

Голові Разової спеціалізованої вченої ради PhD 12003  
Запорізького національного університету  
доктору наук з фізичного виховання і спорту, професору  
Тищенко Валерії Олексіївні

## РЕЦЕНЗІЯ

доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора  
Караулової Світлани Іванівни  
на дисертаційну роботу Чернікова Юрія Валерійовича на тему  
«Шляхи підвищення фізичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів  
15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки», подану на здобуття  
ступеня доктора філософії за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»

**Актуальність теми дисертації.** Дисертаційна робота присвячена актуальній проблемі сучасної теорії та методики спортивної підготовки – удосконаленню фізичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. В умовах зростання конкуренції на міжнародній арені, зокрема у змаганнях під егідою Міжнародної федерації дзюдо, підвищення ефективності підготовки спортсменів юнацького віку є надзвичайно важливим завданням системи багаторічної підготовки.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування змісту та структури тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки в такому виді спорту, як дзюдо, що входить до програми Олімпійські ігри, із застосуванням сучасних технологій спортивної підготовки. Саме у віці 15-17 років закладаються передумови для формування високого рівня спеціальної працездатності, розвитку силових, швидко-силових якостей, витривалості та функціональних резервів організму.

Мета дослідження – науково обґрунтувати експериментальну програму побудови тренувального процесу дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки для підвищення рівня їх фізичної, функціональної підготовленості, оптимізації функціонального стану кардіореспіраторної системи та ефективності системи тренувальних занять зазначеної категорії спортсменів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційна робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету МОН України та виконана в рамках тем: «Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, спорту та туризму» (номер державної реєстрації 0122U2047) Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти України на 2022-2027 рр. та «Оптимізація тренувальної та змагальної діяльності спортсменів різного віку і кваліфікації у системі багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації

0125U001512) Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти України на 2025-2029 рр.

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

– *вперше* розроблено експериментальну програму побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу дзюдоїстів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка передбачає певний перерозподіл обсягу тренувальних навантажень, які спрямовані на загальну фізичну підготовку спортсменів за рахунок додаткового включення різних засобів кардіотренування (степ-аеробіка, стрибки зі скакалкою, підйоми сходами);

– *вперше* розроблено алгоритми та експериментальні матриці виконання фізичних навантажень з використанням засобів кардіотренування (тривалість, потужність, пульсові режими, інтервали відпочинку, послідовність використання окремих видів кардіотренування) для кожного мікроциклу загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів підготовчого періоду річного макроциклу;

– *вперше* в процесі розробки експериментальної програми побудови тренувального процесу застосований комплексний підхід, який передбачає врахування об'єктивної динаміки показників фізичної, функціональної підготовленості та загального функціонального стану кардіореспіраторної системи дзюдоїстів 15-17 років у період підготовки до змагального сезону та результатів експертної оцінки відомих тренерів України з дзюдо;

– *вперше* вивчено особливості впливу тренувальних навантажень з використанням засобів кардіотренування на рівень загальної фізичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів 15-17 років, які полягали у суттєвому покращенні практично усіх параметрів зазначених видів підготовленості;

– *доповнено та розширено* дані щодо характеру змін функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання дзюдоїстів 15-17 років під впливом тренувальних навантажень аеробної спрямованості у підготовчому періоді річного макроциклу, які полягали, насамперед, у суттєвому підвищенні адаптивних можливостей їхнього організму, стійкості до умов дефіциту кисню, покращенні ефективності роботи серця та системи зовнішнього дихання і зниженню рівня функціональної напруги механізмів регуляції серцевого ритму;

– *дістали подальшого розвитку* напрями вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів на перехідних етапах до дорослого спорту, які спрямовані на зближення загальної підготовленості спортсменів із сучасними вимогами цього виду спортивних єдиноборств;

– *підтверджено дані* щодо необхідності постійного контролю за ефективністю існуючих тренувальних програм для дзюдоїстів на різних етапах спортивної підготовки та їх своєчасної корекції з врахуванням останніх досягнень спортивної науки та особливостей розвитку цього виду спортивної діяльності.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у можливості використання отриманих результатів дослідження та розроблених рекомендацій для оптимізації тренувального процесу дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Результати дисертаційного дослідження впроваджено в тренувальний процес спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву (м. Запоріжжя), Олімпійської школи вищої спортивної майстерності (м. Дніпро), у роботі кафедр теорії і методики фізичної культури і спорту, фізичної культури і спорту Запорізького національного університету МОН України, зокрема, у процесі викладання дисциплін «Теорія і методика спортивної підготовки», «Олімпійський та професійний спорт», «Функціональна діагностика», «Спортивно-педагогічне вдосконалення (дзюдо), що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків, рекомендацій.** Всі наукові твердження, висновки та практичні рекомендації, викладені в дисертації, повною мірою підкріплені експериментальними даними та узгоджуються з метою й завданнями дослідження. Рівень надійності досягнутих результатів гарантується тривалістю та обсягом проведених експериментів, а також використанням прогресивних методів, що відповідають стандартам спортивної науки.

Підтвердження достовірності результатів досягається через адекватність застосованих підходів, достатній обсяг і репрезентативність експериментального матеріалу, що забезпечує солідну наукову основу для сформованих положень.

**Характеристика основних положень роботи.** Робота має чітку, логічну структуру: вступ, п'ять розділів, практичні рекомендації, висновки, список використаних джерел (225 позицій), сім додатків та акти впровадження результатів наукових досліджень.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено структурні компоненти – мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, методи, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані стосовно апробації досліджень, впровадження отриманих результатів у практику та зазначено кількість публікацій.

У першому розділі дисертаційної роботи «Сучасний стан проблеми підвищення якості тренувального процесу дзюдоїстів на етапі переходу від юнацького до дорослого спорту» розглянуто актуальні питання, які стосуються ключових аспектів оптимізації тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі спеціалізованої базової підготовки. Надано детальний аналіз питанням підготовки спортивного резерву в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах життя; загальній характеристиці етапу спеціалізованої базової підготовки; проаналізовано зміст і побудову існуючих тренувальних програм для дзюдоїстів в системі багаторічної підготовки; визначено перспективні напрями вирішення проблеми підвищення якості тренувального процесу

дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки, а саме, впровадження в цей процес засобів кардіотренування з конкретним визначенням параметрів тренувального навантаження.

У другому розділі *«Методи та організація дослідження»* відповідно до мети та завдань дослідження обґрунтовано використання методів дослідження, описано організацію дослідження і контингент випробуваних. У роботі використано групу методів, що дозволило отримати інформативні дані: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, комп'ютерні програми для експрес-оцінки поточного рівня фізичної, функціональної підготовленості та функціонального стану серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання, методи експертної оцінки з розрахунком коефіцієнтів конкордації, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося з 2022 р. по 2025 р. на базі Запорізької обласної школи вищої спортивної майстерності Запорізької обласної ради (м. Запоріжжя). У дослідженні прийняли участь 43 дзюдоїста віком 15-17 років, які займалися дзюдо на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У третьому розділі *«Вивчення впливу типової програми побудови тренувального процесу на рівень фізичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу»* надана загальна характеристика типової програми тренувальних занять у підготовчому періоді річного макроциклу, проведено аналіз динаміки впливу даної програми на рівень загальної фізичної, функціональної підготовленості та функціональний стан кардіореспіраторної системи дзюдоїстів 15-17 років на початку та наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу, визначено внутрішньо груповий розподіл спортсменів за величинами рівнів функціональної підготовленості та функціонального стану серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання. Отримані результати дозволили автору сформулювати твердження про необхідність удосконалення тренувальної програми з врахуванням останніх досягнень спортивної науки та сучасних вимог до спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо.

У четвертому розділі *«Експериментальне обґрунтування авторської програми побудови тренувального процесу дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу»* представлено характеристику експериментальної програми побудови тренувального процесу з використанням даних експертної оцінки провідних тренерів України з дзюдо з питання включення засобів кардіотренування і частки обсягу даних засобів в загальному обсязі загальної фізичної підготовки, надано оцінку ефективності експериментальної програми на основі суттєвої достовірної оптимізації фізичної та функціональної підготовленості й покращенню функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання дзюдоїстів. Автором також запропоновано модифікований підхід щодо визначення пульсових режимів при використанні певних засобів

кардіотренування у системі мікроциклів загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів підготовчого періоду річного циклу підготовки.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» дисертантом узагальнено результати дослідження відповідно до поставлених завдань та формулювання логічних висновків, що дозволило здійснити їх наукове осмислення, інтерпретацію, обґрунтувати доцільність впровадження експериментальної програми побудови тренувального процесу з використанням засобів кардіотренування для практичного використання в системі спортивної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо на етапі спеціалізованої базової підготовки, а також отримати три групи даних, шляхом експериментального дослідження особливостей зміни показників фізичної, функціональної підготовленості та функціонального стану кардіореспіраторної системи дзюдоїстів 15-17 років у процесі їх тренувальних занять, а саме, ті, що підтвердили, доповнили, набули подальшого розвитку наявні дослідження та ті, що отримано вперше.

**Повнота викладення матеріалів у роботах, які опубліковані автором.** За темою дисертації опубліковано 6 наукових праць, з яких 4 статті – у спеціалізованих фахових виданнях України, які включені до наукометричних баз та 2 статті – у іноземному виданні. Основні положення та висновки дослідження доповідались та обговорювались на всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях.

Дисертаційна робота пройшла відповідну перевірку на плагіат – порушень академічної доброчесності не виявлено.

**Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертаційної роботи.** Позитивно оцінюючи результати проведеного дослідження в цілому хотілось би визначити певні зауваження та дискусійні питання, які загалом не впливають на загальну позитивну оцінку.

1. У першому розділі «Сучасний стан проблеми підвищення якості тренувального процесу дзюдоїстів на етапі переходу від юнацького до дорослого спорту» бажано було б більш детально надати інформацію про можливість використання показників функціональної підготовленості у системі медико-біологічного контролю та управління тренувальним процесом дзюдоїстів у системі багаторічної підготовки.

2. У розділі 4 «Експериментальне обґрунтування авторської програми побудови тренувального процесу дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу» підрозділі 4.1 «Загальна характеристика експериментальної програми побудови тренувального процесу дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки» запропоновано модифікований підхід щодо визначення пульсових режимів при використанні певних засобів кардіотренування. Але у формулах 4.4 (стр. 128) щодо визначення значення мінімальних тренувальних величин ЧСС представлені різні постійні коефіцієнти, тому не зовсім зрозуміло за якою формулою проводився розрахунок даних величин ЧСС. Бажано пояснити даний контекст.

3. У розділі 4 (табл. 4.5-4.7) зміст експериментальної програми побудови тренувального процесу дзюдоїстів 15-17 років з урахуванням алгоритму використання засобів кардіотренування в рамках окремих мікроциклів підготовчого періоду представлено тільки у годинах. На нашу думку, доцільно було б подати планування інших засобів тренування в цій модифікованій програмі у кількісному вигляді, зокрема через такі параметри навантаження, як обсяг, інтенсивність, кількість повторень тощо, а також їх взаємозв'язок із засобами кардіотренування в окремих заняттях мікроциклів. Ця інформація мала би практичну значущість для використання даного плану тренувань іншими тренерами в процесі роботи зі спортсменами, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.**

Вважаю, що дисертаційне дослідження Чернікова Ю.В. «Шляхи підвищення фізичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки» повністю відповідає вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44) та наказу Міністерства освіти і науки України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом МОН України № 759 від 31.05.2019 р.), а її автор – Черніков Юрій Валерійович заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, галузь знань А Освіта.

**Рецензент:**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,

професор, професор кафедри фізичної культури і спорту

Запорізького національного університету



Світлана КАРАУЛОВА

Підпис Світлани Караулової засвідчую:

проректор з наукової роботи,

доктор технічних наук, професор

Запорізького національного університету



Дмитро ЯРИМБАШ