

**ВІДГУК**  
**офіційного опонента – доктора наук з фізичного виховання і спорту,**  
**професора Тищенко Валерії Олексіївни 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.** Актуальність дослідження в контексті підготовки висококваліфікованих спортсменок у академічному веслуванні обумовлена динамічним розвитком спорту та зростаючими вимогами до рівня їх підготовленості. Сучасний спортивний прогрес вимагає постійного вдосконалення методик тренувань, що базуються на останніх наукових дослідженнях. Враховуючи це, існує значний інтерес до розробки комплексних програм, які забезпечують збалансоване поєднання фізичних, технічних, тактичних і психологічних аспектів підготовки. З огляду на специфіку академічного веслування, яке вимагає високої координації, витривалості та сили, розробка ефективних тренувальних стратегій, адаптованих до жінок, є особливо актуальною. Такі дослідження сприятимуть підвищенню ефективності підготовки та досягненню кращих результатів на змаганнях вищого рівня.

Актуальність даного дослідження полягає в необхідності впровадження науково-обґрунтованих підходів до підготовки спортсменок у веслуванні академічному, з метою підвищення їхньої конкурентоспроможності на міжнародних змаганнях. В умовах зростаючої конкуренції та високих вимог до комплексної підготовленості спортсменок, важливим стає розроблення індивідуалізованих тренувальних програм, що базуються на детальному аналізі як фізіологічних, так і психологічних аспектів спортивної діяльності. Враховуючи специфіку фізіологічних і біомеханічних характеристик веслувальниць високої кваліфікації, науковий пошук в цій області відкриває шлях для оптимізації тренувальних навантажень, вдосконалення техніки веслування та покращення їх психологічної стійкості.

Результативність змагальної діяльності в спорті залежить від багатьох факторів, зокрема від фізичної підготовленості, технічних навичок, тактичної майстерності, психологічної стійкості, а також від рівня мотивації та здатності спортсмена до концентрації у критичні моменти змагань. Важливою є також адаптація до змінних умов змагань та вміння адекватно реагувати на дії суперників. Оптимальне поєднання цих компонентів і їх розвиток через

цілеспрямовану підготовку є ключем до досягнення високих спортивних результатів.

Основоположним у вивченні впливу нервових процесів на спеціалізовану працездатність веслувальниць високої кваліфікації є розкриття функціональної інтеграції нейрогенної стимуляції з основними аспектами фізіологічного забезпечення, включаючи адаптацію до гіпоксії, гіперкапнії та метаболічних змін, пов'язаних з анаеробним метаболізмом. Взаємодія означених аспектів забезпечує спроможність спортсменок до оптимізації аеробного енергетичного обміну, підвищує ефективності гліколітичних реакцій та розвиток силових і швидко-силових властивостей. Така комплексна інтеракція сприяє формуванню високорівневих компонентів функціонального забезпечення, що є критичними для досягнення піку техніко-тактичної майстерності та спортивних результатів на змаганнях.

Наявність науково обґрунтованих рекомендацій є критично важливою для розробки ефективних тренувальних стратегій, які враховують індивідуальні фізіологічні та психологічні особливості спортсменів. Відсутність яких може призвести до стандартизованих підходів, що не оптимізують спортивний потенціал спортсменок високої кваліфікації, та ігнорують важливість наукового підходу до тренувального процесу. Все це обмежує можливості для індивідуалізації тренувань та впровадження інновацій, що можуть значно підвищити результативність та ефективність підготовки, особливо, на етапі підготовки до головних змагань у веслуванні академічному.

У процесі виконання дисертаційної роботи Наталія Довгодько зосередила увагу на розробці та науковому обґрунтуванні методик підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спортсменок з веслування академічного, що включало аналіз існуючих підходів до тренувального процесу, вивчення фізіологічних, психологічних і технічних аспектів спеціалізованої підготовки, а також розробку інноваційних методів, спрямованих на оптимізацію загальної працездатності веслувальниць. Особлива увага приділялася адаптації тренувальних програм до індивідуальних потреб спортсменок, що дозволило підвищити їх конкурентоспроможність на міжнародному рівні.

Здійснений авторкою ретроспективний аналіз показав, що підготовка у веслуванні академічному традиційно зосереджувалася на розвитку фізичних якостей, технічної майстерності та витривалості. Сучасні методи включають більш науковий підхід, акцентуючи на індивідуалізації тренувань, використанні технологій для моніторингу фізіологічних показників і психологічної підготовки. Перспективні напрямки зосереджуються на вдосконаленні засобів і методів через інтеграцію новітніх наукових досліджень, розробку інноваційного

обладнання для тренувань та аналізу даних, що дозволяє досягати вищих результатів із оптимальним навантаженням.

Здобувачкою узагальнені результати диференційованого контролю швидкої кінетики реакцій, сталого стану, компенсації втоми веслярів високої кваліфікації; результати функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслярів у процесі симуляції змагальної дистанції 2000 м. Висвітлена важливість нейрогенного та гуморального компонентів у регуляції кардіореспіраторної відповіді на фізичні навантаження. Вивчення означених компонентів дозволило глибше зрозуміти механізми збільшення швидкості кінетики кардіореспіраторної системи під час максимальних та субмаксимальних навантажень. Такий підхід сприяв розробці більш ефективних тренувальних програм, які цілеспрямовано вплинули на розвиток функціональних можливостей веслувальниць, покращуючи їхню витривалість і спортивні результати.

Визначена наявність спеціального функціонального потенціалу, що відображається через високий рівень функціональної підготовленості згідно з критичними параметрами, є критерієм для інтенсифікації тренувального процесу, що підкреслило стратегічну необхідність адаптування тренувальних підходів для зосередження на підвищенні специфічної працездатності веслувальниць, особливо на дистанції 2000 метрів. Такий методологічний підхід дозволив не лише визначити поточний стан фізичної готовності спортсменок, але й розробити цілеспрямовані стратегії для їх подальшого розвитку та досягнення вищих спортивних результатів.

До провідних чинників вдосконалення тренувальних навантажень у веслуванні академічному, як зазначає Наталія Довгодько, включені індивідуалізація підходів до тренувань, використання науково обґрунтованих методів аналізу та оцінки фізичної готовності спортсменів, інтеграцію технологій для моніторингу фізіологічних показників у реальному часі, а також акцент на розвитку технічної майстерності та тактичної підготовки. Безумовно, важливу роль відіграє також систематичне включення в програму тренувань засобів для підвищення психологічної стійкості та мотивації спортсменок.

Есенціальними аспектами вдосконалення тренувального процесу в веслуванні академічному є персоналізація тренувальних методик, застосування даних, отриманих завдяки передовим дослідженням і технологіям, для точного моніторингу стану атлетів, вдосконалення техніко-тактичних навичок, а також зміцнення психоемоційної стійкості спортсменок. Важливо також забезпечити адаптивність тренувальних планів до індивідуальних особливостей і потреб кожної веслувальниці, щоб оптимізувати їхній спортивний розвиток і досягнення.

Періодизація, що представлена в дослідженні, визначається як умовний розподіл тренувального процесу, заснований на аналізі даних від провідних фахівців у веслувальному спорті, що враховує вікові закономірності розвитку функціональних можливостей спортсменів та ключові принципи загальної періодизації з сучасної теорії спорту. Основою якої є прагнення досягти високого рівня інтегральної готовності спортсменок, що вважається вирішальним для успішної реалізації змагальної діяльності.

Все вищезазначене підкреслює необхідність прийняття інноваційних підходів до організації навчально-тренувального процесу для спортсменок високої кваліфікації на етапі підготовки до головних змагань у веслуванні академічному, що передбачає впровадження гнучких методик тренувань, заснованих на детальному аналізі їх індивідуальних потреб, використання передових технологій для збору та аналізу даних про фізичну готовність, а також інтеграцію психологічної підтримки та мотиваційних стратегій в загальну програму підготовки.

На превеликий жаль, недолік систематизованих знань щодо управління підготовкою висококваліфікованих спортсменок до ключових змагань у веслуванні академічному, особливо у контексті пролонгованих режимів тренувальних навантажень, спрямованих на реалізацію структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності та досягнення піку форми в критичний момент, підкреслює вагомість та своєчасність обраної дисертаційної теми, що підтверджує актуальність, теоретична та практична значимість дослідження, надаючи основу для розробки ефективних методик підготовки.

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

Дослідження проводилося 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). Роль автора, як співвиконавця, полягає у розробці та обґрунтуванні програми тренувальних занять веслувальників – жінок високого класу, які спеціалізуються у веслуванні академічному; 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.

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

✓ *вперше* узагальнений індивідуальний успішний досвід підготовки екіпажу високого класу у веслуванні академічному до головних змагань;

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

✓ *вперше* 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 тому, що була розроблена, науково обґрунтована та експериментально перевірена програма тренувальних занять з веслування академічного на основі пролонгованих режимів тренувальних навантажень, спрямованих на реалізацію структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменок високої кваліфікації на етапі підготовки до головних змагань у веслуванні академічному.

Представлені в роботі результати впроваджені у тренувальний процес кваліфікованих веслувальників – жінок України; вжиті при викладанні курсу дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» у закладах вищої освіти спортивного профілю; використані у системі підвищення кваліфікації спортивних працівників, у навчальний процес Центру підвищення кваліфікації та перепідготовки НУФВСУ, що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна.** Обґрунтованість наукових положень підтверджується глибоким аналізом теоретичних положень спортивної науки, в тому числі керуванням змагальною діяльністю у різних видах спорту та у веслуванні академічному, зокрема. Слід зазначити, що Н. В. Довгодько досить коректно використовуються наукові методи для аргументації отриманих результатів та висновків. Достовірність й обґрунтованість результатів дослідження обумовлені запропонованою концептуалізацією і механізмом інструментальних засад наукового дослідження сучасної наукової парадигми; конкретизацією операціональних визначень, які характеризують конструкти, що вимірено на емпіричному рівні; використанням комплексу методів дослідження, адекватних об'єкту і предмету, меті і завданням дисертаційного дослідження; практичною апробацією отриманих результатів.

Предмет дослідження визначено метою дослідження. Вибрана адекватна стратегія формування вибірки. Істотно підвищило правомірність, достовірність і надійність одержаних результатів коректна статистична обробка отриманих емпіричних даних із урахуванням специфіки предмету та конкретних дослідницьких завдань. Сформульовані висновки відображають зміст проведених досліджень і відповідають завданням. Здобувачка грамотно використовує методологічний апарат, що відноситься до вивчення предмету дослідження, та розкривається крізь призму авторського викладу.

Достовірність наукових положень обґрунтована достатньою тривалістю проведення досліджень (з 2012 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 199 сторінках тексту комп'ютерного набору, складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Усього використано 167 джерел наукової та спеціальної літератури. Робота добре ілюстрована та містить оптимальну кількість графічної інформації та таблиць (32 таблицями й 3 рисунками), що в цілому не

перенавантажує основний текст, її складові тісно взаємопов'язані й ілюструють окремі важливі моменти проведеного дослідження.

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, подано зв'язок дисертаційного дослідження з темами плану науково-дослідної роботи НУФВСУ; визначено мету, об'єкт, предмет, методологію дослідження; сформульовано завдання дослідження; обґрунтовано методи дослідження; розкрито наукову новизну, практичне значення отриманих результатів та особистий внесок здобувачки в опублікованих у співавторстві наукових працях; визначено сферу апробації та впровадження результатів дослідження, окреслено його етапи; наведені дані щодо кількості публікацій.

У **першому розділі** «Напрями вдосконалення змагальної діяльності у веслуванні академічному» зосереджена увага на аналізі та розробці методик, які б могли підвищити ефективність змагальної діяльності жінок-веслувальників високого класу, з акцентом на системний підхід до тренувань та науково обґрунтовану підготовку. Здійснено аналіз еволюція системи підготовки спортсменів у веслуванні академічному із застосуванням сучасних підходів, та сучасних трендів і інновацій у підготовці веслярів, включаючи нові методи тренування, обладнання, наукові дослідження і т.д., розглянуто ключові фактори, що впливають на їх підготовку. Відображені підходи до оцінки та контролю функціональної підготовки спортсменів і їхнього прогресу тощо.

Здобувачкою засвідчено, що підготовка висококваліфікованих спортсменів до головних змагань є об'єктом пильної уваги провідних фахівців у галузі теорії спорту та методики підготовки в академічному веслуванні, засади якої базуються на теоретичних, емпіричних і практичних знаннях, накопичених протягом багатьох років періодизації та підготовки до найпрестижніших змагань, таких як чемпіонати світу, Європи і Олімпійські ігри.

Функціональна підготовка спортсменів у веслуванні академічному спрямована на створення цілісної структури функціонального забезпечення для спеціальної працездатності, з урахуванням виду спорту, типу змагання та спеціалізації. Авторкою підкреслено важливість формування стійкого рівня та постійного розвитку спеціальної працездатності, з урахуванням техніко-тактичних аспектів під час змагань на дистанції 2000 метрів, зокрема. Вказано на необхідність системного підходу до тренувань, та врахування різноманітних аспектів підготовки для досягнення найкращих результатів у змагальній діяльності. Дисертація обґрунтовує нормативні параметри функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслярів, що стають основою для контролю, оцінки та інтерпретації результатів їхньої підготовки за допомогою методу моделювання параметрів роботи в процесі подолання дистанції 2000 метрів. Визначено принципи організації функціональної підготовки веслярів і

розглядає характеристики реакції кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення роботи, що включаються до списку вимог функціональної підготовленості спортсменів, зокрема в циклічних видів спорту, таких як веслування академічне.

Означений Наталією Довгодько підхід дозволяє науково обґрунтовано підходити до підготовки веслярів, визначати стандарти та параметри, які сприяють досягненню високої результативності на дистанції 2000 метрів, і забезпечує системну методику розвитку функціонального потенціалу спортсменів.

Другий розділ **«Методи та організація дослідження»** надає науковий фундамент для результатів дослідження, в якому обґрунтовано доцільність застосування методів дослідження відповідно до мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, подано відомості про контингент обстежених та етапи проведення дослідження. Використано наступні методи: аналіз спеціальної літератури і джерел Інтернет (бібліотеки НУФВСУ, NCBI – Національний центр біотехнологічної інформації Національної бібліотеки США з медицини (National Center for Biotechnology Information, Maryland, USA), Google Scholar, науково-метричні бази SCOPUS, Web of Science), емпіричні дослідження, моніторинг змагальної діяльності (аналіз змагальної дистанції, зокрема швидкість проходження першого, другого, третього і четвертого 500 м відрізків змагальної дистанції 2000 м і узагальнених характеристик реалізації дистанції 6000 м), ергометричні методи досліджень (за допомогою симуляції змагальної діяльності на веслувальному ергометрі «ErgRowing» (Concept II) визначили функціональні можливості веслувальниць – жінок протягом виконання роботи на начальному, середньому відрізках, другої і заключної частини дистанції; використання ступінчато-зростаючого навантаження і навантаження «критичної» потужності; комплекс тестових завдань, які симулювали функціональне забезпечення компонентів змагальної діяльності веслувальників на дистанції 2000 м), фізіологічні методи досліджень (споживання кисню ( $VO_2$ ), рівень викиду  $CO_2$  ( $VCO_2$ ), хвилинна вентиляція ( $V_E$ ), рівень концентрацію лактату крові, пульсометрія), методи математичної статистики (факторний аналіз фізіологічних показників реакції кардіореспіраторної системи, аеробного і анаеробного енергозабезпечення, непараметричні критерії Манна-Уїтні).

У третьому розділі **«Провідні чинники вдосконалення сучасної системи спеціальної підготовки спортсменів у веслуванні академічному»** подано докладний аналіз провідних чинників, які впливають на сьогоденну систему підготовки спортсменів у веслуванні академічному. Сучасні вимоги до оптимізації параметрів змагальної діяльності націлені на уніфіковані характеристики швидкості човна на відрізках та середньої швидкості подолання



дистанції. Застосовано експлікацію для розкриття сутності переходу на нову систему тренувального процесу, що дозволило значно покращити спортивні результати.

Важливо відзначити, що різниця між середньою швидкістю та швидкістю подолання відрізків 500 м практично незначна. Основним критерієм підготовки постав установчий результат у подоланні дистанції 2000 м четвірки парної жінок, який становить 6 хв 05 с, і був досягнутий при роботі у темпі 36,0 циклів/хв.

Зосереджена увага на трансформації організації змагань різного рівня при наявності величезної конкуренції на світовій арені. Засвідчена необхідність апгрейду як тренувального, так і змагального навантаження, відповідно фізіологічному напруженню і функціональній спрямованості компонентів змагальної дистанції. Актуалізовано на необхідності модернізації супроводу на всіх етапах підготовки національних збірних команд країн із урахуванням специфіки сучасних кваліфікаційних критеріїв. Визначено умови формування змагальної діяльності на основі застосування навантажень пролонгуючого типу у процесі передзмагальної підготовки. Подані відомості щодо загальнотеоретичних й експериментальних чинників формування тренувальних навантажень і побудови тренувального процесу. Зокрема розглянуто 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.

Виділено три фактори, які в сукупності формують спеціалізовану спрямованість спеціальної фізичної підготовки. Виявлено модуляції перехідних процесів функцій кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення функціонального забезпечення спеціальної працездатності, і пов'язаних з ними перехідних фізіологічних станів.

Здобувачкою вказано на фізіологічні напруги, які виникають під час навантажень, та пов'язані з ними адаптаційні зміни, що є важливою частиною функціональної підготовки спортсменів у веслуванні академічному. Підкреслено, що ід час навантажень, спортсменки зазнають значних фізичних навантажень, і їх кардіореспіраторна система повинна бути в стані підтримувати необхідний рівень кисню та видалення вуглекислого газу, адже поріг реакції цієї системи не знижується, що свідчить про її стійкість та здатність працювати ефективно навіть під високими фізичними навантаженнями. Обґрунтована здатність утримувати високу швидкість човна та відповідати на навантаження, що є результатом розвитку силових можливостей і компенсаторних механізмів.

Визначено, що ключовим аспектом для спортсменів у веслуванні є здатність підтримувати ефективну роботу як аеробного, так і анаеробного енергозабезпечення без зниження їхньої продуктивності. Схарактеризовано природний процес, завдяки добре розвиненим функціональним системам спортсменок – підтримка швидкості човна. Виявлено, що вони можуть підтримувати високу швидкість без потреби у додаткових енергоємних преадаптаційних процесах.

У четвертому розділі «**Моніторинг тренувальної і змагальної діяльності веслувальників – жінок на етапі безпосередньої підготовки до головного змагання**» виявлені передумови формування сучасної системи підготовки до головних змагань у веслуванні академічному, що полягали у виявленні можливостей для підвищення ефективності подолання відрізків змагальної дистанції, зокрема початкового і середнього стаціонарного відрізка, другої половини дистанції і фінішного прискорення. Обґрунтовано важливість функціонального забезпечення та його взаємозв'язку з компонентами змагальної діяльності у веслуванні академічному. Висока швидкість кінетики, стійкий стан і постійний розвиток реакції кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення є важливими аспектами для досягнення успішних результатів у веслуванні академічному. Оптимізація використання кисню, анаеробної потужності та інших функціональних параметрів допомагає підтримувати високий рівень функціонального забезпечення, що є ключовим фактором у вдосконаленні змагальної діяльності у веслуванні академічному.

Доведена відповідність структур контроль – моделювання – програмування тренувального процесу вимогам змагальної діяльності є критично важливою для досягнення успіху в веслуванні академічному, що включає в себе ретельний аналіз і контроль за параметрами тренувального процесу, такими як техніка веслування, швидкість човна, енергетичні резерви, інтенсивність тренувань та інші. Звернута увага на принципи побудови тренувального процесу, що повинні бути спрямовані на досягнення результатів, близьких до світового чи власного рекорду, через серію відповідальних стартів в процесі підготовки до головних змагань. Засвідчено, що кожний аспект тренувального процесу повинен бути належно розроблений і впроваджений з урахуванням конкретних потреб спортсменів. Також вказано на плануванні тренувального процесу, включаючи вправи, навантаження, техніку та інтенсивність, що націлені на підвищення рівня функціональної готовності спортсменів для досягнення високих результатів на змаганнях.

Здобувачкою розроблено структуру макроциклу підготовки до головного змагання в веслуванні академічному, де чітко розмежовані етапи підготовки, які формують преадаптивні можливості спеціальної підготовленості, і власне етап

безпосередньої підготовки до головних змагань. Зокрема, висловлена акцентованість на досягненні, корекції та збереженні відповідних параметрів змагальної діяльності, таких як швидкість човна, свідчить про глибоке розуміння та обґрунтованість підходу. Такий методологічний підхід дозволив спортсменкам досягати високих результатів на змаганнях, враховуючи всі аспекти підготовки та адаптації до великих навантажень.

Використання такої структури макроциклу підготовки є ключовим фактором успішної підготовки веслярів у веслуванні академічному, та дозволяє максимально оптимізувати їхні можливості для досягнення великих спортивних досягнень. Подані характеристики ергометричної потужності і роботи спортсменок в зоні аеробно-анаеробного переходу, індивідуальні робочі параметри стимуляційного веслування, індивідуальні параметри зростання швидкості долавання відрізка дистанції 500 м під час долавання дистанції 6000 м.

Визначено, що успішне управління підготовкою веслувальників – жінок на етапі безпосередньої підготовки базується на раціональному управлінні процесами втоми – відновлення та приведення до стану готовності провідних систем функціонального забезпечення спеціальної працездатності, що обґрунтовано такими ключовими факторами як раціональне управління процесами втоми – відновлення (систематичний аналіз і контроль за рівнем втоми та відновленням спортсменок дозволяють забезпечити оптимальний баланс між тренуваннями та відпочинком); підтримка провідних систем функціонального забезпечення (забезпечення стійкого рівня функціональної працездатності систем, що визначають швидкість кінетики, стійкий стан і сталий розвиток функцій); компенсація втоми та її спеціалізовані прояви (передбачає розробку методів та прийомів компенсації втоми, що підвищує загальну витривалість спортсменок). Вищезазначені Наталією Довгодько аспекти управління підготовкою спортсменок відіграють важливу роль у досягненні високих результатів у веслуванні академічному та дозволяють забезпечити ефективну підготовку до головних змагань.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** подається обговорення результатів досліджень, де одержані дані узагальнено та інтегровано в систему знань щодо доцільності використання розробленої програми спеціальної підготовки до головних змагань для оптимізації тренувального процесу. В основу розробленої програми покладено тренувальні засоби, направлені на підвищення спеціальної витривалості веслярів з урахуванням високоспеціалізованих проявів спеціальної витривалості. У результаті проведеного дослідження сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни, а саме: ті, що підтверджують, доповнюють, набули подальшого розвитку та отримані вперше.

**Висновки** повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними та структурованими.

Загалом дисертаційне дослідження Н. В. Довгодько 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, в яких у повній мірі відображено основні положення дисертації. Проблематика, зміст, кількість яких повністю відповідає вимогам МОН України. Теоретичне оприлюднення наукових досліджень на конференціях повною мірою засвідчує належну апробацію результатів. Зокрема, за темою дисертації опубліковано 8 наукових праць, з них 4 статті у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 4 публікації апробаційного характеру. У публікаціях, що підготовані у співавторстві, чітко вказано авторський внесок. Порушень академічної доброчесності не виявлено.

Основні теоретичні і практичні положення дисертаційної роботи оприлюднено на 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, у дисертаційній роботі присутні й окремі недоліки та дискусійні положення, які потребують додаткової аргументації та відповідних уточнень:

1. Обґрунтуйте, чому дослідження проведені в спеціально-підготовчому періоді, в контрольних мікроциклах у процесі модуляції передстартової підготовки.

2. Потребує пояснення використання позатренувальних впливів, що пов'язані з застосуванням додаткових впливів, які сприяють збільшенню пропріо і хеморецепторну чутливість організму.

3. На сторінці 121 вказано «Після даного ударного мікроциклу і далі кожного ударного мікроциклу були реалізовані відновлювальні мікроцикли тривалістю від 3 до 5 днів», хоча в розділі про означене інформація відсутня.

4. Чому головним завданням є утримання рівня готовності, відповідно періоду річного циклу підготовки, якщо спортсменки вікові?

5. Відсутен зміст відновлювального мікроциклу після ударного мікроциклу.

6. Не подано зміст, кількість і назви мікроциклів спеціального підготовчого етапу.

Перераховані недоліки та зауваження у переважній більшості носять дискусійний характер, суттєво не впливають на науковий і методологічний рівень дисертації, не знижують її загальної позитивної оцінки та спрямовані, в основному, на подальше вдосконалення творчих здібностей здобувача.

**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 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