсягів засовів різної переважної спрямованості та їх раціональне співвідношення в річному тренувальному циклі для стрибунів з різним типом відштовхування;
- *доповнено* дані про кількісні характеристики технічної і спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих стрибунів у довжину;
- *підтверджено* дані про вплив рівня технічної, спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих стрибунів у довжину на техніку виконання рухових дій і спортивний результат у стрибку у довжину.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості використання її теоретичних результатів у освітньому процесі на першому (бакалаврському) та другому (магістерському) рівнях вищої освіти зі спеціальності А7 – фізична культура і спорт та системі підвищення кваліфікації тренерського складу в навчальній програмі з перепідготовки й підвищення кваліфікації. Розроблена методика вдосконалення технічної і спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих стрибунів у довжину, що дає можливість індивідуалізувати підготовку спортсменів на основі індивідуальних особливостей виконання відштовхування – в процесі підготовки членів Національної збірної команди України.

У дисертації задекларовано практичне застосування отриманих результатів, напрями їх упровадження. Чітко зазначено, до змісту яких саме освітніх компонентів (навчальних дисциплін, модулів, програм) у системі підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури в закладах вищої освіти були інтегровані результати дослідження. Така конкретизація значно посилює обґрунтованість прикладного значення роботи.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій.** Усі наукові положення, висновки і рекомендації, які сформульовані у дисертації, достатньою мірою обґрунтовані експериментальними даними, відповідають меті та завданням роботи. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується тривалістю та кількістю експериментальних досліджень, використанням у роботі сучасних методів, які відповідають вимогам спортивної та наукової метрології, що забезпечує високий рівень наукової обґрунтованості положень, які розроблені в дисертації.

**Характеристика основних положень роботи.** Матеріали дисертаційного дослідження викладено на 286 сторінках тексту комп'ютерного набору державною мовою (212 сторінок основного тексту). У структурі дисертаційної роботи виділено: анотацію двома мовами, список публікацій здобувача за темою дисертації, зміст, перелік умовних позначень та скорочень, вступ, п'ять розділів та висновки до них, загальні висновки, практичні рекомендації, список використаних джерел, 8 додатків. Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 22 таблицями та 24 рисунками. Список використаних джерел складається з 222 найменування, з яких 113 іноземні.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, методи, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій. Для розв'язання завдань дослідження здобувачем використано широке коло методів теоретичного та емпіричного рівнів наукового дослідження, а саме аналіз і узагальнення, вивчення передового і практичного досвіду, опитування у формі анкетування, спостереження і тестування, інструментальні методи, а також методи математичної статистики.

У *першому розділі дисертаційної роботи «Сучасна система технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у довжину»* автором представлені результати аналізу наукових джерел з проблеми дослідження, а саме: встановлено залежності, що характеризують різні сторони техніки виконання стрибків у довжину з розбігу; визначено, що досягнення висококваліфікованими спортсменами більш високого рівня спеціальної підготовленості пов'язане з підвищенням якості тренувального процесу і визначенням індивідуальної технічної підготовленості

В результаті теоретичного аналізу понад 220 джерел наукової та спеціалізованої літератури (з них 113 – іноземною мовою) виявлено, з одного боку, достатню теоретичну базу щодо організації та планування технічної підготовки стрибунів у довжину, а з іншого боку проблему в розробці методики індивідуалізації тренування висококваліфікованих спортсменів, що дозволить створити алгоритм адаптації, наближення існуючої системи підготовки в стрибках у довжину до окремого спортсмена, підвищивши тим самим ефективність технічної підготовки.

У *другому розділі «Методи та організація дослідження»* представлено опис методів, які використовувалися під час проведення дослідження відповідно до його мети, завдань, об'єкту, предмету. Наведено також опис етапів організації та проведення дослідження.

У *третьому розділі «Обґрунтування особливостей техніки виконання відштовхування та тренувальних засобів і методів індивідуальної технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у довжину»* автором представлені індивідуальні особливості техніки виконання відштовхування у стрибку в довжину висококваліфікованими спортсменами, визначені кінематичні та динамічні параметри техніки виконання стрибка у довжину, які впливають на спортивний результат, індивідуальний стиль виконання відштовхування, зміст тренувальних впливів та їх кількісне вираження. За результатами тестування були

визначені фізичні вправи, які мають дуже високий кореляційний зв'язок з результатом у стрибках у довжину.

У четвертому розділі «**Експериментальна перевірка ефективності застосування засобів і методів індивідуальної технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у довжину в річному тренувальному циклі**» представлені результати проведеного формувального експерименту. Зокрема визначено найбільш перспективний напрям удосконалення технічної майстерності висококваліфікованих стрибунів у довжину в річному тренувальному циклі, яка здійснювалась за рахунок збільшення обсягу спеціалізованих, інтенсивних форм тренувальної роботи, які забезпечили досягнення відповідних індивідуальних характеристик змагальної діяльності.

За допомогою розробленої комп'ютерної програми обробки та аналізу техніки рухових дій спортсменів та біомеханічної системи контролю «ОРТОJUMP» вперше зроблено біомеханічний аналіз 58 кінематичних і динамічних характеристик стрибка у довжину, що дозволило виділити з них ті, які визначають досягнення високих спортивних результатів. Комп'ютерна програма обробки та аналізу рухів людини дала можливість вперше об'єктивізувати найменш вивчені показники техніки стрибка у довжину – середню потужність, повну енергію спортсмена у відштовхуванні та інші.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» представлені підсумки дисертаційної роботи. У результаті дослідження отримано три групи даних, які підтверджують, доповнюють та розширюють вже існуючі розробки, й абсолютно нові результати дослідження.

У висновках дисертації викладені основні результати роботи, кількісні та якісні показники здобутих результатів.

Наведені *практичні рекомендації* можуть бути використані викладачами спеціалізованих вишів, тренерами з легкої атлетики, спортсменами для оптимальної організації процесу багаторічного вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.

**Повнота викладення матеріалів у роботах, які опубліковані автором.** Наукові результати дисертації висвітлені в 5 наукових публікаціях: 2 статті у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України; 1 стаття у періодичному науковому виданні Румунії, проіндексованому в базі даних Scopus (Q4); 2 публікації апробаційного характеру.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дисертаційної роботи були оприлюднені в наукових доповідях на XVII Міжнародній конференції молодих учених «Молодь і олімпійський рух» (2024, м. Київ), на XVIII Міжнародній конференції молодих учених «Молодь і олімпійський рух» (2025, м. Київ), на II Загальноуніверситетській науковій конференції аспірантів і докторантів НУФВСУ «Дисертаційне дослідження: від ідеї до реалізації» (2025, м. Київ), а також на щорічних науково-методичних конференціях кафедри легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту НУФВСУ в 2021 – 2025 рр.

Загалом дисертаційна робота Резанова Олександра Євгеновича за темою: «Індивідуалізація технічної підготовки кваліфікованих стрибунів у довжину з урахуванням особливостей техніки виконання відштовхування» викладена державною мовою із дотриманням наукового стилю, що відзначається адекватним застосуванням термінологічного апарату. Робота характеризується

цілісністю, тематичною повнотою та розкриттям головної наукової ідеї автора. Представлені у роботі наукові та практичні положення логічні та достатньо обґрунтовані. Викладені ідеї та розробки, що належать співавторам чи іншим авторам, або критичний аналіз наукових поглядів інших дослідників мають посилання на відповідні джерела. Порушень академічної доброчесності не виявлено.

Загалом позитивно оцінюючи дисертаційну роботу, вважаємо за потрібне звернути увагу на деякі зауваження, а саме:

1. У висновках до розділі 1 «Сучасна система технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у довжину» доцільним було б конкретизувати і порівняти існуючі методики технічної підготовки стрибунів у довжину високої кваліфікації.
2. В Розділі 2, с.92 визначено, що «Групи стрибунів з різним типом відштовхування формувалися за результатами антропометричних вимірів», а на с. 95 «Зроблено біомеханічну обробку стрибка у довжину тридцяти двох спортсменів, що дало можливість виявити стрибунів у довжину з силовим, універсальним (швидкісно-силовим) і швидкісним типом відштовхування та розділити їх на групи в залежності від індивідуальних особливостей». Однак, не прописано чіткого алгоритму поділу досліджуваних стрибунів на групи в залежності від типу відштовхування.
3. На стор. 127-128, у табл.3.5, 3.6 подано «Визначення типів відштовхування висококваліфікованих стрибунів у довжину за якісними динамічними характеристиками», але мабуть доречним було б більш чітко (цифрове або відсоткове) визначення еквіваленту показників – «Велика», «середня» або «незначна» втрата швидкості тощо.
4. На наш погляд, доречним було б у висновках до розділу 4 конкретизувати основні відмінності запропонованої методики технічної підготовки стрибунів від традиційної, а не обмежуватися лише основною відмінністю експериментальної методики технічної підготовки – обсягом силових та швидкісних навантажень для стрибунів з різним типом відштовхування.
5. На нашу думку, доречним було б дослідити динаміку функціонального стану стрибунів у довжину під дією експериментальної методики в процесі їх технічної і фізичної підготовки. Це дало б можливість стверджувати про позитивний вплив навантаження різної інтенсивності та спрямованості (силової, швидкісно-силової або швидкісної), які призводять до прискореного входження в спортивну форму стрибунів високої кваліфікації.
6. Загальні висновки переобтяжені констатацією цифрового матеріалу, який є і в тексті роботи, і у висновках до окремих розділів, їх можна було б подати більш скорочено, лише більш значущі зміни, що покращило б сприйняття і підкреслило б позитивний ефект дослідження.

Вказані недоліки суттєво не зменшують наукової цінності роботи та не заперечують її наукових результатів, що у сукупності розв'язують важливе науково-прикладне завдання, мають істотне значення для спорту вищих досягнень та можуть бути використаними у практиці галузі.

Загалом, дисертація «Індивідуалізація технічної підготовки кваліфікованих стрибунів у довжину з урахуванням особливостей техніки виконання відштовхування», що є кваліфікаційною науковою роботою, яка виконана

здобувачем ступеня доктора філософії Резановим Олександром Євгеновичем та подана з метою присудження йому ступеня доктора філософії, містить нові науково обґрунтовані теоретичні та експериментальні результати проведених здобувачем досліджень, які мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення, достатньо повно оприлюднені у наукових працях здобувача, відповідає спеціальності 017 – Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертації, затвердженим Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 р. № 40, із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019 р., вимогам 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 12.01.2022 р. № 44, із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України № 341 від 21.03.2022 р., № 502 від 19.05.2023 р., а її автор заслуговує присудження ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/ Педагогіка».

**Офіційний опонент:**

кандидат педагогічних наук, доцент  
доцент кафедри спортивних  
дисциплін і туризму  
Університету Григорія  
Сковороди в Переяславі



**ПІДПИС** Наталія БАЗИЛЕВИЧ

Засвідчую:

Нач. ВК