

## ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу **Довгодька Івана Вікторовича**  
«Стимуляція спеціальної роботоздатності веслувальників високої  
кваліфікації в період безпосередньої підготовки до змагань»  
представлену на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного  
виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 - олімпійський і професійний  
спорт.

**Актуальність обраної теми дисертації.** Сучасна система тренувань у циклічних видах спорту, в тому числі і у веслуванні академічному вже досить довгий час вивчена та вдосконалена сучасними фахівцями. Але досягнення високого спортивного результату та підвищення ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів в цілому, завжди є актуальною проблемою у веслуванні академічному. Аналіз досліджень та публікацій свідчить, що питання планування тренувального процесу в системі щорічної підготовки представлені у ряді робіт: основні аспекти сучасної системи підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному у роботах Агєєва Ш.К. (2012), планування тренувань веслярів-академістів високої кваліфікації у роботах Верліна С.В., Абрамової Т.Ф., Замотіна Т.М. (2016), аспекти вдосконалення підготовки спортсменок високого класу на основі моделювання змагальної діяльності у веслуванні академічному у працях Коженкової А.Н. (2017), проблеми підвищення роботоздатності кваліфікованих спортсменів-веслярів засобами спеціальної фізичної підготовки в умовах наростаючого стомлення у роботах Кун Сянліня (2018).

Але, разом з тим, більш інтенсивна структура змагальної діяльності з менш вираженим коливанням швидкості подолання дистанції збільшила вимоги до функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності, особливо до тих факторів, які забезпечують її реалізацію в процесі змагальної діяльності. Слід зазначити, що питання стимуляції спеціальної роботоздатності веслярів високої кваліфікації в період безпосередньої підготовки до змагань вивчені недостатньо.

Отже, актуальність і своєчасність дисертації Довгодька Івана Вікторовича не викликає сумнівів, оскільки вона спрямована на вирішення питань вдосконалення тренувального процесу веслярів, а саме на вдосконалення та стимуляцію спеціальної роботоздатності, як провідної якості спортсменів в період безпосередньої підготовки до змагань.

Дослідження є частиною науково-дослідної роботи, проведеною Національним університетом фізичного виховання і спорту України відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2016-2021 р.р. за темою «Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у водних видах спорту, з урахуванням вимог змагальної діяльності», № держреєстрації 0116U001614.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях.**

Наукові положення дисертації та висновки достатньою мірою обґрунтовані теоретичними даними, відповідають меті, завданням, об'єкту та предмету дослідження. Ступінь їх вірогідності забезпечується:

- кількістю використаних літературних джерел, яка склала 231 джерело спеціальної літератури, з них 99 джерел іноземною мовою та 10 інтернет ресурсів;
- використанням методів наукових досліджень;
- тривалістю виконання дисертаційного дослідження (2014-2021 рр.);
- кількістю наукових публікацій та представленням наукових досліджень на конференціях різного рівня;
- результатами впровадження в навчальний та тренувальний процеси.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що автором уперше:

- розроблено системний підхід до реалізації етапу безпосередньої підготовки веслувальників високого класу в якості інтегрованого компонента системи спортивної підготовки до головного змагання;

- засоби спеціальної підготовки розроблено з урахуванням спеціалізованої спрямованості етапу безпосередньої підготовки до змагання, які ґрунтуються на урахуванні закономірностей реалізації нейрогуморальних стимулів реакції кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення роботи;

- розроблено програму фізичної підготовки, спрямовану на формування і реалізацію структури функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності веслувальників, що дозволило збільшити ступінь готовності веслувальників до реалізації змагальної діяльності на чемпіонаті світу і Європи з веслування академічного;

- обґрунтовано умови реалізації спеціального потенціалу веслувальників в процесі безпосередньої підготовки до змагань;

- отримали подальший розвиток наявні теоретичні положення системи підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному про доцільність підвищення спеціалізованої спрямованості тренування, націленого на підвищення можливості реалізації досягнутого потенціалу в період безпосередньої підготовки до змагання;

- доповнено дані про структуру функціональних можливостей з урахуванням засобів та методів стимулювання спеціальної роботоздатності веслувальників на етапі безпосередньої підготовки до головного змагання;

- підтверджено дані про провідну роль спеціальної фізичної підготовки в системі вдосконалення функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному.

**Практична значущість** дисертаційної роботи полягає в можливості використання тренувальних засобів, спрямованих на підвищення спеціальної роботоздатності веслувальників при підготовці до головних змагань. Вони склали змістовну основу програми підготовки веслувальників в передзмагальному мезоциклі етапу безпосередньої підготовки до змагання.

Використання розробленого комплексу сприяло реалізації функціонального потенціалу спеціальної роботоздатності в процесі змагальної діяльності веслувальників. Представлені в роботі матеріал і висновки використані в системі підготовки кваліфікованих спортсменів, а також при викладанні курсу загальної теорії підготовки спортсменів, теорії й методики тренування в обраному виді спорту у вищих навчальних закладах спортивного профілю (листопад 2020), а також у системі підвищення кваліфікації спортивних працівників (листопад 2020). Отримані впродовж 2014-2021 років результати впроваджені у тренувальний процес кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному, що підтверджено відповідним актом впровадження (лютий 2021).

**Оцінка змісту дисертації, її завершення в цілому та ідентичності змісту автореферату и основних положень дисертації.**

Основні положення дисертаційної роботи викладені в 7 наукових працях, з них 5 опубліковано у фахових виданнях України, три з яких включено до міжнародної наукометричної бази; 2 публікації апробаційного характеру.

Матеріали дисертаційного дослідження було оприлюднено: на IX і XII Міжнародних наукових конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2016, 2019); науково-методичних конференціях кафедри водних видів спорту і тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України.

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, визначено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, окреслено етапи дослідження та визначено кількість публікацій автора за темою дисертації.

Перший розділ дисертації **«Актуальні проблеми побудови етапу безпосередньої підготовки висококваліфікованих веслувальників»** присвячено аналізу й узагальненню публікацій, які стосуються особливостей сучасної змагальної діяльності у веслуванні академічному та її структури; зроблено детальний аналіз змагань та змагальної діяльності висококваліфікованих веслярів; наведено детальну характеристику етапу безпосередньої підготовки до головного змагання, а також представлено особливості побудови етапу безпосередньої підготовки у веслуванні академічному в залежності від змагального календаря міжнародної федерації FISA. Також у першому розділі позначені шляхи стимуляції і відновлення роботоздатності веслувальників високої кваліфікації в період безпосередньої підготовки до головних змагань, розглянуті тренувальні засоби, спрямовані на стимуляцію роботоздатності веслувальників, а також представлені методи контролю і управління тренувальним процесом спортсменів.

Виявлено, що в системі підготовки у веслуванні академічному відсутній системний підхід до формування етапу безпосередньої підготовки до головного змагання та способи його практичної реалізації в системі спортивної підготовки висококваліфікованих веслярів.

Аналіз наукових досліджень свідчить про значний інтерес науковців до питань планування та реалізації нових системних підходів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань, проте у практичному відношенні означена проблема потребує подальшого вивчення та вдосконалення.

У другому розділі дисертації **«Методи та організація дослідження»** наведено методи, обґрунтовано їх застосування, представлено організацію досліджень. Залежно від поставлених мети та завдань процес дослідження включав ряд послідовних, логічно взаємопов'язаних етапів. Безумовно, методи дослідження забезпечили створення теоретико-методичної бази для реалізації засобів спеціальної підготовки з урахуванням спеціалізованої

спрямованості етапу безпосередньої підготовки до змагання та програми фізичної підготовки, спрямованої на формування і реалізацію структури функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності веслувальників.

### **Третій розділ «Обґрунтування спеціалізованої спрямованості тренувального процесу в період підготовки до головних змагань»**

Здобувач обґрунтував системний підхід до формування програми, спрямованої на підвищення спеціальної роботоздатності веслярів високої кваліфікації в умовах безпосередньої підготовки до головних змагань.

Результати експериментальних досліджень, представлених фахівцями, дозволили виділити дві групи структурних компонентів підготовленості, які формують спеціалізовану спрямованість тренувального процесу веслярів високої кваліфікації на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань, провідними з яких були компоненти, що визначають рівень і структуру змагальної діяльності веслярів високого класу, а саме - виконання потужного старту та підтримання стійкого рівня роботоздатності по всій довжині змагальної дистанції.

У четвертому розділі «**Стимуляція роботоздатності і відновлювальних реакцій в ударних мікроциклах веслувальників високого класу**» здобувачем зроблено аналіз впливу комплексу тренувальних і позатренувальних засобів на спеціальну роботоздатність веслярів. Показано, що традиційні режими тренувальних навантажень супроводжувались використанням експериментального комплексу позатренувальних засобів, який був розроблений з урахуванням специфічних особливостей енергозабезпечення і композиції роботи основних м'язових груп. Доведено, що під впливом вправ обох комплексів відбулося відновлення роботоздатності веслярів та збільшились характеристики ергометричної потужності роботи. Зазначено, що після використання комплексів тренувальних та позатренувальних засобів відбувся приріст показників роботоздатності веслувальників.

У п'ятому розділі **«Структура безпосередньої підготовки до чемпіонату світу екіпажу четвірки парної»** представлено структуру етапу безпосередньої підготовки до чемпіонату світу з веслування академічного. Акцентована увага на тому, що структуру заключної змагальної стадії підготовки може бути змінено в залежності від кількості екіпажів човнів та кількості заїздів. Представлено схему навантаження дванадцяти мікроциклів та тринадцятого, завершального мікроцикла, який має різну структуру в залежності від кількості країн учасників в класі човнів та який формує варіант структури змагальної діяльності, яка передбачає застосування багатопікового змагального мікроциклу.

У шостому розділі **«Кількісні і якісні характеристики навантаження в тренувальних заняттях на етапі безпосередньої підготовки до змагань»** представлено кількісні і якісні характеристики засобів тренування відповідно періодичності їх застосування в структурах етапу безпосередньої підготовки до головних змагань. Представлені зміст, якісні і кількісні характеристики програм підготовки 2014 року (13 тижнів) та 2018 року (5 тижнів). Показано, що під впливом програми підготовки до чемпіонату світу, яка тривала 13 тижнів, зареєстровані позитивні зміни часу додання змагальної дистанції. Представлені кількісні характеристики навантажень веслярів на етапі безпосередньої підготовки в чотирьох мікроциклах та відмічені достовірні відмінності, які характеризують зміну спеціальної роботоздатності веслярів та які були зареєстровані на самому початку роботи і під час подолання другої половини дистанції. Також відзначено збільшення індивідуальних і середніх статистичних показників потужності і ємності анаеробного гліколітичного енергозабезпечення та зміни швидкості відновлення веслярів.

У сьомому розділі **«Аналіз і узагальнення результатів дослідження»** розглянуті дискусійні питання, проаналізовані основні результати дисертаційного дослідження, зіставлені наукові факти, отримані в ході експериментальних досліджень, з даними літератури, що дозволило виділити наукові положення трьох рівнів новизни, а саме: ті, що доповнюють,

підтверджують наявні дані, та нові.

**Висновки** сформульовані у вигляді узагальнюючих і конкретних положень і свідчать про вирішення поставлених завдань.

**Практичні рекомендації** відображають переважну спрямованість тренувальних навантажень в мікроциклах на етапі безпосередньої підготовки до головного змагання та спрямовані на вдосконалення основних фізичних якостей веслярів – силової витривалості, спеціальної силової витривалості та швидкісно-силової витривалості. Наприкінці роботи надано список використаних літературних джерел та додатки.

В цілому, зміст дисертаційної роботи має чітку, логічну побудову, яка повністю відображає шляхи досягнення сформульованої автором мети і виконання поставлених завдань.

Зміст автореферату відповідає основним положенням дисертації та відображає головні положення роботи.

В цілому позитивно оцінюючи дисертацію, слід вказати **на деякі зауваження і дискусійні положення:**

1. Під час аналізу наукової літератури у розділі 1.1 на нашу думку слід спиратись і на більш сучасні наукові дослідження, які стосуються планування тренувального процесу в системі щорічної підготовки, адже назва розділу 1 звучить як «Актуальні проблеми побудови етапу безпосередньої підготовки висококваліфікованих веслувальників».

2. У тексті дисертації на с. 43 зазначено, що для вивчення особливостей побудови етапу безпосередньої підготовки у веслуванні академічному було проведене опитування серед тренерів. Разом із тим, жодної анкети у роботі не наведено.

3. Назву розділу 4 зазначено як «Стимуляція роботоздатності і відновлювальних реакцій в ударних мікроциклах веслярів високого класу», а на с. 84 відзначається, що дослідження відбувались у спеціально-підготовчому періоді. На нашу думку, слід уточнити, в яких саме структурних підрозділах, а саме періоді підготовки відбувається корегувальний процес, в підготовчому або змагальному періоді, або в



ударних мікроциклах обох періодів?

4. У тексті дисертації на с. 84-87 зазначено, що дослідження щодо використання позатренувальних засобів були проведені в ударних мікроциклах спеціального періоду підготовки 2 рази на тиждень в період відновлення між великими тренувальними навантаженнями. Не зовсім зрозуміло, чому саме 2 рази на тиждень, адже веслярі високої кваліфікації виконують великі тренувальні навантаження частіше?

5. У тексті дисертації є технічні та редакційні помилки.

В цілому, зроблені зауваження не мають принципового значення і не знижують позитивної оцінки наукової праці.

**Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.**

За актуальністю, науковою новизною отриманих результатів та практичною значущістю дисертаційна робота **Довгодька Івана Вікторовича** на тему **«Стимуляція спеціальної роботоздатності веслувальників високої кваліфікації в період безпосередньої підготовки до змагань»** відповідає вимогам п. 11 Порядку присудження наукових ступенів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24 липня 2013 року № 567 (зі змінами), а її автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт.

Офіційний опонент:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри водних видів спорту  
Придніпровської державної академії  
фізичної культури і спорту



О.С. Омельченко

Підпис Омельченко О.С. засвідчую  
начальник відділу кадрів




Н.І. Дем'янова

Проректор з науково-дослідної  
діяльності



Н.В. Москаленко