

Запорізького національного університету,

д.біол.н., професору

Малікову Миколі Васильовичу

ВІДГУК

офіційного опонента

Русанової Ольги Михайлівни, доктора наук з фізичного виховання та спорту,
доцента на дисертаційну роботу Меснянкіна Дмитра Геннадійовича
«Удосконалення інтегральної підготовленості веслувальників у змагальному
періоді річного макроциклу» на здобуття наукового ступеня доктора філософії
з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність обраної теми. Однією з ключових проблем сучасної теорії та методики спортивної підготовки є вдосконалення структури тренувального процесу з урахуванням вікових, гендерних та індивідуальних особливостей підготовленості спортсменів, що обумовлюють успішність змагальної діяльності.

Шляхи вирішення даної наукової проблеми актуалізують розробку питань, пов'язаних із підвищенням інтегральної та інших видів підготовленості, побудовою структурних утворень тренувального процесу у змагальному періоді річного макроциклу, дослідженням розподілу тренувальних навантажень різної спрямованості, величини та інтенсивності тощо. Незважаючи на те, що реалізація сучасних підходів до підвищення ефективності тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному передбачає, насамперед, удосконалення фізичної та функціональної підготовленості, питання пов'язані з удосконалення інтегральної підготовленості веслувальників у змагальному періоді річного макроциклу, досі не були предметом спеціальних досліджень. Наведені положення обумовлюють актуальність теми дисертаційної роботи здобувача.

Зв'язок роботи з науковими планами та темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України на 2022-2026 рр. «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу в різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) та відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України на 2025-2029 рр. «Оптимізація тренувальної та змагальної діяльності спортсменів різного віку і кваліфікації у системі багаторічної підготовки» (державний реєстраційний номер: 125U001512).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації . Обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій, визначених у дисертації, обумовлена використанням адекватних за ступенем спорідненості та за сферою застосування (експериментальні, емпіричні та теоретичні) методів дослідження; відповідністю методів дослідження меті та завданням дослідження; достатньою тривалістю дослідження, якісним і кількісним аналізом його результатів; коректним застосуванням методів математичної статистики при обробці та аналізі отриманих у дослідженні емпіричних даних із урахуванням специфіки предмету і конкретних дослідницьких завдань.

Висновки логічно випливають із результатів проведених досліджень, а практичні рекомендації є науково обґрунтованими, і можуть бути ефективно використані в системі спортивної підготовки веслувальників.

Дисертація має суттєву наукову новизну. Автором *вперше*: розроблено, науково обґрунтовано і перевірено експериментальну тренувальну програму інтегральної підготовки для веслярів-академістів категорії юніори до 19 років у зимовому змагальному періоді, яка передбачає комплексне вдосконалення рівня всіх видів підготовленості; розроблено структурно-функціональну модель вдосконалення інтегральної підготовленості веслярів-академістів категорії юніори до 19 років у зимовому змагальному періоді, яка має на меті підвищення результативності на дистанції 2000 м на ергометрі; розроблено методику оцінювання рівня інтегральної підготовленості для веслярів-академістів категорії юніори до 19 років у зимовому змагальному періоді, яка дає можливість комплексного оцінювання рівня готовності до змагальної діяльності. Також *доповнено та розширено дані*, щодо взаємозв'язку рівня інтегральної підготовленості з результативністю подолання змагальної дистанції 2000 м на ергометрі; особливостей впливу комплексної фізичної та функціональної підготовленості на індивідуалізацію тренувального процесу у веслуванні академічному серед веслярів-академістів категорії юніори до 19 років. *Набули подальшого розвитку дані* щодо моделювання інтегральної підготовленості у системі багаторічної підготовки веслярів-академістів категорії юніори до 19 років; застосування інтегральних показників для індивідуального контролю тренувальних програм; створення комплексних інструментів прогнозування результативності на основі поєднання фізіологічних, технічних і тактичних характеристик. *Підтверджено дані* щодо доцільності вдосконалення тренувальних програм для веслярів-академістів різного віку на різних етапах багаторічної підготовки; ефективності комплексного оцінювання інтегральної підготовленості як ключового критерію впливу на підвищення ефективності змагальної діяльності; значення інтеграції фізичної, технічної та тактичної складових у забезпеченні високого рівня результативності у веслуванні академічному.

Практичне значення отриманих результатів полягає у використанні науково обґрунтованої, розробленої та експериментально перевіреної програми інтегральної підготовки веслярів-академістів категорії юніори до 19 років у зимовий змагальний період для підвищення ефективності тренувального процесу. Розроблена програма поєднує у собі засоби розвитку спеціальної витривалості, силової підготовки та техніко-тактичних навичок із урахуванням

індивідуальних можливостей спортсменів, що сприяє підвищенню ефективності змагальної діяльності на дистанції 2000 м. Отримані результати дослідження можуть бути використані у навчально-тренувальному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ), спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (СНЗСП), а також у роботі збірних команд України з веслування академічного.

Ступінь вірогідності забезпечується й належним опрацюванням Дмитром Геннадійовичем 271 джерела науково-спеціалізованої літератури (з яких 175 – англomовні); результатами впровадження у практичну діяльність кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, зокрема під час викладання дисциплін: «Методи оцінки та прогнозування в спорті»; «Програмування спортивного тренування»; «Управління у фізичній культурі і спорті».

Крім того, результати дослідження використані у практичній діяльності тренерів ДЮСШ з веслування Черкаської міської ради під час планування підготовки спортсменів до чемпіонатів України; у навчально-тренувальному процесі Школи вищої спортивної майстерності Черкаської обласної ради; у практиці Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, що підтверджується відповідними актами впровадження; кількістю наукових публікацій і представленням власних досліджень на всеукраїнських і міжнародних науково-практичних конференціях, серед яких: Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні технології в оздоровчій діяльності» (Запоріжжя, 2023), Всеукраїнська конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (Київ, 2024), VI Міжнародна конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя» (Запоріжжя, 2024), V Міжнародна конференція «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики» (Київ, 2025), Всеукраїнське науково-педагогічне підвищення кваліфікації «Сучасні практики та інновації у фізичній культурі та спорті» (Львів – Торунь, 2025), а також XII Всеукраїнська науково-практична онлайн конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (Київ, 2025).

Основні положення дисертаційного дослідження викладено у 8 наукових працях, з яких 7 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України, що індексуються в міжнародних наукометричних базах та 1 праця – у зарубіжному журналі, що входить до бази Scopus, 6 праць апробаційного характеру.

Наукова праця написана сучасною українською мовою із адекватним застосуванням термінів і понять, здобувач добре володіє та вільно викладає поданий матеріал. Характер та стиль оформлення дисертації повністю відповідають встановленим вимогам.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень. Дисертаційна робота Меснянкіна Дмитра Геннадійовича «Удосконалення інтегральної підготовленості веслувальників у змагальному періоді річного макроциклу» має логічну структуру, що відповідає вимогам, та складається з анотації (українською та англійською мовами), списку публікацій здобувача за темою дисертації, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку

використаних джерел та додатків. Назва роботи в повній мірі відповідає обраному напрямку дослідження.

У вступі обґрунтована актуальність проведення дослідження, чітко сформульована мета та поставлені завдання, показано зв'язок роботи з науковими програмами, темами, визначено об'єкт і предмет дослідження, представлено методи дослідження, наукову новизну, практичну значимість роботи, відображено особистий внесок автора, заведено дані про апробацію роботи та впровадження отриманих результатів у практику, подано інформацію про публікації, структуру та зміст роботи.

У першому розділі **«Система підготовки веслярів-академістів у річному макроциклі»** проведено проаналізовані науково-методичні джерела, що дозволили систематизувати й узагальнити інформацію щодо емпіричних даних передової практики. Здобувачем виявленні протиріччя між даними науково-методичної літератури різних авторів стосовно напрямів вдосконалення інтегральної підготовки веслувальників, та визначені ключові чинники ефективності змагальної діяльності.

Виходячи зі змісту першого розділу, слід звернути увагу на детальний аналіз робіт вітчизняних та закордонних авторів з представленого напрямку дисертаційного дослідження. Якість проведеного аналізу дозволила досягти такого рівня наукових узагальнень, що носить об'єктивний характер.

У другому розділі **«Методи та організація наукових досліджень»** для реалізації поставлених у дисертаційній роботі мети і завдань автор охарактеризував комплекс взаємообумовлених методів дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; анкетування; експертна оцінка; аналіз протоколів змагальної діяльності; тестування фізичної, тактичної та технічної підготовленості; методи математичної статистики.

Організація дослідження передбачала чотири етапи, на кожному з яких послідовно розв'язувалися поставлені наукові завдання.

У третьому розділі **«Оцінювання компонентів інтегральної підготовленості серед веслярів-академістів у змагальному періоді річного макроциклу»** представлені результати попереднього оцінювання компонентів інтегральної підготовленості, зокрема, визначення поточного рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості веслувальників-академістів з метою подальшої індивідуалізації побудови тренувального процесу спортсменів.

Автором обґрунтовано і розроблено метод оцінювання технічної підготовленості шляхом експертної оцінки. Було запропоновано 4 стилі веслування, які мають різний вплив на результативність змагальної діяльності. Результати опитування були переведені у бальну систему за зростанням від 1 до 4. Всі веслувальники - академісти були оцінені за 4-бальною шкалою, де переважав той чи інший елемент вищезазначених стилів веслування.

Крім цього, було обґрунтовано і розроблено метод оцінювання тактичної підготовленості для веслярів-академістів категорії юніори до 19 років. Розроблений дисертантом тест включав 10 питань з тактичних дії під час змагальної діяльності.

У констатувальній частині педагогічного експерименту проаналізовано показник часу проходження дистанції 2000 м на ергометрі серед

веслувальників-академістів категорії юніори до 19 років на чемпіонатах України з 2022 по 2024 р.р. Для оптимізації статистичного аналізу оцінювання фізичної підготовленості вибірки досліджуваних веслувальників-академістів категорії юніори до 19 років, розроблено шкалу оцінювання для фізичної підготовленості, яка базується на світовому рекорді серед спортсменів цієї вікової категорії.

Крім цього, для контролю інтенсивності навантаження ЧСС під час тренувальних завдань і корекції тренувального процесу, автором застосовувався Incremental test для всіх учасників експерименту, результати якого були оброблені використовуючи формулу Карвонена для розрахунку зон інтенсивності навантаження ЧСС.

Також для індивідуалізації тренувального процесу веслярів-академістів категорії юніори до 19 років, було виконано тест для визначення 1 повторного максимуму у вправах у тренажерному залі.

Представлені здобувачем результати тестування показали нові можливості оцінки й інтерпретації показників технічної, фізичної та тактичної підготовленості веслувальників.

В четвертому розділі «Експериментальна перевірка програми інтегральної підготовки веслярів-академістів у зимовому змагальному періоді» на основі аналізу теоретичних положень інших авторів та результатів власних експериментальних досліджень здобувач сформував структурно-функціональну модель вдосконалення інтегральної підготовленості веслярів-академістів категорії юніори до 19 років, яка виступає концептуальною основою організації тренувального процесу веслярів-академістів у зимовому змагальному періоді. Модель визначає структуру, взаємозв'язки та функціональну взаємодію фізичної, технічної та тактичної складових інтегральної підготовленості, а також відображає закономірності формування змагальної діяльності. Поряд із цим, практична реалізація положень структурно-функціональної моделі здійснювалася через наукове обґрунтування і розробку нами програми інтегральної підготовки, яка включала засоби, методи, параметри навантаження та організаційні особливості тренувального процесу у межах зимового змагального мезоциклу. Саме програма стала практичним механізмом впровадження концептуальних положень моделі у процес спортивної підготовки. Розроблена тренувальна програма інтегральної підготовки веслувальників-академістів категорії юніори до 19 років у зимовому змагальному мезоциклі характеризується системною побудовою, спрямованою на підвищення ефективності змагальної діяльності на дистанції 2000 м на ергометрі. Структура розробленої програми передбачає поєднання різних видів підготовки (фізичної, технічної та тактичної), що відповідає сучасним підходам до інтегральної підготовки у циклічних видах спорту. Програма побудована у межах чотиритижневого мезоциклу, який включає шість тренувальних днів на тиждень із дворазовими заняттями щоденно (усього 12 занять на тиждень) та один день повного відпочинку, а також провів експериментальну перевірку ефективності програми тренувального процесу, у зимовому змагальному періоді річного циклу підготовки.

Результати проведеного формувального педагогічного експерименту засвідчили ефективність програми інтегральної підготовки веслярів-академістів у зимовому змагальному періоді.

Здобувач обґрунтував методiku оцінювання рівня інтегральної підготовленості для веслярів-академістів категорії юніори до 19 років у зимовому змагальному періоді, яка дає можливість комплексного оцінювання рівня готовності до змагальної діяльності.

У п'ятому розділі представлено аналіз та узагальнення результатів дослідження. На підставі цього сформульовано наукові положення, що є новими даними, доповнюють та підтверджують існуючі відомості. На основі виконання поставлених у роботі завдань і отриманих результатів автор формулює висновки, які узгоджуються з даними, наведеними в основних розділах роботи, і дозволяють судити про ступінь вирішення поставлених завдань і досягнення мети роботи.

Дисертацію завершують практичні рекомендації, додатки та список використаних джерел. Висновки відповідають результатам досліджень та поставленим завданням.

У дисертаційній роботі відсутні порушення академічної доброчесності, робота містить результати власних досліджень, використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дисертаційне дослідження виконано на належному науковому рівні. При загальній позитивній оцінці дисертаційної роботи, можна відмітити ряд недоліків, які мають дискусійний характер:

1. У розділі 2 бажано було б представити загальну схему чи зведену таблицю, яка відображала б організацію досліджень у концентрованому вигляді (етапи, кількість спортсменів/експертів, вік, досліджувані показники, тощо).

2. За якими показниками визначалася однорідність групи спортсменів, які брали участь у дослідженні?

3. Чи були поінформовані спортсмени щодо змісту тестів і чи була отримана згода на їх проведення?

4. При описі цифрового матеріалу результатів дослідження, вважаємо за доцільне застосування терміна «статистична значущість».

5. На рисунку 4.1, де представлено структурно-функціональну модель вдосконалення інтегральної підготовленості веслярів-академістів категорії юніори до 19 років, недостатньо чітко визначено цільову аудиторію практичного використання запропонованої моделі. Зокрема, потребує уточнення, чи розроблена дана модель передусім для практичного застосування тренерами у процесі підготовки спортсменів, чи вона має переважно науково-методичний характер і орієнтована на дослідників галузі теорії та методики спорту. У зв'язку з цим доцільно було б конкретизувати суб'єктів впровадження моделі та умови її практичного використання, що підвищило б прикладну цінність представленого матеріалу.

6. На с.98 - 99 для інтерпретації отриманих результатів фізичної підготовленості здобувачем було здійснено розподіл спортсменів за рівнями відповідно до визначених критеріїв (табл. 3.5). Потребує пояснення чому значна частина спортсменів отримала мінімальні або нульові значення? Які критерії застосовувалися? Як це вказує на нерівномірність розвитку фізичних

якостей у групі, про які зазначає дисертант на с. 99?

7. У зв'язку з тим, що до розробленої програми увійшли вправи на мобільність та розтягування м'язів, виникає питання чому у табл. 4.3, де автором наведена структура інтегральної підготовки, у змісті фізичної підготовки, представлені лише витривалість, сила та швидкість?

8. У зв'язку з тим, що окремі показники підготовленості наведені на с.118 (табл. 4.4) не відповідають нормальному розподілу даних, потребує пояснення вибір інструментів кореляційного аналізу, результати якого наведені у с.136 (табл. 4.15).

9. Потребує розширення питання використання засобів контролю відновлення спортсменів у процесі реалізації запропонованої програми підготовки.

10. Яким чином враховувалися індивідуальні особливості технічної, тактичної, фізичної підготовленості спортсменів при реалізації розробленої програми підготовки у тренувальному процесі?

11. Які, на Вашу думку, особливості інтегральної підготовки веслярів-академістів категорії юніори до 19 років, на відміну від інших вікових категорій учасників змагань?

У тексті дисертації зустрічаються граматичні, орфографічні та стилістичні помилки.

Ще раз необхідно підкреслити, що всі зауваження не є принциповими, не знижують актуальності, новизни та практичної значущості дисертаційної роботи, не впливають на її загальну високу позитивну оцінку та розглядаються як можливість доповнити отримані наукові результати.

Висновок. Дисертаційна робота Меснянкіна Дмитра Геннадійовича на тему «Удосконалення інтегральної підготовленості веслувальників у змагальному періоді річного макроциклу», є завершеним самостійним дослідженням, що відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації (зі змінами), «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 12.01. 2022 р. № 44 (зі змінами), а її автор, Меснянкін Дмитро Геннадійович, заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії (PhD) з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Ольга РУСАНОВА

Підпис О. Русанової засвідчую
Проректор з науково-педагогічної роботи
Національного університету
фізичного виховання і спорту України



В'ячеслав СЕМЕНЕНКО