

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу **Омельченко Олени Станіславівни «Вдосконалення фізичної підготовки веслярів легкої ваги у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень»**, яка представлена на здобуття наукового ступеня кандидата наук по фізичному вихованню і спорту за фахом 24.00.01 - Олімпійській і професійний спорт

Актуальність теми.

Зростаюча інтенсивність тренувальної і змагальної діяльності, а також сучасний рівень спортивних результатів визначають необхідність пошуку нових можливостей для реалізації резервів організму спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Одним з вирішень цієї проблеми є постійний пошук щодо вдосконалення системи фізичної підготовки спортсменів зокрема на основі розробки нових програм тренувальних занять, які враховують рівень взаємозв'язку між фізичною підготовленістю веслярів та показниками їх функціонального стану.

Починаючи з 1996 року до програми з веслування академічного XXVI літніх Олімпійських ігор в Атланті було включено легку вагову категорію, що дозволяла веслярам з відносно не великими тотальними розмірами тіла боротися за олімпійські нагороди. Разом з цим постійний контроль за власною вагою тіла та можливість підтримувати вищий темп веслування протягом додання змагальної дистанції передбачав інший підхід до побудови тренувальних занять на відміну від традиційних методик.

Початок змагальної практики з поділом на вагові категорії починається в молодіжному віці, що відповідає етапу підготовки до вищих досягнень, тому вдосконалення фізичної підготовки саме на цьому етапі є важливою і необхідною складовою досягнення високих спортивних результатів.

Таким чином, стає очевидною необхідність систематизації практичного досвіду і результатів наукових досліджень стосовно підготовки веслярів з легкою вагою на етапі підготовки до вищих досягнень, що є підґрунтям для проведення спеціальних досліджень з метою розробки методики вдосконалення фізичної підготовки веслярів легкої ваги в річному циклі для підвищення змагальних результатів.

Зв'язок роботи з науковими планами і темами.

Дисертаційна робота відповідає паспорту спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт і спрямована на вдосконалення системи підготовки веслувальників легкої вагової категорії на основі розробки конкретних рекомендацій, що є вагомим внеском у сучасну теорію професійного спорту і створює перспективи для подальшого наукового пошуку і практичного застосування.

Дисертаційну роботу виконано у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту згідно із зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 р. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою: «Науково-методичні підходи вдосконалення навчально-тренувального процесу

спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту» (державний реєстраційний номер 0106U011727) та на 2011-2015 р. та темою 2.6. «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (номер держреєстрації 0111U001168). Роль автора полягала в обґрунтуванні методики фізичної підготовки веслярів легкої ваги у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень.

Наукова новизна одержаних результатів.

До найбільш вагомих аспектів наукової новизни дисертаційної роботи Омельченко О.С., на наш погляд, слід віднести розробку методики вдосконалення фізичної підготовки веслярів легкої ваги на етапі підготовки до вищих досягнень з визначенням обсягів загальної та спеціальної підготовки у мезо- та мікроциклах річного циклу підготовки з урахуванням особливостей змагальної діяльності, антропометричних показників та функціонального стану, що призвело до підвищення спортивної майстерності.

Практична значущість результатів досліджень. Дисертаційна робота Омельченко О.С. має ряд практичних аспектів, які полягають у впровадженні в тренувальний процес веслярів легкої ваги на етапі підготовки до вищих досягнень експериментальної методики фізичної підготовки з визначенням засобів та методів тренування, обсягів фізичного навантаження в мезо- і мікроциклах для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Основні положення дисертації знайшли практичне застосування у навчальному процесі кафедри водних видів спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту з дисциплін «Теорія і методика обраного виду спорту» і «Підвищення спортивної майстерності» (весловий спорт) та теоретичні положення в лекційному курсі Запорізького національного університету з дисциплін «Теорія обраного виду спорту з основами методик», «Підготовка персонального тренера» за ОКР «Бакалавр» зі спеціальності «Спорт», що засвідчують відповідні акти впровадження.

Результати дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес СДЮШОР з веслування ДОО ФСТ «Україна» м. Дніпро, ОШВСМ м. Дніпро (відділення «Веслування академічне»). Основні положення роботи викладені у практичних рекомендаціях «Фізична підготовка кваліфікованих веслярів легкої ваги у веслуванні академічному».

Ступінь обґрунтованості та достовірності наукових положень, висновків, узагальнень дисертації витікає із матеріалу, який представлений в дисертації, авторефераті та друкованих працях. Наукові положення та висновки, що сформульовані в дисертації, повністю обґрунтовані і являють собою логічний наслідок аналізу власних результатів, отриманих в процесі дослідження та у співставленні з літературними джерелами. Використавши сучасні інформативні методики авторка збирила достатню кількість фактичного матеріалу. Зміст роботи цілком відповідає поставленій меті та завданням досліджень. Отримані результати характеризуються новизною та об'єктивністю. Вищевказане дозволяє оцінити результати дослідження,

узагальнення дисертації, її наукові положення та висновки як об'єктивні, достатньо вірогідні та добре аргументовані.

Повнота викладу матеріалів дисертації в опублікованих роботах авторефераті.

Основний зміст дисертації опублікований в 10 наукових працях, із яких 6 статей опубліковано у спеціалізованих фахових виданнях України, в тому числі 2 – у виданнях, що включено до міжнародних наукометричних баз, 1 – у закордонному виданні.

Наукові положення, висновки і практичні рекомендації дисертаційної роботи і повній мірі висвітлені в опублікованих роботах і в авторефераті. Вивчення матеріалів дослідження та автореферату здобувачки свідчать про відповідність змісту автореферату основним положенням дисертаційної роботи. Результати досліджень Омельченко О.С. обговорені на науково-практичних конференціях, форумах та заслуговують подальшого використання.

Структура дисертації.

Структурно робота має всі необхідні компоненти, рекомендовані інструкціями МОН України (вступ, огляд літератури, опис методів та організації досліджень, результати досліджень і їх обговорення, висновки, практичні рекомендації та список використаних джерел із 269 найменувань). Робота викладена на 209 сторінках, ілюстрована 5 рисунками і 56 таблицями.

Сформульована мета роботи цілком охоплює спрямованість всієї дослідницької діяльності дисертантки, а завдання конкретизують її етапи.

У *першому розділі «Сучасні підходи щодо вдосконалення процесу фізичної підготовки кваліфікованих веслярів»* дисертантка розглядає питання стосовно особливостей організації та планування тренувального процесу кваліфікованих веслярів, характеристики загальної та спеціальної фізичної підготовки, особливості розвитку фізичних якостей кваліфікованих веслярів у веслуванні академічному, а також фізіологічні та функціональні особливості веслярів 19-22 років.

Проведений Омельченко О.С. аналіз наукових даних літератури обумовив мету та завдання дисертації.

У *другому розділі "Методи та організація досліджень"* представлено опис адекватних методів аналізу спеціальної літератури, педагогічного тестування, антропометричних методів дослідження, педагогічного експерименту, фізіологічних методів оцінки реакцій дихальної і серцево-судинної систем, методів оцінки фізичної роботоздатності, методів математичної статистики. Розписано етапи дослідження відповідно до поставлених завдань.

У *третьому розділі «Характеристика фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень»* дисертанткою представлені дані фізичного розвитку, фізичної роботоздатності, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, які вказують на відмінність по багатьом показникам між веслярами легкої вагової категорій та веслярами з вагою понад 72 кг. Було встановлено, що

веслярі легкої ваги мають нижчі показники по силовим якостям, силовій витривалості, максимальній силі, спеціальній витривалості, результатах проходження змагальної дистанції. За результатами дослідження функціонального стану веслярів легкої ваги визначено, що вони мають рівень розвитку морфофункціонального апарату зовнішнього дихання більший на 13%, показник сумарної прохідності повітроносних шляхів та еластичних властивостей легенів і грудної клітини менший на 18%, більш економічне дихання на 13%, їх фізична роботоздатність та рівень тренуваності значно нижчий. Показано відмінності у функціональному стані кардіореспіраторної системи, що проявляються у більш вираженій брадикардії та показниках економічності роботи серця. У спортсменів легкої ваги спостерігається менш виражена гіпертрофія міокарда та адаптації серця до навантажень. Також у них переважає симпатична регуляція і менш виражені показники кращої тренуваності (кут хвилі Р). В процесі дослідження виявлено, що спортсмени легкої ваги володіють меншим рівнем стійкості до фізичних навантажень та стресових реакцій. Також в цьому розділі було визначено кореляційний зв'язок між рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості та спортивним результатом. Отримані дані свідчать про високу кореляційну залежність між веслуванням на дистанцію 2000 м та бігом на 3000 м ($r= 0,75$) і тягою штанги лежачи (240 разів) ($r= 0,76$), тягою штанги лежачи (240 разів) та бігом на 3000 м ($r= 0,78$), веслуванням на ергометрі 2000 м та бігом на 3000 м ($r= 0,75$).

На основі отриманих даних була визначена спрямованість експериментальної методики навчально-тренувального процесу та відбулася корекція фізичної підготовки спортсменів.

Четвертий розділ «Експериментальне обґрунтування методики фізичної підготовки веслярів легкої ваги у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень» присвячений обґрунтуванню основних положень експериментальної методики фізичної підготовки веслярів легкої ваги та перевірка її ефективності у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень.

Експериментальна методика вдосконалення фізичної підготовки з урахуванням функціонального стану веслярів легкої ваги базувалася на основних положеннях системи підготовки спортсменів, загальних і специфічних принципах спортивного тренування, з урахуванням завдань етапу підготовки до вищих досягнень, наукових підходів до планування тренувального процесу веслярів 19-22 років.

В експериментальній методиці було запропоновано змінити навантаження в комплексах вправ на розвиток силових якостей, максимальної сили, силової та швидкісної витривалості. Запропонована методика вдосконалення фізичної підготовки знайшла відображення при формуванні плану річного циклу підготовки.

Результати досліджень Омельченко О.С. вказують на ефективність застосування запропонованої методики веслувальниками легкої ваги, яка полягала у достовірному покращенні змагальних результатів, показників фізичної підготовленості та функціонального стану кардіореспіраторної

системи спортсменів експериментальної групи у порівнянні з контрольною.

У *п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»* дисертантка інтерпретує результати власних досліджень з позицій загально прийнятих положень, співставляє їх з даними інших вчених. Наприкінці Омельченко О.С. виділяє три групи даних: ті, що підтверджують; ті, що доповнюють і абсолютно нові.

Дисертанткою зібраний достатній фактичний матеріал, тому не викликають сумніву зроблені на їх основі висновки.

Даючи загальну позитивну оцінку дисертаційної роботи Омельченко О.С. вважаємо за необхідне виділити спірні й дискусійні моменти, констатувати замічені помилки й недоробки.

1. У дисертації наводиться порівняльний аналіз навчальних програм з веслування академічного для етапі підготовки до вищих досягнень Росії, Білорусії та України, тому в першому розділі «Сучасні підходи щодо вдосконалення процесу фізичної підготовки кваліфікованих веслярів» доцільно було ширше представити системи підготовки кваліфікованих веслярів різних країн світу. Зокрема, були б цікавими дані, котрі характеризують особливості фізичної підготовки веслярів легкої ваги в країнах, спортсмени яких традиційно займають високі місця на міжнародних змаганнях.

2. У роботі не зрозуміло чим обумовлено використання непараметричних методів статистики для проведення порівняльного аналізу як в незалежних, так і залежних вибірках, а саме критерій Уайта в незалежних і критерій знаків в залежних вибірках. Чим викликана необхідність їх використання, а не більш специфічних t-критерія Стюдента при нормальному розподілу даних, при ненормальному – непараметричних U-критерій Мана-Уїтні та методу парних порівнянь Уїлкоксона?

3. У дисертації кореляційний аналіз досліджуваних показників здійснювався за Спірменом чи Пірсоном?

4. У роботі для дослідження фізичної роботоздатності був використаний тест PWC170 за результатом якого веслярі обох груп мали низький та нижчесереднього рівень. Чим викликана необхідність його використання?

5. На С76 в висновках до розділу 3 вказано, що показник рівня максимального споживання кисню вищий у спортсменів легкої ваги як ви можете пояснити цей факт?

6. На С107 було зазначено: «Позитивні зміни були відзначені у показнику ХОД у спортсменів легкої ваги експериментальної групи. Так, ці показники збільшилися на 33%, а у спортсменів контрольної групи цей показник покращився лише на 10%. Цей показник свідчить про покращення стану зовнішнього дихання». Хоча з даних літератури відомо, що ріст тренуваності тісно корелює зі зменшенням ХОД, що вказує на економізацію функції зовнішнього дихання.

7. До недоліків варто віднести наявність технічних, стилістичних помилок.

Слід зазначити, що наведені зауваження й дискусійні питання не мають принципового характеру й, у цілому, не знижують цінність даного дослідження.

Висновок

Дисертаційна робота Омельченко Олени Станіславівни «Вдосконалення фізичної підготовки веслярів легкої ваги у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень», поданої для захисту на здобуття наукового ступеня кандидата з фізичного виховання та спорту, є закінченим комплексним дослідженням, що дозволило на основі науково обґрунтованого аналізу науково-методичної літератури і власних досліджень розробити методіку фізичної підготовки спортсменів легкої ваги на етапі підготовки до вищих досягнень та встановити ефективність її застосування у навчально-тренувальному процесі.

Враховуючи актуальність проведеного дослідження, його достатній методичний рівень, новизну отриманих результатів, теоретичне і практичне значення, можна зробити висновок, що дисертаційна робота відповідає вимогам п.п. 9, 11, 12, 13, 14 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України № 567 від 24 липня 2013 року (із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України № 656 від 19 липня 2015 року), що висуваються до кандидатських дисертацій, а її авторка Омельченко О.С. заслуговує на присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 - олімпійський і професійний спорт.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
завідувач кафедри теорії і методіки
фізичного виховання та спортивних ігор, доцент
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького

С.В. Гречуха

Проректор з наукової, інноваційної та
міжнародної діяльності
доктор історичних наук, професор

С.В. Корновенко

