

## **ВІДГУК**

**офіційного опонента – кандидата наук з фізичного виховання і спорту,  
доцента Омельченко Олени Станіславівни на дисертаційну роботу  
Довгодько Наталії Вікторівни  
на тему «Удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої  
кваліфікації на етапі підготовки до головних змагань у веслуванні  
академічному», представлену на здобуття ступеня  
доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка,  
за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт**

**Актуальність теми.** Загальновідомо, що в останні роки збільшення змагальної практики у циклічних видах спорту, зокрема у веслуванні академічному є одним з пріоритетних напрямів спортивної підготовки. Це відбувається навіть у тих видах спорту, в яких кількість основних змагань та стартів складала 3-4 на рік. Це в свою чергу не могло не викликати змін в побудові тренувального процесу веслярів, і як наслідок, пошуку тренерами нових ефективних засобів та методів підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Перегляд тренувальних планів в основному торкнувся підготовчого періоду підготовки, а саме ключового етапу безпосередньої підготовки до змагань.

Фахівці відзначають, що складові змагальної діяльності, які визначають функціональну спрямованість спеціальної підготовки потребують ретельного вивчення. Водночас йдеться про те, що ці складові необхідно розглядати в суворому зв'язку зі структурою змагальної діяльності. Під час пошуку та реалізації нових функціональних резервів організму спортсмена необхідно використовувати змагальну діяльність в якості механізму цього пошуку.

Водночас науковці наголошують, що всі ці компоненти повинні працювати в поєднанні з науковими здобутками, власним досвідом висококваліфікованих спортсменів та у відповідності з постійними змінами у змагальній діяльності.

Саме тому поєднання систематизації знань та узагальнення досвіду має важливе значення при побудові тренувального процесу, що дасть можливість вдосконалити вже існуючу систему спортивної підготовки у веслуванні академічному з урахуванням новітніх розробок та методологій.

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

Дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 2.9 «Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у водних видах спорту з урахуванням вимог змагальної діяльності» (№ державної реєстрації 0116U001614) та згідно з Планом науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою 2.4 «Сучасні технології управління тренувальними та змагальними навантаженнями у підготовці кваліфікованих спортсменів у

водних видах спорту» (№ державної реєстрації 0121U108251). Внесок дисертанта, як співвиконавця теми полягав у розробці та обґрунтуванні програми тренувальних занять веслувальників – жінок високого класу, які спеціалізуються у веслуванні академічному. На основі моделювання режимів тренувальних навантажень переважно пролонгованого типу веслувальниць – жінок високого класу, обґрунтування їх системного застосування було розроблено програму спеціальної підготовки на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань.

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

➤ узагальнено індивідуальний успішний досвід підготовки екіпажу високого класу у веслуванні академічному до головних змагань;

➤ розроблена програма тренувальних засобів, спрямованих на підвищення працездатності веслярів (жіночі екіпажі) на етапі безпосередньої підготовки до змагань на базі оцінки високоспеціалізованих компонентів спеціальної працездатності веслярів:

➤ опрацьовані кількісні і якісні характеристики фізичних навантажень, які закладені в основу тренувальних занять, спрямованих на підвищення працездатності веслярів з урахуванням особливостей функціонального забезпечення працездатності в процесі виконання стартового розгону, подолання середнього стаціонарного відрізка дистанції, другої половини дистанції та фінішного прискорення.

➤ дані, які підтверджують загальні і високоспеціалізовані науково-методичні принципи побудови тренувального процесу в період безпосередньої підготовки до головних змагань на основі оптимізації структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів, зокрема в циклічних видах спорту з проявами витривалості.

➤ дані, які підтверджують значущість змагальної діяльності, в якості провідного чинника пошуку, мобілізації і реалізації функціональних резервів організму спортсменів;

➤ дані, які підтверджують необхідність вдосконалення спеціалізованої функціональної спрямованості тренувального процесу в підготовчому періоді підготовки;

➤ набули подальшого розвитку відомості щодо побудови тренувального процесу спортсменів високого класу на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань за рахунок побудови спеціальної програми тренувальних навантажень, наближених до якісних і кількісних характеристик змагальної діяльності веслувальників високої кваліфікації;

➤ доповнені дані про зміст тренувальних навантажень, які спрямовані на вдосконалення структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів високого класу в циклічних видах спорту з проявами витривалості.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в застосуванні експериментальної програми тренувальних засобів, які спрямовані на підвищення працездатності веслярів (жіночі екіпажі) на етапі безпосередньої підготовки до змагань на базі оцінки високоспеціалізованих компонентів спеціальної працездатності веслярів.

Дисертанткою встановлені кількісні і якісні характеристики тренувальних навантажень пролонгованого типу, визначено їх вплив на спеціальну працездатність веслувальників – жінок, екіпажу четвірки парної на етапі підготовки до чемпіонату Європи.

Результати досліджень було впроваджено у тренувальний процес кваліфікованих веслувальників – жінок України, що підтверджено відповідним актом впровадження (акт впровадження від 29.09.2023 р.) (додаток В). Представлені в роботі матеріал і висновки були використані при викладанні курсу дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» у закладах вищої освіти спортивного профілю, що підтверджено відповідним актом впровадження у навчальний процес кафедри водних видів спорту НУФВСУ (акт впровадження від 12.09.2023 р.) (додаток Г). Представлені в роботі матеріали використані у системі підвищення кваліфікації спортивних працівників, що підтверджує відповідний акт впровадження у навчальний процес Центру підвищення кваліфікації та перепідготовки НУФВСУ (акт впровадження від 15.09.2023 р.) (додаток Д).

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна.** Достовірність ефективності розробленої дисертанткою експериментальної програми тренувальних засобів, які спрямовані на підвищення працездатності веслярів (жіночі екіпажі) на етапі безпосередньої підготовки до змагань на базі оцінки високоспеціалізованих компонентів спеціальної працездатності веслярів обумовлені актуальністю окресленої проблеми, забезпечені достатньою кількістю використаних наукових та науково-методичних джерел, а також теоретичним, методологічним та експериментальним рівнем проведених досліджень.

У роботі дисертанткою було використано:

1. Аналіз спеціальної літератури і джерел інтернет, який було проведено з метою вивчення питань системи вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих (висококваліфікованих) спортсменів і спортсменів-веслувальників. Проведено аналіз системних питань підготовки кваліфікованих спортсменів у веслувальному спорті на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань.

2. Емпіричні дослідження дали змогу виділити та проаналізувати провідні компоненти підготовки жіночого екіпажу четвірки парної, а саме кількісних і якісних характеристик режимів тренувальних навантажень,

структурних компонентів побудови підготовки на етапі безпосередньої підготовки до змагань, змагальної діяльності спортсменів – жінок високого класу у веслуванні академічному, а також переосмислити власний досвід підготовки.

3. Моніторинг змагальної діяльності був спрямований на аналіз змагальної дистанції в цілому та компонентів змагальної дистанції, зокрема швидкості проходження усіх відрізків змагальної дистанції. Це дало можливість з'ясувати якісні і кількісні характеристики структури змагальної діяльності,

4. Ергометричні методи дослідження дозволили визначити функціональні можливості веслувальниць – жінок протягом виконання роботи на усіх відрізках змагальної дистанції 2000 м. Під час тестування на ергометрі було використано різні режими тренувальних навантажень, результати яких дозволили визначити якісні і кількісні характеристики структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності в різних зонах працездатності.

5. Фізіологічні методи досліджень включали в себе визначення рівня споживання кисню, виділення вуглекислоти і легеневої вентиляції. Також під час досліджень було визначено рівень концентрацію лактату крові, проведено забір крові для визначення рівня концентрації лактату крові. Метод пульсометрії було використано для визначення реакції кардіореспіраторної системи на змагальні і тренувальні навантаження і для контролю швидкості відновлювальних процесів.

6. Методи математичної статистики було використано для обробки та аналізу отриманих даних. Факторний аналіз фізіологічних показників реакції кардіореспіраторної системи, аеробного і анаеробного енергозабезпечення було проведено для визначення провідних компонентів функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Непараметричні критерії Манна-Уїтні було використано для визначення статистичної значущості відмінностей між вибірками, дані яких не відповідали нормальному закону розподілу. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується достатньою тривалістю експерименту, вибором сучасних та інформативних методів дослідження, а також їх кількістю, що забезпечує достовірність наукових положень, розроблених в дисертації.

**Оцінка змісту дисертації, її завдання в цілому і основних положень дисертації.** Дисертаційна робота викладена державною мовою на 199 сторінках тексту комп'ютерного набору, складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Усього у роботі використано 167 джерел наукової та спеціальної літератури. Робота ілюстрована 32 таблицями та 3 рисунками.

Зміст **вступу** складається з інформації про актуальність обраної теми дослідження, зв'язку роботи з науковими планами та темами, сформульовано мету, завдання, визначено об'єкт та предмет дослідження, представлені методи дослідження, розкрито наукову новизну, позначено особистий внесок здобувача у спільних наукових працях, подано інформацію про наукові публікації з теми дисертаційного дослідження, представлено інформацію про апробацію результатів дослідження, позначено практичну значущість отриманих результатів, а також структуру і обсяг дисертації.

Перший розділ **«Напрями вдосконалення змагальної діяльності у веслуванні академічному»** містить інформацію про сучасні підходи до вдосконалення змагальної діяльності у веслуванні академічному, а саме можливості управління технічними характеристиками рухів веслярів, можливості застосування спеціальної розминки і спеціальних режимів тренувальних навантажень, спрямованих на налаштування нервових процесів. Також представлено результати останніх досліджень щодо шляхів підвищення спеціальної працездатності веслувальників високого класу, передумови вдосконалення засобів і методів спеціальної підготовки до змагальної діяльності у веслуванні академічному, шляхи та нормативні параметри вдосконалення функціонального забезпечення змагальної діяльності спортсменів протягом багаторічної підготовки, а також провідні чинники вдосконалення тренувальних навантажень, які спрямовані на розвиток окремих компонентів і цілісної структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** представлено методи дослідження та обґрунтовано їх вибір, представлено організацію дослідження та основний контингент, також детально описані етапи дослідження.

У третьому розділі **«Провідні чинники вдосконалення сучасної системи спеціальної підготовки спортсменів у веслуванні академічному»** проаналізовано головні чинники, які визначають провідні умови реалізації алгоритму вдосконалення спеціальної підготовленості. Також представлені сучасні тенденції розвитку функціонального забезпечення спеціальної працездатності, які впливають на вдосконалення підготовленості спортсменів-веслувальників високої кваліфікації, а також результати визначення провідних компонентів функціонального забезпечення спеціальної працездатності, які визначають цільову спрямованість тренувального процесу.

Дані факторного аналізу показників функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників – жінок показують дослідження фізіологічних показників спеціальної працездатності в умовах модуляції різних відрізків дистанції, класичні та сучасні методичні підходи вдосконалення режимів тренувальних навантажень, спрямованих на стимуляцію спеціальної

працездатності у веслуванні академічному. Також представлено обґрунтування теоретичних засад вдосконалення тренувальних навантажень в системі підготовки до змагання у веслуванні академічному. Показано результати експериментального дослідження тренувальних навантажень, спрямованих на стимуляцію спеціальної працездатності веслувальників – жінок, а саме показники ергометричної потужності і гліколітичного енергозабезпечення та модуляції дистанції 2000 м на ергометрі ErgRowing у результаті застосування пролонгуючих стимуляційних навантажень. Також у цьому розділі розглянуто напрямки модуляції таких навантажень в рамках сучасної концепції передзмагальної підготовки спортсменів в веслуванні академічному та передумови формування тренувальних і змагальних навантажень в процесі підготовки до головних змагань.

У четвертому розділі **«Моніторинг тренувальної і змагальної діяльності веслувальників – жінок на етапі безпосередньої підготовки до головного змагання»** розглянуто передумови формування сучасної системи підготовки до головних змагань у веслуванні академічному, зроблено аналіз проблемних питань щодо системного вдосконалення змагальної діяльності в веслуванні академічному.

Емпіричні дослідження підготовки екіпажу жіночої четвірки парної до чемпіонату Європи, які представлені в цьому розділі, містять загальний зміст і структуру макроциклу підготовки до головного змагання в веслуванні академічному, розрахункові характеристики ергометричної потужності і роботи спортсмена в зоні аеробно-анаеробного переходу, зміст тренувальних мезоциклів загально-підготовчого етапу та етапу безпосередньої підготовки до головного змагання, а також динаміку індивідуальних параметрів швидкості долаття відрізків дистанції 500 м під час проходження дистанції 6000 м. Також представлені результати спарингових змагань в класах човнів одиночки та двійки парні наприкінці базового мезоциклу, а також жіночої четвірки парної разом з екіпажами четвірки, четвірки парної чоловічої, двійки парної (чоловічої і жіночої) в підготовчому і базовому мезоциклі. Ефективність застосування програми безпосередньої підготовки до головного змагання жіночої четвірки парної з веслування академічного обґрунтовано представленими результатами, які продемонстрували спортсменки під час змагань на ергометрі Concept II до і після застосування програми підготовки до головних змагань, а також результатами, які були показані на Чемпіонаті Європи у 2023 році.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** узагальнено дані щодо сучасних підходів вдосконалення побудови тренувального процесу, а саме формування структури тренувального процесу протягом підготовки до головних змагань. Зазначено, що вихід на тренувальні режими підготовки, які наближені до змагальної швидкості на певних відрізках змагальної дистанції є суттєвою відмінністю нових

методичних підходів. Відмічено, що нові можливості корекції структури змагальної діяльності виникають завдяки формуванню структури змагальної діяльності на більш ранніх етапах макроциклу підготовки.

Відзначено, що основним пріоритетним напрямом підготовки залишаються головні змагання року, що спричинило появу та формування оновленого методичного підходу, який ґрунтується на оптимізації структури змагальної діяльності при умові розвитку і збереження протягом тривалого часу швидкості спеціальних рухових локомоцій, а саме спеціальної працездатності та вдосконалення на цій підставі структурних компонентів змагальної діяльності. Під час моніторингу тренувальної і змагальної діяльності доведено, що при певних умовах саме змагальна діяльність може бути представлена в якості найбільш суттєвого фактору мобілізації наявних функціональних резервів організму спортсменів.

Показано, що пролонгуючі стимулюючі впливи у процесі передзмагальної підготовки мали високу ефективність, так як були засновані на виборі параметрів спеціальної роботи, що стимулює енергетичні процеси при умові збереження невисокого ступеню фізіологічної напруги навантаження, а їх застосування доцільно за 22-24 години до основного старту.

Відзначено, що в процесі дослідження були систематизовані загальнотеоретичні і експериментальні чинники формування тренувальних навантажень і побудови тренувального процесу, а саме формування оптимального співвідношення «доза-ефект» впливу навантаження, управління процесами втоми на основі оцінки ступеня та глибини втоми, використання сучасних інструментальних сучасних технологій, активне використання змагальної практики і модуляції змагальної практики (спарингові тренування) в якості провідного чинника мобілізації функціональних резервів організму спортсменів у веслуванні академічному, пролонговані режими тренувальних навантажень, спрямованих на активізацію фізіологічних стимулів реакції.

Відзначено, що в процесі дослідження було отримано три групи даних – дані, які доповнюють і підтверджують наявні уявлення та абсолютно нові.

Представлені висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань. Зміст представленої дисертації доводить достатній рівень підготовленості дисертантки, який поєднує в собі узагальнення практичного досвіду та наукових розробок.

**Повнота викладення основних результатів в опублікованих наукових працях.** Основні положення дисертації викладені у 8 наукових публікаціях: 4 статті опубліковано у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 4 публікації апробаційного характеру.

Результати дослідження представлені в матеріалах (в статті) VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини» (м. Полтава, 2022); в

наукових доповідях (тезах) на X Міжнародній науковій конференції «Молодь і олімпійський рух» (м. Київ, 2017); XV Міжнародній науковій конференції «Молодь і олімпійський рух» (м. Київ, 2022); XVI Міжнародній науковій конференції «Молодь і олімпійський рух» (м. Київ, 2023); науково-методичних конференціях кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Недоліки дисертації щодо їх змісту та оформлення.** Разом з тим, позитивно оцінюючи дисертаційну роботу Довгодько Наталії Вікторівни на тему: **«Удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації на етапі підготовки до головних змагань у веслуванні академічному»** необхідно відмітити, що в змісті присутні й окремі недоліки та дискусійні положення, які потребують додаткової уваги, а саме:

1. У тексті дисертації при оформленні таблиць 1.1 на с. 42 та таблиці 2.2 на с. 45 порушено їх нумерацію.

2. У тексті дисертації на с.103 табл.3.4 незрозуміло, для чого спарингові тренування було проведено у класах човнів одиночка та двійка, тоді як подолання змагальної дистанції відбувається у класах човнів четвірка, до того ж середній час додання відрізка 500 м значно відрізняється у цих класах човнів.

3. У тексті дисертації на с.118-119 не уточнено об'єми виконаної роботи в представленому мезоциклі, а вказано тільки спрямованість навантаження на ергометрі Concept II.

4. Потребує уточнення інформація на с.120, в якій представлено, що в змісті першого мезоциклу тренування на ергометрі Concept II відбувалось 2 рази на тиждень, а тренування в тренажерній залі 3-4 рази на тиждень, отже незрозуміло, зміст цих тренувань повторювався 2 рази на день, адже у висококваліфікованих спортсменів тренування відбуваються 2 рази на день? Тоді незрозуміло чим був наповнений зміст інших тренувальних занять?

5. Незрозуміло, навіщо на с.122 в змісті таблиці 4.4 наведені результати виконання тесту 30 хвилин в темпі 22 гребків / хв» на тренажері Concept II? Яку інформацію він несе?

6. На с.125 в назвах табл. 4.5 та 4.6 вказано дистанції 6000 м та 2000 м, а дані представлено навпаки.

7. На с.132 в табл. 4.11 та 4.12 незрозуміло які дані представлені з позначенням ВТ, %, до того ж в тексті відсутнє пояснення.

8. В тексті дисертації на с.132-133 при описі змісту базового мезоциклу не вказано на який саме відсоток було збільшено або зменшено навантаження при тренуванні на воді та у залі штанги.

9. В тексті дисертації на с.133 йде повтор тексту про зміст базового мезоциклу.

10. У тексті дисертації є технічні та редакційні помилки.

В цілому, перераховані недоліки та зауваження не носять принциповий



характер та не знижують позитивної оцінки дисертаційної роботи.

**Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам.** Дисертаційна робота Довгодько Наталії Вікторівни на тему «Удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації на етапі підготовки до головних змагань у веслуванні академічному» 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 автор заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» в галузі знань 01 «Освіта/ Педагогіка».

Офіційний опонент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент, завідувач кафедри

водних видів спорту

Придніпровської державної академії  
фізичної культури і спорту

Олена ОМЕЛЬЧЕНКО

Підпис Олени Омельченко засвідчую

Начальник відділу кадрів

Придніпровської державної академії  
фізичної культури і спорту



Наталія ДЕМ'ЯНОВА

Проректор з наукової діяльності  
д.фіз.вих., професор



Наталія МОСКАЛЕНКО