

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

### РЕЦЕНЗІЯ

офіційного рецензента д.п.н, професора Сватьєва Андрія Вячеславовича  
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

На сьогодні однією з найбільш актуальних проблем у галузі спорту вищих досягнень є питання пошуку ефективних та доступних засобів суттєвої оптимізації системи багаторічної підготовки спортивного резерву, зокрема у такому популярному виді спортивних єдиноборств як дзюдо.

На жаль, за останні роки спостерігається певне погіршення результатів вітчизняних дзюдоїстів на різноманітних міжнародних змаганнях, у тому числі чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських Іграх.

На думку багатьох фахівців пов'язане це як з об'єктивними причинами (довготривалий карантин на COVID-19 та повномасштабна російська навала, що досі триває) так із безпосередньо з таким суб'єктивними факторами як використання вже застарілих програм організації тренувальних занять, особливо на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки, певне ігнорування останніх досягнень спортивної науки, недостатній рівень використання відновлювальних заходів та аналогічний рівень впровадження в тренувальний процес додаткових засобів з інших видів спорту та ін.

У зв'язку з вищевикладеним надзвичайно актуальною виявилася проблема розробки нових, доступних та ефективних програм побудови тренувального процесу дзюдоїстів на різних етапах спортивної підготовки, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки з метою суттєвого покращення їх фізичної та функціональної підготовленості та досягнення високих спортивних результатів.

Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України 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.

Авторська роль Ю.В. Чернікова полягала в обґрунтуванні змісту та структури експериментальної програми побудови тренувального процесу для дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу з використанням засобів кардіотренування.

Метою дисертаційного дослідження було 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.

Мета дослідження конкретизувалась у наступних завданнях:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження вивчити сучасний стан проблеми підготовки спортивного резерву в дзюдо та удосконалення тренувального процесу дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Вивчити особливості змін показників загальної фізичної, функціональної підготовленості та функціонального стану кардіореспіраторної системи дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу під впливом типової програми побудови тренувального

процесу для етапу спеціалізованої базової підготовки.

3. Розробити та експериментально перевірити ефективність авторської програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу для дзюдоїстів 15-17 років, яка передбачає використання засобів кардіотренування, з врахуванням характеру змін параметрів фізичної та функціональної підготовленості протягом цього періоду та результатів експертної оцінки відомих тренерів України з дзюдо.

4. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження експериментальної програми в тренувальний процес дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт та предмет дослідження відповідають меті та поставленим завданням.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – вплив експериментальної програми побудови тренувального процесу на рівень фізичної та функціональної підготовленості й функціональний стан кардіореспіраторної системи дзюдоїстів 15-17 років.

Наукова новизна теоретичних та експериментальних результатів, отриманих здобувачем не викликає сумнівів.

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);

- 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;

- 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;

- 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;

- *додовнено 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.

Аналіз дисертаційного дослідження Чернікова Ю.В. дозволив констатувати достовірність та наукову обґрунтованість теоретичних та практичних матеріалів, які було отримано здобувачем в процесі виконання експериментальної роботи. З метою реалізації мети та завдань дослідження дисертантом було використано достатньо широкий перелік методів, а саме: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; анкетування, тестування загальної фізичної підготовленості; тестування функціональної підготовленості, оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи з використанням традиційних фізіологічних методів та комп'ютерної програм «ШВСМ-інтеграл»; методи математичної статистики.

Вважаємо, що наведений перелік методичних підходів повністю забезпечує достовірність та об'єктивність даних, які було отримано здобувачем в рамках констатувального та формувального експериментів. На користь цього свідчать також матеріали, які надають інформацію про кількість дзюдоїстів, які прийняли участь у дослідженні: в рамках констатувального експерименту (сезон 2023-2024 рр.) взяли участь 14 спортсменів-дзюдоїстів 15-17 років, а в формувальному експерименті (сезон 2024-2025 рр.) 29 дзюдоїстів зазначеного віку, які були поділені на контрольну (15 дзюдоїстів) та експериментальну (14 дзюдоїстів) групи.

З метою наукового обґрунтування актуальності обраної теми дослідження автором був проведений ретельний аналіз науково-методичної літератури з питання розробки нових програм побудови тренувального процесу для спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Слід зазначити, що дисертаційна робота містить детальний огляд інформаційних джерел з основних питань підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо, та

наведено дані щодо необхідності удосконалення існуючих тренувальних програм для цієї категорії спортсменів, зокрема за рахунок використання в рамках цих програм різноманітних засобів кардіотренування.

Варто визначити суттєве практичне значення дисертаційного дослідження, яке 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.

Результати проведеного комплексного дослідження можуть бути використані в подальших наукових розробках для організації тренувального процесу дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Дисертаційна робота написана українською мовою, з коректним застосуванням наукових термінів. Оформлення дисертації відповідає встановленим вимогам до дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора філософії. Дисертаційна робота складається з анотації на державній та англійській мовах, змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дисертація викладена на 225 сторінках, з них 201 – основного тексту. Робота містить 59 таблиць і 17 рисунків, використано 225 джерел літератури, з них 65 – праці зі англійських джерел.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, розкрито наукову новизну та

практичну значущість отриманих результатів, визначено особистий внесок здобувача, наведено дані щодо переліку наукових конференцій, на яких було апробовано результати дослідження, зазначено кількість публікацій автора.

В першому розділі «Сучасний стан проблеми підвищення якості тренувального процесу дзюдоїстів на етапі переходу від юнацького до дорослого спорту» дисертантом проаналізовано дані науково-методичної літератури з проблеми дослідження, зокрема проведено ретельний аналіз існуючих програм побудови тренувального процесу для зазначеної категорії спортсменів, визначено основні шляхи їх подальшого вдосконалення, зокрема за рахунок оптимізації системи медико-біологічного забезпечення та впровадження в тренувальний процес різноманітних засобів кардіотренування.

Отримані дані є підґрунтям для розробки сучасних та ефективних програм організації тренувального процесу для дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням сучасних досягнень спортивної науки та рекомендацій найбільш авторитетних фахівців у галузі спорту вищих досягнень, зокрема тих які працюють зі спортсменами-дзюдоїстами.

У другому розділі «Матеріали та організація дослідження» наведено перелік використаних методів досліджень, обґрунтовано їх адекватність щодо об'єкту, предмету, мети та завдань роботи, доцільність застосування запропонованих методів в рамках констатувального та формувального педагогічних експериментів, особливості тестування фізичної і функціональної підготовленості, функціонального стану спортсменів-дзюдоїстів, детально наведено надано схему проведення дослідження, дані щодо експертів та безпосередньо дзюдоїстів, які взяли участь у дослідженні. В роботі використовували наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, комп'ютерні програми для експрес-оцінки поточного рівня фізичної та функціональної

підготовленості, функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У третьому розділі дисертації «Вивчення впливу типової програми побудови тренувального процесу на рівень фізичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу» наведено дані констатувального експерименту, які переконливо свідчили про недостатню ефективність типової програми організації тренувальних занять дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного циклу підготовки, використання якої протягом цього періоду не сприяло необхідним позитивним змінам показників фізичної та функціональної підготовленості обстежених спортсменів й оптимізації функціонального стану кардіореспіраторної системи їхнього організму.

Отримані в ході констатувального експерименту результати дозволили говорити про необхідність певної корекції існуючих типових програм для дзюдоїстів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки, зокрема за рахунок впровадження в тренувальний процес засобів кардіотренування, які на думку багатьох фахівців є досить ефективним засобом підвищення загальних функціональних та фізичних можливостей організму.

У четвертому розділі «Експериментальне обґрунтування авторської програми побудови тренувального процесу дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу» надано загальну характеристику, основні положення, структуру та зміст запропонованої експериментальної програми побудови тренувального процесу дзюдоїстів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка передбачала певний перерозподіл тренувальних навантажень в рамках обсягу тренувальних годин на загальну фізичну підготовку за рахунок включення в цій розділ загальної підготовки засобів кардіотренування (степ-аеробіки, стрибків зі скакалкою, підйоми сходами) та з врахуванням експертних оцінок відомих тренерів України з питань обсягу годин на кардіотренування, послідовності використання різних видів кардіотренування та підрозділу загальної фізичної підготовки, до якого

планувалося додати вказані засоби кардіотренування.

Доведено, що впровадження експериментальної програми в тренувальний процес дзюдоїстів 15-17 років сприяло достовірно кращим, в порівнянні з типовою програмою, змінам у загальному рівні підготовленості спортсменів, а саме: наприкінці дослідження у них статистично більш високі темпи покращення їх фізичної роботоздатності (в 2 рази), загальної витривалості (в 2,5 рази), швидкісно-силових та силових здібностей в 3 рази, рівнів розвитку спритності та гнучкості в 4 рази, швидкісних здібностей в 8 разів та рівня загальної фізичної підготовленості в 3 рази.

Крім цього, для спортсменів-дзюдоїстів експериментальної групи були характерні також більш високі, ніж у дзюдоїстів контрольної групи, темпи покращення алактатної потужності (в 2 рази), частоти серцевих скорочень на рівні порогу анаеробного обміну (ЧССпано), загальної витривалості та економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності (в 3 рази), лактатної ємності та загальної метаболічної ємності (в 4 рази), лактатної потужності, алактатної ємності та рівня функціональної підготовленості (в 5 разів), швидкісної та швидкісно-силової витривалості відповідно в 10 та 7 разів, а резервних можливостей майже в 15 разів.

Наведені матеріали дозволили констатувати досить високу ефективність запропонованої експериментальної програми побудови тренувального процесу для дзюдоїстів 15-17 років з комплексним використанням засобів кардіотренування та рекомендувати її для практичного використання у системі підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У п'ятому розділі дисертації «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» наведено три групи даних, отриманих шляхом експериментального дослідження, та їх зіставлення з результатами науково-методичної літератури.

Згідно Акту метрологічної експертизи, перевірки первинної документації та матеріалів академічної доброчесності порушень академічної

доброчесності не виявлено. Всі поставлені здобувачем наукові завдання виконані повністю.

Загалом позитивно оцінюючи роботу, вважаємо за необхідне вказати на деякі зауваження та дискусійні положення, а саме:

1. За результатами проведеного дослідження дисертантом доведено, що під впливом експериментальної програми побудови тренувального процесу з використанням засобів кардіотренування у обстежених дзюдоїстів спостерігається оптимізація показників кардіореспіраторної системи їхнього організму. Одночасно також виявлено певне покращення показників, які відображають рівень розвитку рухових якостей: стрибка в довжину, наклони тулуба, підтягування, тощо. Виникає питання, який механізм забезпечує поліпшення рухових якостей, що не пов'язані із аеробною працездатністю, в умовах відповідних обсягів тренувальних навантажень?

2. При аналізі ефективності розробленої методики, автор вказує на те, що в експериментальній групі дзюдоїстів к завершенню дослідження спостерігалися суттєво більш високі, в порівнянні зі спортсменами контрольної групи, темпи зниження рівня функціонального напруження регуляторних механізмів, покращення величин систолічного та хвилинного об'ємів крові, адаптивних можливостей системи кровообігу тощо. У зв'язку з цим виникає питання, яким чином дисертант вираховував темпи зрушень показників, коли автор досліджував фізіологічні показники лише до та після проведеної методики?

3. У розділі 4 дещо фрагментарно представлені схожі та окремі риси типової та експериментальної програм побудови тренувального процесу, що стосується фізичної та функціональної підготовки юних дзюдоїстів.

4. В дисертації при оцінці впливу типової та експериментальних програм побудови тренувального процесу був використаний груповий підхід щодо вивчення динаміки показників фізичної та функціональної підготовленості обстежених дзюдоїстів. На нашу думку, науково-методичний рівень роботи був би ще вищим, коли б дисертантом були наведені також

дані щодо індивідуальних змін вказаних параметрів у кожного зі спортсменів, які взяли участь у дослідженні.

5. В табл. 4.7 (с. 126) представлена структура річного макроциклу дзюдоїстів 13-14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Але в даній структурі відсутні види мікроциклів.

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:**

д.п.н, професор

завідувач кафедри фізичної культури і спорту

Запорізького національного університету

Андрій СВАТЬЄВ

Підпис Андрія Свасьєва засвідчую

проректор з науково-педагогічної

та навчальної роботи,

доктор педагогічних наук, професор

Запорізького національного університету



Олександр ГУРА