

Голові Разової спеціалізованої вченої ради PhD 12003  
Запорізького національного університету,  
д.н.фіз.вих., професору,  
Тищенко Валерії Олексіївни

### ВІДГУК

офіційного опонента д.н.фіз.вих., професора Козіної Жанетти Леонідівни  
на дисертаційну роботу Чернікова Юрія Валерійовича  
на тему «Шляхи підвищення фізичної та функціональної підготовленості  
дзюдоїстів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки», подана  
на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка,  
за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт

**Актуальність обраної теми.** На сучасному етапі розвитку дзюдо система підготовки спортсменів орієнтована на досягнення атлетами максимальних показників, що співвідноситься зі збільшенням основних параметрів навчально-тренувального навантаження, що передбачено цілями етапу процесу багаторічної підготовки. Одним з найбільш перспективних напрямків у підвищенні ефективності тренувального процесу дзюдоїстів, особливо на початкових етапах підготовки, є використання сучасних засобів підвищення їх фізичної та функціональної підготовленості. Відомо, що саме ці параметри є основою професійної надійності спортсмена – показника, що характеризує постійність рівня демонстрованих результатів в екстремальних умовах змагальної діяльності.

На думку багатьох науковців лімітуючим фактором прояву фізичної та функціональної підготовленості, адаптаційних можливостей юних спортсменів є функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем організму. У зв'язку з цим, досить ефективним шляхом підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості юних дзюдоїстів на початкових етапах багаторічної підготовки може бути впровадження в тренувальний процес засобів аеробної спрямованості, а саме засобів кардіотренування.

Тому дослідження особливостей застосування засобів кардіотренування з метою підвищення функціонального стану провідних фізіологічних систем організму спортсменів, його адаптивних можливостей, активізації відновлювальних процесів та рівня фізичної й функціональної підготовленості юних дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки визначило актуальність даної роботи.

**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.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях.** Обґрунтованість та достовірність результатів дослідження обумовлені сукупністю методологічних і теоретичних позицій дослідження; теоретико-методологічною обґрунтованістю концепції дослідження; аналізом сучасних підходів до вирішення проблеми; організацією експериментальної роботи з використанням комплексу методів дослідження, адекватних об'єкту і предмету; меті і завданням дисертаційного дослідження; практичною апробацією; статистичною обробкою отриманих результатів та позитивним ефектом від втілення. Сформульовані висновки у повній мірі відображають зміст проведених досліджень і відповідають завданням.

**Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше:**

Автором 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). Крім цього, дисертантом розроблено алгоритми та експериментальні матриці виконання фізичних навантажень з використанням засобів кардіотренування. В ході проведення дослідження 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. Автором 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.

**Практична значущість** Практичне значення отриманих 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 та 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.

**Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій**

**здобувача в опублікованих працях.** За темою дисертації опубліковано 6 наукових праць, з яких 4 статті – у спеціалізованих фахових виданнях України та 2 статті – в іноземному виданні. Опубліковані праці повною мірою висвітлюють матеріали дисертаційної роботи.

**Оцінка змісту дисертації та її основних положень.** Дисертація складається з анотації, вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дисертація написана на 225 сторінках друкованого тексту, список використаних джерел 225 найменувань, з них 65 – іноземних авторів. Робота містить 59 таблицю та 17 рисунків.

У **вступі** обґрунтовується актуальність теми, розкривається стан наукової проблеми, методологія дослідження, мета, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, окреслені наукова новизна, теоретична та практична значущість одержаних результатів, особистий внесок автора та дані про апробацію результатів дослідження.

У *першому розділі* **«Сучасний стан проблеми підвищення якості тренувального процесу дзюдоїстів на етапі переходу від юнацького до дорослого спорту»** представлений аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми вдосконалення фізичного стану юних дзюдоїстів. Автором наведено особливості організації тренувального процесу на початкових етапі спеціалізованої базової підготовки у дзюдо.

Встановлено, що недостатній рівень фізичної та функціональної підготовленості юних дзюдоїстів є причиною недостатньої ефективності тренувального процесу на цьому етапі багаторічної спортивної підготовки.

Висловлюється думка, що од фізичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів на цьому етапі підготовки може бути комплексне використання різноманітних засобів кардіотренування. Окреслені проблеми обумовлюють актуальність досліджень у даному напрямку.

У *другому розділі* **«Методи та організація дослідження»** описано комплекс методів дослідження та наведено обґрунтування доцільності їх використання. В даному розділі представлений порядок проведення основних етапів дослідження.

*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»* було проаналізовано особливості змін показників загальної фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму юних дзюдоїстів 15-17 років в рамках підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Аналіз отриманих в ході констатувального експерименту даних свідчив про те, що для обстежених спортсменів під впливом типової програми побудови тренувального процесу спостерігалася лише тенденція до покращання основних показників їх фізичної, функціональної підготовленості та функціонального стану кардіореспіраторної системи їхнього організму. Це дозволило зробити висновок про недостатню ефективність типової програми організації тренувальних занять для дзюдоїстів 15-17 років та було передумовою для розробки авторської програми.

*У четвертому розділі «Експериментальне обґрунтування авторської програми побудови тренувального процесу дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу»* представлено дані формуючого експерименту, зокрема Обґрунтовано та розроблено експериментальну програму оптимізації фізичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів 15-17 років шляхом використання у тренувальному процесі різноманітних засобів кардіотренування (степ-аеробіки, стрибків зі скакалкою, підйоми сходами). Слід зазначити, що в процесі вибору перерахованих засобів кардіотренування та дозування фізичних навантажень було проведено експертну оцінку за участю відомих тренерів України з дзюдо. В результаті проведених досліджень встановлено ефективність запропонованих авторських наукових положень, про що свідчать результати позитивних змін показників фізичної роботоздатності, фізичної та функціональної підготовленості юних спортсменів на протязі підготовчого періоду річного циклу підготовки.

*У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»* представлений аналіз отриманих результатів дисертаційного дослідження.

Висновки роботи характеризуються логічністю та є наслідком ретельного аналізу експериментальних даних, які було отримано протягом констатувального та формувального експериментів. Слід зазначити також логічні висновки до кожного з розділів дисертації, що суттєво покращує процес сприйняття дисертаційної роботи.

В цілому позитивно оцінюючи дисертацію, слід відзначити окремі дискусійні питання:

1. У розділі 4 наведено основні положення авторської програми побудови тренувального процесу для дзюдоїстів 15-17 років. Але не зовсім зрозумілим є вибір автором роботи у якості засобів кардіотренування саме таких засобів як степ-аеробіка, стрибки зі скакалкою, підйоми сходами та яким чином це пов'язано зі специфікою боротьби дзюдо?

2. Для оцінки поточного функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання дисертантом обрано дійсно дуже інформативний перелік показників. Разом з цим виникає питання чому було обрано саме ці параметри та наскільки об'єктивними є розрахункові величини рівнів функціонального стану зазначених фізіологічних систем організму?

3. На нашу думку в рамках дисертаційної роботи для ще більшого підтвердження дійсно високого ступеню ефективності запропонованої автором програми побудови тренувального процесу можна було навести дані щодо характеру кореляційних зв'язків між окремими показниками загальної підготовленості дзюдоїстів які взяли участь у дослідженні.

4. У роботі зустрічаються деякі орфографічні та стилістичні погрішності.

#### **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.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання  
і спорту, професор, завідувач кафедри  
олімпійського і професійного спорту,  
спортивних ігор та туризму  
Харківського національного  
педагогічного університету  
імені Г.С. Сковороди



Ж.Л. Козіна



11.03.2026