

ВИСНОВОК

про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації Грибовської Наталії Олександрівни «Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі засобами фітнесу», поданої з метою присудження їй ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт Галузі знань 01Освіта/Педагогіка

Дисертація Грибовської Наталії Олександрівни «Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі засобами фітнесу» є актуальною завершеною самостійною науковою кваліфікаційною працею, яка має теоретичне і практичне значення та в цілому відповідає вимогам Постанови Кабінету Міністрів України № 44 від 12 січня 2022 р. «Про затвердження Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» та Наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (зі змінами), й може бути рекомендованою до захисту в разовій спеціалізованій вченій раді.

Актуальність обраної теми

Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю і зростаючими вимогами до функціональної та фізичної підготовленості гравців. Належний рівень фізичної підготовленості визначає здатність футболіста ефективно виконувати значний обсяг рухової роботи протягом матчу та забезпечує конкурентоспроможність у змагальній діяльності. Дослідження доводять, що чим вищий рівень розвитку фізичних якостей, тим ширші можливості спортсмена для результативної реалізації техніко-тактичних дій у футболі.

Попри це, у науково-методичній літературі основна увага приділяється вдосконаленню фізичної підготовленості саме польових гравців, тоді як питання підготовки воротарів висвітлене обмежено. Водночас своєчасність і

точність виконання техніко-тактичних дій воротарем безпосередньо залежать від рівня розвитку його фізичних якостей, що, на думку дослідників, визначає особливість побудови їх тренувальної підготовки до змагального сезону. Це обґрунтовує потребу у створенні окремих методичних підходів, які враховують специфіку функціональних обов'язків воротаря, характер його рухової діяльності та вимоги сучасної гри.

Воротар виконує комплекс завдань, що потребують високого рівня концентрації, швидко-силових реакцій, координації, гнучкості, вибухової сили та здатності миттєво змінювати положення тіла. Реалізація таких завдань неможлива без цілеспрямованого вдосконалення фізичної підготовленості, яка є ключовою умовою ефективності дій на тренуванні та в змагальних ситуаціях. Крім того, із зростанням рівня кваліфікації футболістів закономірно підвищуються і їхні провідні фізичні показники, що підтверджує необхідність застосування сучасних засобів тренування для розвитку рухових якостей.

Важливого значення набуває використання фітнес-засобів, які довели свою ефективність у розвитку сили, гнучкості, стабілізації тіла, координації та спеціальної витривалості. Фітнес-технології дозволяють оптимізувати навантаження, підвищувати функціональну готовність воротарів та урізноманітнювати тренувальний процес, що відповідає сучасним тенденціям підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Отже, враховуючи підвищені вимоги до функціональної та фізичної підготовленості воротарів, недостатню розробленість методичних підходів до їх тренування та перспективність застосування фітнес-засобів у структурі підготовки, тема «Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі засобами фітнесу» є безперечно актуальною, теоретично важливою та практично значущою.

Обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх новизна

Обґрунтованість наукових положень дисертації базується на використанні таких методів дослідження: аналіз та узагальнення інформації наукової та

методичної літератури, документальний метод, експертне оцінювання, педагогічне спостереження, медико-біологічні методи, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У першому розділі «Сучасні підходи до змісту фізичної підготовки футболістів» подано аналіз навчально-тренувального процесу спортсменів різного ігрового амплуа впродовж річного макроциклу та розкрито роль функціональної й фізичної підготовленості у забезпеченні ефективності їхньої змагальної діяльності. Значну увагу приділено вивченню напрямів удосконалення фізичної підготовки футболістів із застосуванням сучасних технологій тренування. Обґрунтованість отриманих результатів літературного аналізу забезпечена опрацюванням 247 джерел.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» подано характеристику використаних методів дослідження та обґрунтовано їхню доцільність. Крім того, у розділі детально висвітлено зміст і послідовність чотирьох етапів організації дослідження.

У третьому розділі «Обґрунтування застосування фітнес-технологій у фізичній підготовці кваліфікованих воротарів у футболі» представлено результати констатувального експерименту. Проведено опитування тренерів-експертів з метою з'ясування їхнього бачення щодо доцільності та особливостей використання сучасних засобів фітнесу у навчально-тренувальному процесі футболістів. Визначено показники фізичного розвитку та складу тіла воротарів і польових гравців, а також здійснено їх порівняльний аналіз. Досліджено час складної реакції (реакції вибору) воротарів, показники їхнього функціонального стану та фізичної підготовленості.

Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого наукового обґрунтування методики вдосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі із застосуванням сучасних засобів фітнесу.

У четвертому розділі дисертаційної роботи «Методика вдосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі та її ефективність» подано опис розробленої методики вдосконалення фізичної

підготовленості воротарів із застосуванням засобів фітнесу. Викладено основні положення, які було враховано під час її створення, а також здійснено детальний аналіз фітнес-засобів, інтегрованих у структуру навчально-тренувального процесу воротарів.

Ефективність методики підтверджено результатами оцінювання фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів, які відображають позитивну внутрішньогрупову динаміку показників упродовж педагогічного експерименту.

Отримані дані засвідчують доцільність і результативність застосування авторської методики вдосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі із використанням засобів фітнесу, підкреслюючи важливість індивідуального підходу у процесі тренувань.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлено порівняльний аналіз отриманих даних із науковими напрацюваннями фахівців. Здійснено обговорення та всебічне узагальнення показників, отриманих на різних етапах дослідження, що дозволило об'єктивно оцінити їхню динаміку, інтерпретувати результати та співвіднести їх із сучасними науковими підходами.

Основні результати дисертації мають достатній рівень наукової новизни:

- *уперше* розроблено та обґрунтовано зміст методики вдосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі з використанням засобів фітнесу (системи вправ з гімнастичними палицями Stick mobility, комплексів вправ з урахуванням міофасціальних ліній тіла, вправ на активацію м'язів з miniband, вправ з блочними тренажерами та вільними вагами);

- *уперше* визначено найбільш інформативні показники композиційного складу тіла, які взаємопов'язані з рівнем фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі;

- *удосконалено* відомості про функціональний стан та фізичну підготовленість воротарів у футболі;

- *удосконалено* відомості про ефективність використання засобів фітнесу у

навчально-тренувальному процесі футболістів різного ігрового амплуа;

- *удосконалено* наукову інформацію про взаємозв'язки змагальної діяльності та фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі;

- *набули подальшого розвитку* відомості щодо пріоритетності індивідуального підходу у фізичній підготовці кваліфікованих воротарів у футболі.

Практичне значення роботи полягає у впровадженні авторської методики вдосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі з використанням засобів фітнесу у навчально-тренувальний процес футбольних клубів та підтверджено актами впровадження. Також доповнено науковою інформацією освітні компоненти закладів вищої освіти.

Повнота викладення у публікаціях положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації

Основні наукові результати дисертаційного дослідження висвітлені в 11 наукових публікаціях здобувача, з яких чотири – у наукових фахових виданнях України, дві публікації апробаційного характеру та п'ять публікацій, які додатково відображають наукові результати дисертації. Кількість статей, зарахованих за темою дисертації, відповідає вимогам п. 8 Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії.

Статті, опубліковані після набрання чинності Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, що зараховані за темою дисертації мають активний ідентифікатор DOI (Digital Object Identifier).

Вивчення змісту публікацій вказує, що вони повною мірою відображають зміст отриманих у дисертації результатів дослідження.

Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки оприлюднено на II Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Фітнес, харчування та активне довголіття» (Луцьк, 2022), міжнародних науково-практичних конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2022–2023), XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2022), XVII Міжнародній науковій конференції «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» (Львів-Славське, 2022), IX Міжнародній конференції «Science Culture and Sport» (Прага, 2023); XIX Міжнародній науковій конференції «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» (Львів-Берегове, 2024); 8th International Academic Sports Studies Congress (Trabzon, 2024) та круглому столі «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: сучасні вимоги» (Київ, 2024).

**Відповідність дисертації вимогам, що пред'являються до
дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії**

Дисертація Грибовської Наталії Олександрівни «Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі засобами фітнесу» (наукові керівники: доктор технічних наук, професор Заневський І. П.; кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Свищ Я. С.) є завершеною науково-дослідною роботою та містить нові науково обґрунтовані результати проведених здобувачкою досліджень, які вирішують конкретне наукове завдання, що має істотне значення для галузі фізичної культури і спорту.

За оформленням і структурою дисертація відповідає основним вимогам до дисертацій здобувача ступеня доктора філософії. Згідно з Актом метрологічної експертизи, перевірки первинної документації матеріалів та академічної доброчесності порушень не виявлено. Публічна презентація здобувачкою наукових результатів дисертації та її обговорення відбулася 26.11.2025 р. на спільному засіданні кафедри інформатики, кінезіології та кіберспорту, кафедри фітнесу і рекреації, кафедри футболу Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, протокол від 26.11.2025 р. № 5.

За результатами розгляду дисертації Грибовської Наталії Олександрівни «Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі засобами фітнесу», наукових публікацій за її темою, встановлення особистого внеску здобувача, а також за результатами публічної презентації здобувачем наукових результатів дисертації та її обговорення, кафедра інформатики, кінезіології та кіберспорту, кафедра фітнесу і рекреації та кафедра футболу - структурні підрозділи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, вважають дисертацію актуальною завершеною самостійною науковою кваліфікаційною працею, яка має теоретичне та практичне значення, в цілому відповідає вимогам Постанови Кабінету Міністрів України від 12.01.2022 р. № 44 «Про затвердження Порядку присудження доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії», Наказу МОН України від 12.01.2017 р. № 40 «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (зі змінами), й може бути рекомендованою до захисту в разовій спеціалізованій вченій раді.

Головуючий на засіданні:

завідувач кафедри футболу,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент



Ігор Лапичак

01.12.2025 р.

