

Отримано

26.10.2023р.

Голова спеціалізованої  
вченої ради

ДФ 26.133.038

д. фіз. вих., проф. Сушко Р.О.

*Сушко*

Голові спеціалізованої вченої ради  
ДФ 26.133.038  
у Київському університеті  
імені Бориса Грінченка,  
доктору наук з фізичного  
виховання і спорту, професору,  
професору кафедри фізичного  
виховання і педагогіки спорту  
Факультету здоров'я, фізичного  
виховання і спорту  
Руслані СУШКО

### Відгук офіційного опонента

Тищенко Валерії Олексіївни, доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора, професора кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету на дисертаційну роботу Виноградової Олени Олексіївни «Стимуляція працездатності і відновлення кваліфікованих спортсменів у процесі змагальної діяльності в циклічних видах спорту», подану до захисту на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

**Актуальність обраної теми.** Спорт стає все більше науково обґрунтованим і технологічним, де важливу роль грають дослідження, аналітика і передові методи відновлення, що сприяє науковому розвитку та інноваціям в галузі медицини, фізіології, біотехнологій та інших наукових галузях. У циклічних видах спорту фізична працездатність спортсменів є ключовим фактором для досягнення високих результатів. Спеціалізовані методи стимуляції та відновлення відіграють важливу роль в забезпеченні їхнього здоров'я та довготривалого успіху.

За допомогою наукових досліджень і передових підходів до стимуляції і відновлення, спортсмени можуть покращити свої результати і долати фізичні обмеження, що може мати значний вплив на їхні спортивні досягнення та можливість вибороти перемогу. Також циклічні види спорту можуть ставити спортсменів перед високими ризиками травм. Ефективні методи відновлення можуть допомогти запобігти травмам та швидше відновити спортсменів після них.

Наукові дослідження у галузі стимуляції та відновлення в спорті постійно розвиваються, що допомагають зрозуміти фізіологічні процеси та психологічні аспекти, що впливають на успіх спортсменів. Саме ця актуальність підтримує постійний науковий інтерес і дослідження у цій галузі. Крім того, для спортивних організацій і клубів, успішна робота зі

спортсменами і їхнє стимулювання може мати великий комерційний і престижний імпакт, що звичайно підвищить інтерес та інвестиції у розвиток циклічних видів спорту. Дане дослідження є дуже актуальним, оскільки об'єднує фізіологічні, психологічні та наукові аспекти, що спрямовані на підвищення успіху та здоров'я спортсменів, а також на розвиток спорту взагалі.

**Зв'язок з науковими планами, темами.** Дисертація виконувалась згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського Університету імені Бориса Грінченка «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер 0118U001229).

Автор є співвиконавцем теми, її роль полягала також у розробці алгоритму та організації дослідження, впровадженні результатів дослідження в практику підготовки кваліфікованих спортсменів у циклічних видах спорту.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.** Обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій, визначених у дисертації О.О. Виноградової, забезпечується глибоким аналізом сучасних джерел, обумовлена використанням адекватних за ступенем спорідненості (загальнонаукові та приватно-наукові) 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. Використано репрезентативний обсяг вибірки, коректне застосовано методи математичної статистики при обробці та аналізі отриманих у дослідженні емпіричних даних із урахуванням специфіки предмету і конкретних дослідницьких завдань.

У дисертаційній роботі О.О. Виноградової сформульовано й обґрунтовано ряд положень, висновків і пропозицій, які відзначаються науковою новизною та мають практичну спрямованість. Наукові положення сформульовані авторкою самостійно та містять у собі важливий науковий внесок у розвиток спортивної науки та спорту в цілому. Питання новизни є одним із дискусійних і складних, тому відзначемо вміння здобувачки визначати новизну свого наукового результату. Отже, виділено три рівні наукової новизни результатів дослідження. **Наукова новизна** отриманих результатів полягає у тому, що дисертантом *вперше*:

- обґрунтовано системний підхід, спрямований на формування цільової спрямованості засобів стимуляції спеціальної працездатності та відновлення спортсменів з урахуванням структури змагальної діяльності у циклічних видах спорту;

- засоби стимуляції працездатності та відновлення систематизовані та застосовані відповідно до цільових настанов передзмагальної та передстартової підготовки, змагальної діяльності та постзмагальної діяльності



у циклічних видах спорту;

- комплекси тренувальних і позатренувальних засобів, застосовані з урахуванням цілісної структури змагальної діяльності, сприяли підвищенню спеціальної працездатності спортсменів, стимуляції наявних функціональних резервів організму:

- розроблено та експериментально перевірено комплекси засобів стимуляції працездатності та відновлення з урахуванням цілісної структури змагальної діяльності спортсменів у циклічних видах спорту;

- розширені теоретичні уявлення про можливості диференційованого та комплексного застосування допоміжних засобів у змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у циклічних видах спорту;

*Підтверджено дані про:*

- про необхідність застосування позатренувальних засобів для підвищення спеціалізованої спрямованості та ступеня впливу традиційної передзмагальної та передстартової підготовки спортсменів у циклічних видах спорту;

*Доповнено дані про:*

- раціональне управління процесами стомлення та відновлення у процесі напруженої тренувальної та змагальної діяльності на основі застосування позатренувальних засобів у процесі тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у циклічних видах спорту;

- визначені передумови для подальшого розвитку положень про системне використання у змагальній діяльності засобів і методів стимуляції працездатності та відновлення висококваліфікованих спортсменів у циклічних видах спорту з урахуванням величини і спрямованості змагальних навантажень, а також структури змагальної діяльності.

**Практичне значення роботи.** До позитиву безумовно відносимо застосування основних положень у практику підготовки спортсменів високої кваліфікації. Зокрема, у роботу комплексних наукових груп збірних команд України з легкої атлетики та академічного веслування, у навчально-тренувальний процес чоловічої збірної команди України з легкої атлетики (спортивна ходьба на 20 км), збірної команди України з академічного веслування тощо.

Теоретичні засади впроваджені у навчальний процес кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка при викладанні дисципліни «Позатренувальні фактори у системі підготовки спортсменів», що підтверджується відповідними актами впровадження.

**Повнота викладення матеріалів у роботах, які опубліковані автором.** Основні положення дисертації викладені у 6 наукових працях, з них – 3 у фахових виданнях України, одна – входить до наукометричної бази Web of Science, 2 публікації – в наукових виданнях, що включено до міжнародної наукометричної бази Scopus.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження представлені в наукових доповідях на: XIII Міжнародній студентській

конференції «Спорт та сучасне суспільство», присвяченої 90-річчю НУФВСУ (Київ, 2020); VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (цикл семінарів «Анохінські читання») (Київ, 2020); IX Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (цикл семінарів «Анохінські читання»), Київський університет імені Бориса Грінченка (Київ, 2021), IV Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції 16-17 травня 2023 р. Київський університет імені Бориса Грінченка.

**Оцінка наукової та літературної якості складу матеріалу і стилю дисертації.** Наукова праця написана сучасною українською мовою із адекватним застосуванням термінів і понять, О.О.Віноградова добре володіє та вільно викладає поданий матеріал. Характер і стиль оформлення дисертації повністю відповідають загальним вимогам.

**Оцінка змісту дисертації та її основних положень.** Дисертація складається з анотацій (українською та англійською мовами), вступу, 6 розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації становить 229 сторінок, список використаних джерел налічує 180 найменувань, з них 135 – іноземних. Робота містить 17 таблиць та 4 рисунки.

У вступі обґрунтовується актуальність теми дослідження і формулюється наукове завдання; вказується зв'язок дисертаційного дослідження з науковими планами, темами; розкривається науковий апарат дослідження: мета, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; визначаються наукова новизна, практична значущість; наводяться дані про особистий внесок здобувача, апробацію та впровадження отриманих результатів, подано інформацію про публікації, структуру та зміст роботи.

У першому розділі дисертаційної роботи «Шляхи підвищення ефективності змагальної діяльності на основі застосування засобів стимуляції та відновлення працездатності у циклічних видах спорту» розглянуто засоби стимуляції як працездатності, так і відновлення, подані принципи їх системного використання з урахуванням особливостей конкретного виду спорту. Представлені фактори формування змісту та спеціалізованої спрямованості означених засобів, які різняться, в залежності від величини й інтенсивності навантаження в циклічних видах спорту. Визначені методи застосування засобів стимуляції працездатності і відновних реакцій з урахуванням спрямованості спортивної підготовки.

Сформовані перспективи комплексного застосування засобів стимуляції працездатності та відновлення організму з урахуванням фаз стимуляції працездатності та відновлення. У дисертації детально проаналізовано роботи відомих вітчизняних і зарубіжних вчених. Їхнє глибоке вивчення й аналіз дозволили здобувачці досягти такого рівня наукових узагальнень, який носить



об'єктивний характер. Цінну складову частину роботи становить ретельно підібрана до дисертаційної роботи бібліографія.

У другому розділі **«Методи й організація досліджень»** описано методи дослідження (аналіз і узагальнення спеціальної літератури та даних мережі Інтернет; анкетування і бесіда; відеозйомка; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; інструментальні методи досліджень із використанням ергометрії, пульсометрії, біохімічних методів дослідження; моніторинг змагальної діяльності), обґрунтовано доцільність їх використання.

Також представлено відомості про вибірку учасників дисертаційного дослідження (10 чоловіків, спеціалізація: ходьба на 20 км; 7 чоловіків, спеціалізація: бар'єрний біг на 110 м; 5 жінок і 8 чоловіків спеціалізація: веслування академічне, четвірка розпашна) і порядок проведення основних етапів дисертаційного дослідження. Розкрито особливості констатувального та перетворювального педагогічних експериментів. Обґрунтовано застосування методів математичної статистики для опрацювання експериментальних даних й інтерпретації отриманих здобувачем результатів.

У третьому розділі **«Системний підхід до формування комплексів засобів, спрямованих на стимуляцію працездатності та відновлення спортсменів у циклічних видах спорту»** розглянуто процес удосконалення змагальної діяльності на підставі нових підходів до використання засобів стимуляції працездатності та відновлення. Представлено алгоритм застосування комплексів засобів, що спрямовані на стимуляцію працездатності та відновлення у процесі змагальної діяльності у циклічних видах спорту.

Розкрито певні закономірності синтезу їх складових частин, які пов'язані зі спрямованістю мікроциклів, окремих занять, тренувальних і змагальних вправ тощо. Здобувачкою враховано складність реалізації нових методичних положень у системі підготовки кваліфікованих спортсменів під час формування системного підходу.

Також подані результати анкетування вказали на відсутність знань і практичних навичок застосування засобів стимуляції працездатності та відновлення у процесі змагальної діяльності. Крім того, обґрунтовано теоретичні основи формування цілісної системи стимуляції працездатності та відновлення у змагальному періоді для проведення глибшого аналізу з урахуванням структури функціонального забезпечення змагальної діяльності у циклічних видах спорту.

У четвертому розділі **«Експериментальна перевірка комплексів, спрямованих на стимуляцію працездатності та відновлення в сегментах змагальної діяльності»** проведено експериментальну перевірку комплексів засобів, які спрямовані на стимуляцію працездатності та відновлення у циклічних видах спорту, що підібрані з урахуванням цільових настанов під час змагальної діяльності. Також досліджена специфічність стимуляційних впливів, які наведені на прикладі видів змагальної діяльності,

відрізняються структурою локомоцій, тривалістю й інтенсивністю навантаження, темпоритмовою структурою рухів.

Обґрунтовано методику застосування вправ в ексцентричному режимі опору у швидкісно-силових циклічних видах спорту у системі передстартової підготовки, що дозволило зберегти період стійкості спеціальної працездатності під час накопичення втоми. Подано вправи, виконаних спортсменами для кожної ноги, повторів зусиль у відповідних режимах для груп м'язів, що зазнають основного навантаження у бігунів на 110 м з бар'єрами. Розкрито особливості кількісних та якісних характеристик програми їх передстартової підготовки.

Авторка вважає, що стимуляція нейродинамічних властивостей спортсменів шляхом впливу на координаційні структури у процесі виконання змагальної вправи надає додатковий мобілізаційний вплив на функціональне забезпечення спеціальної працездатності, що вплинуло на розробку комплексу вправ для розвитку спеціалізованих відчуттів у спортсменів, орієнтованих на вдосконалення ключових технічних параметрів рухів у спортивній ходьбі на 20 км.

Наведені дані анкетування щодо визначення ставлення спортсменів до труднощів при освоєнні нових рухів і правильного їх виконання. Запропоновано спеціалізований комплекс вправ для вдосконалення техніки спортивної ходьби, якій передбачав попередню і подальшу оцінку спортсменами своїх відчуттів та ефективності змін техніки ходьби, відповівши на ті ж самі питання.

Здобувачкою доведено, що застосування спеціально розроблених вправ, які виконуються у стандартній послідовності, створило передумови для формування м'язового почуття «пружності дорожнього покриття» у місцях тренування та змагань вже як навички. За допомогою представленої О.О.Віноградовою методики підвищувалися можливості індивідуального вдосконалення нового способу руху, коли мотив і мета ведуть до вдосконалення технічної майстерності у спортивній ходьбі.

У передзмагальний період підготовки здобувачкою сформовано комплекс засобів стимуляції працездатності та відновлення з урахуванням вимог змагальної підготовки (ступінь відновлення та готовності спортсменів до роботи). Оцінено вплив окремих комплексів на функціональний стан спортсменів із урахуванням співвідношення анаболічних та катаболічних процесів. Проаналізовано відмінності гормональної реакції як у жінок, так і чоловіків на застосування спеціальних впливів, що слугувало підґрунтям для проведення індивідуального аналізу гормональної відповіді на вплив та уточнення часу, місця, цільової спрямованості, застосування комплексів тренувальних і позатренувальних засобів.

Приділена увага ефективності впливів різних комплексів та їх поєднань, що виконуються у різних структурах передзмагальної підготовки для реалізації потенціалу працездатності спортсменів. Проведено моніторинг застосування комплексів тренувальних і позатренувальних засобів стимуляції



працездатності та відновлення в природних умовах передзмагальному періоді спортивної підготовки. Встановити та систематизовано фактори, що забезпечують необхідну глибину впливу та спеціалізовану спрямованість засобів стимуляції працездатності і відновлювальних реакцій (застосування спеціальних позатренувальних впливів, які збільшують чутливість хемо- і пропріоцепторів; використання групи змагальних вправ).

У п'ятому розділі **«Програма тренувальних і позатренувальних засобів, спрямованих на підвищення спеціальної працездатності спортсменів – веслувальників»** підібрано чотири комплекси вправ із різними поєднаннями тренувальних і позатренувальних впливів, сформувані загальні компоненти навантаження за їхньою спрямованістю. Подано зміст спортивної підготовки в сегментах змагальної діяльності веслувальників.

Розроблена експериментальна модель змагальної діяльності веслувальників, яка охоплювала весь період підготовки до старту, безпосередню участь у змаганні та постзмагальний період, для оцінки ефективності програми тренувальних і позатренувальних засобів, спрямованих на стимуляцію працездатності та відновлювальних реакцій. Структура контрольної моделі змагальної діяльності передбачала два тести. Перший з яких, моделював умови початкового відрізка змагальної діяльності, а другий – моделював подолання змагальної дистанції 2000 м у веслуванні академічному. Здобувачкою доведена ефективність комплексного застосування тренувальних і позатренувальних засобів.

У шостому розділі **«Аналіз і узагальнення результатів досліджень»** узагальнено результати дисертаційного дослідження відповідно до поставлених завдань. Представлено положення наукової новизни та відмінності отриманих результатів від відомих раніше. Здобувачкою у процесі дослідження систематизовано та узагальнено наявні науково-методичні основи системної організації спортивної підготовки та раціонального поєднання навантаження та відпочинку; узагальнено емпіричні знання про структуру та фактори реалізації змагальної діяльності з застосуванням засобів стимуляції працездатності та відновлення; уточнено методичні підходи, пов'язані з успішним застосуванням окремих комплексів тренувальних та позатренувальних впливів у різних сегментах спортивної підготовки, де особлива увага приділена переходу від тренувальної до змагальної та подальшої змагальної та тренувальної діяльності.

Продемонстровані можливості впливу на показники регуляції гомеостазу у процесі передзмагальної підготовки веслувальників високої кваліфікації, корекції втоми у процесі тривалої роботи на витривалість у ходьбі на 20 км, передстартової стимуляції працездатності спортсменів, які спеціалізуються на бігу на 110 м з бар'єрами.

На основі виконання поставлених у роботі завдань і отриманих результатів, авторка формулює висновки, які узгоджуються з даними, наведеними в основних розділах роботи, і дозволяють судити про ступінь виконання поставлених завдань і досягнення мети роботи.

Дисертація О.О. Віноградової також має практичне значення, оскільки авторкою запропоновано практичні рекомендації щодо покращення процесу підготовки у циклических видах спорту, які можуть бути корисними для тренерів та спортсменів, які працюють у цій галузі.

Робота також містить додатки, де відображені список публікацій здобувача за темою дисертації; відомості про апробацію дисертаційного дослідження; акти впровадження результатів.

**Дотримання академічної доброчесності.** У дисертаційному дослідженні відсутні порушення академічної доброчесності. Наукова праця містить результати власних досліджень Олени Олексіївни Віноградової. Наведені ідеї та розробки, що належать співавторам чи іншим авторам або критичний аналіз наукових поглядів, мають посилання на відповідні джерела.

Дисертаційна робота є оригінальним та завершеним науковим дослідженням, що відповідає вимогам, які висуваються Міністерством освіти і науки України до оформлення дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

**Дискусійні положення та зауваження.** Дисертаційне дослідження виконано на належному науковому рівні, проте окремі положення мають дискусійний характер та потребують корекції чи уточнень, а саме:

1. Потребує витлумачення словосполучення «різні сегменти змагальної діяльності».

2. Широко визнано, що розминка перед тренуванням та змаганням важлива для досягнення оптимальної продуктивності. Потребує пояснення в контексті обраної теми, що таке феномен полегшення (посттетанічна, постактиваційна потенціація)? Яка головна причина цього феномену?

3. Що входило до мобілізаційних компонентів функціональної підготовленості спортсменів?

4. У тексті дисертації систематизовані комплекси тренувальних і позатренувальних засобів для стимуляції працездатності та відновлення спортсменів, в які входив мобілізаційний масаж, хоча зміст його не розкрито.

5. На наш погляд, комплекси вправ краще перенести в додатки.

6. Потребує уніфікації використання окремих термінів і висловлювань, що представлені у дисертації. Зокрема у роботі зустрічаються «спортсмени-веслувальники високого класу», «веслувальники-академісти», «спортсмени-веслувальники», також «констатувальний експеримент», «констатуючий експеримент», «перетворювальний експеримент», «перетворюючий експеримент».

7. У тексті дисертації існують лексичні, орфографічні, пунктуаційні помилки.

Загалом, зазначені зауваження не зменшують теоретико-практичного значення отриманих результатів дисертаційної роботи.



**Загальний висновок і оцінка дисертації.** Дисертаційна робота О.О. Виноградової «Стимуляція працездатності і відновлення кваліфікованих спортсменів у процесі змагальної діяльності в циклічних видах спорту» є самостійною завершеною науковою працею, яка відповідає вимогам Наказу Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 р. № 40 «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України від 31.05.2019 р. № 759) та «Порядку присудження доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії», затвердженому Постановою Кабінету Міністрів України від 12.01.2022 р. № 44, а її автор, Олена Олексіївна Виноградова, заслуговує на присудження наукового ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

**Офіційний опонент:**

професор, доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізького національного університету,  
Заслужений тренер України



В.О. Тищенко

Підпис Тищенко В.О. засвідчую,  
проректор з наукової роботи  
Запорізького національного університету,  
доктор історичних наук, професор



Г.М. Васильчук