

ВИСНОВОК

про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації

Гвоздьова Миколи Володимировича

наукових результатів дисертації та її обговорення

на тему: «Удосконалення фізичної та функціональної підготовленості футболістів 17-18 років шляхом застосування засобів кардіотренування», що подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань А– Освіта/Педагогіка, за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорт

Дисертація Гвоздьова Миколи Володимировича на тему: «Удосконалення фізичної та функціональної підготовленості футболістів 17-18 років шляхом застосування засобів кардіотренування», що подана на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт виконана на кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету. Тема дисертації затверджена Вченою радою Запорізького національного університету (протокол № 8 від 18 лютого 2026 р.).

За результатами публічної презентації результатів дисертації Гвоздьова М.В., яка відбулася на розширеному засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету (протокол № 18 від 13.06.2025 року), наукових публікацій, у яких висвітлені основні наукові результати дисертації, та звіту електронної перевірки, визначено наступне.

Актуальність теми та науковий рівень дисертації.

На сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень особливої актуальності набуває проблема підвищення якості та ефективності тренувального процесу футболістів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Значна увага фахівців приділяється періоду переходу від юнацького до дорослого спорту, оскільки саме на цьому етапі відбувається інтенсивне формування функціональних можливостей організму, удосконалення техніко-тактичної майстерності та становлення стабільної спортивної результативності.

Науковці та практики підкреслюють, що раціональна організація тренувального процесу футболістів має ґрунтуватися на сучасних вимогах виду спорту до рівня фізичної, функціональної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів. Водночас ефективність підготовки значною мірою залежить від використання науково обґрунтованих підходів до планування та структурування тренувальних навантажень з урахуванням новітніх досягнень спортивної науки. Реалізація таких підходів сприятиме підвищенню рівня підготовленості футболістів і досягненню високих спортивних результатів як на національному, так і на міжнародному рівнях.

У цьому контексті особливої актуальності набувають наукові дослідження, спрямовані на вивчення змін показників фізичної та функціональної підготовленості спортсменів під впливом різних програм організації тренувального процесу. Отримані результати можуть стати науковим підґрунтям для оптимізації обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, удосконалення методики їх застосування, а також впровадження додаткових тренувальних і відновлювальних засобів.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що існуючі програми побудови тренувального процесу футболістів віком 17–18 років не повною мірою відповідають сучасним вимогам підготовки спортсменів у цьому виді спорту та потребують подальшого вдосконалення з урахуванням новітніх досягнень спортивної науки. Одним із перспективних напрямів оптимізації тренувального процесу є використання засобів кардіотренування, які сприяють підвищенню функціональних резервів організму, стимуляції аеробних і анаеробних механізмів енергозабезпечення, зниженню проявів втоми та прискоренню відновлювальних процесів.

Результати попередніх досліджень свідчать, що застосування кардіотренувальних засобів у структурі підготовки футболістів позитивно впливає на показники максимального споживання кисню, частоту серцевих скорочень у стані спокою, швидкість відновлення після фізичного навантаження та загальний рівень працездатності спортсменів. Водночас у практиці підготовки футболістів в Україні зазначена проблема залишається недостатньо дослідженою, особливо з урахуванням вікових особливостей юнаків 17–18 років.

У зв'язку з цим наукове обґрунтування, апробація та практичне впровадження експериментальної програми побудови тренувального процесу з використанням засобів кардіотренування, спрямованої на вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості футболістів віком 17–18 років, визначають актуальність, наукову новизну та практичне значення даного дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами та темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України в рамках наступних 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.

Спеціальність, якій відповідає дисертація. Зміст дисертації відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, за якої вона подається до захисту.

Новизна наукових положень і результатів. Основні наукові результати відображені у вигляді положень, що винесені на захист. Дисертація має суттєву наукову новизну. Наукова новизна наукової роботи викладена у вигляді положень, що винесені на захист, полягає в тому, що

- *вперше* розроблено експериментальну програму побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу для футболістів 17-18 років на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, яка передбачає певний перерозподіл обсягу тренувальних навантажень в рамках усіх видів підготовки (загальна та спеціальна фізична, технічна і тактична підготовка) та використання в рамках програми різних засобів кардіотренування (степ-аеробіка, тай-бо, джаз-фанк);

- *вперше* наведено матеріали щодо змісту програми тренувальних занять для футболістів 17-18 років в рамках окремих етапів підготовчого періоду (загально-підготовчий та два спеціально-підготовчих), окремих мезо- та мікроциклів;

- *вперше* розроблено алгоритми та експериментальні матриці виконання фізичних навантажень з використанням засобів кардіотренування, які передбачали конкретну тривалість та потужність кожної з трьох серій в рамках кожного тренувального заняття, відповідні пульсові режими для кожної серії, інтервали відпочинку між ними та обрану послідовність використання різних видів кардіотренування;

- *вперше* проведено комплексне вивчення особливостей впливу різних програм організації тренувальних занять на рівні загальної та спеціальної фізичної й функціональної підготовленості футболістів 17-18 років та поточний функціональний стан систем кровообігу та зовнішнього дихання їхнього організму;

- *доповнено та розширено* дані щодо особливостей процесу фізіологічної адаптації організму спортсменів до систематичних фізичних навантажень значного обсягу та інтенсивності;

- *дістали подальшого розвитку* експериментальні матеріали щодо особливостей впливу засобів кардіотренування на функціональний стан організму спортсменів, що знайшло відображення у підвищенні аеробних здібностей футболістів 17-18 років, стійкості їхнього організму до дії зовнішніх факторів, зокрема, до умов дефіциту кисню та суттєвого покращення їх загальних адаптивних можливостей;

- *підтверджено* дані щодо необхідності подальшого вдосконалення існуючих тренувальних програм для футболістів різного віку на різних етапах багаторічної підготовки з врахуванням сучасних вимог рівня розвитку світового футболу та даних спортивної науки, які постійно доповнюються та розширюються.

Практичні результати роботи, їх рівень і ступінь впровадження.

Практичне значення результатів дисертаційного дослідження полягає у можливості їх використання для вдосконалення та оптимізації тренувального процесу футболістів віком 17–18 років на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Розроблені у роботі методичні підходи та практичні рекомендації можуть бути застосовані тренерами та фахівцями сфери фізичної культури і спорту з метою підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів, а також підвищення ефективності організації навчально-тренувальних занять.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес кафедр теорії та методики фізичної культури і спорту, а також кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України. Зокрема, вони використовуються під час викладання навчальних дисциплін «Теорія і методика спортивного тренування», «Олімпійський та професійний спорт», «Функціональна діагностика», «Фізіологія спорту», «Медико-біологічне забезпечення в спорті», «Спортивно-педагогічне вдосконалення (футбол)».

Крім того, результати дослідження впроваджено в освітній процес Інституту здоров'я, спорту та туризму імені Тетяни Самоленко Класичного приватного університету (м. Запоріжжя), зокрема під час викладання дисциплін «Теорія та методика спортивного тренування» та «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту».

Практичні напрацювання також використовуються у тренувальній діяльності ДЮСШ «Металург Запоріжжя» з футболу Запорізької міської ради (м. Запоріжжя) та в навчально-методичній роботі Запорізької асоціації футболу, що підтверджується відповідними актами впровадження.

Отримані результати комплексного дослідження можуть бути використані у подальших наукових розробках і практичній діяльності з метою вдосконалення організації навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах з футболу.

Ступінь обґрунтованості і достовірності положень та висновків, формованих у дисертації. Дисертаційна робота М.В. Гвоздєва оформлена відповідно до загальноприйнятих вимог до наукових досліджень та має чітку логічну структуру. Вона складається з анотацій українською та англійською мовами, змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг дисертації становить 252 сторінки, з яких 207 сторінок припадає на основний текст. Робота містить 66 таблиць і 19 рисунків. Список використаних джерел налічує 230 найменувань, з яких 64 – праці іноземних, зокрема англомовних, авторів.

Наукові положення та висновки дисертаційної роботи достатньою мірою обґрунтовані й базуються на сучасному теоретико-методологічному підґрунті. Вони відповідають меті, завданням, об'єкту та предмету дослідження і підтверджуються коректним використанням комплексу загальнонаукових і спеціальних методів дослідження. Достовірність

отриманих результатів забезпечується ґрунтовним аналізом науково-методичної літератури, використанням репрезентативної вибірки досліджуваних, коректним застосуванням методів математичної статистики під час обробки та інтерпретації емпіричних даних з урахуванням специфіки досліджуваної проблематики. Крім того, надійність результатів підтверджується тривалістю проведення експериментальної роботи, використанням комплексу сучасних інформативних методів дослідження, достатньою кількістю наукових публікацій автора, апробацією результатів на наукових конференціях різного рівня та їх практичним впровадженням у навчальний і навчально-тренувальний процес.

У вступі дисертації обґрунтовано актуальність теми дослідження, сформульовано мету і завдання, визначено об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів. Також окреслено особистий внесок здобувача, наведено відомості щодо апробації результатів дослідження на наукових конференціях та подано інформацію про кількість наукових публікацій автора.

У першому розділі дисертації «Актуальні проблеми багаторічної спортивної підготовки в сучасному футболі» здійснено ґрунтовний аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблематики. Зокрема, детально розглянуто сучасний стан системи підготовки спортивного резерву в різних видах спорту, у тому числі у футболі. Проаналізовано існуючі методичні підходи до організації тренувального процесу футболістів віком 17–18 років, а також узагальнено пропозиції фахівців у галузі спорту вищих досягнень щодо можливих шляхів удосконалення тренувального процесу цієї категорії спортсменів і підвищення рівня їх фізичної, функціональної, психологічної та техніко-тактичної підготовленості. Значну увагу приділено засобам медико-біологічного контролю функціонального стану організму та рівня фізичного здоров'я футболістів.

За результатами проведеного аналізу встановлено, що одним із перспективних напрямів удосконалення тренувального процесу футболістів на етапі переходу від юнацького до дорослого спорту є застосування методичних підходів, які передбачають, по-перше, оптимізацію структури та перерозподіл обсягу тренувальних навантажень у межах підготовчого періоду річного макроциклу, а по-друге, впровадження у тренувальний процес простих, доступних і ефективних засобів підготовки, серед яких важливе місце посідають засоби кардіотренування.

У зв'язку з цим особливої актуальності набувають наукові дослідження, спрямовані на оцінювання динаміки показників загальної підготовленості футболістів 17–18 років у різні періоди річного макроциклу, зокрема у підготовчому періоді.

Предбачається, що результати подібних експериментальних досліджень можуть слугувати вагомою науково-методичною основою для розроблення нових програм побудови тренувального процесу футболістів, спрямованих на підвищення рівня їх фізичної та функціональної

підготовленості, а також на оптимізацію структури та змісту навчально-тренувального процесу загалом.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» наведено перелік методів дослідження, за допомогою яких проводили тестування фізичної й функціональної підготовленості, оцінку функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання футболістів 17-18 років, що взяли участь у дослідженні. Згідно схеми експерименту наведено дані щодо інформативності та об'єктивності застосованих методів дослідження, обґрунтовано можливість їх застосування в рамках констатувального та формувального педагогічних експериментів, наведено дані щодо організації дослідження за певними етапами, відомості про контингент обстежених футболістів 17-18 років. У дослідженні 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 показники фізичної та функціональної підготовленості футболістів 17–18 років у підготовчому періоді річного макроциклу» представлено результати констатувального експерименту. У розділі здійснено детальний аналіз динаміки показників фізичної та функціональної підготовленості, а також особливостей функціонального стану систем кровообігу і зовнішнього дихання футболістів віком 17–18 років у межах річного циклу підготовки за умов використання типової програми організації тренувального процесу для спортсменів цієї вікової категорії. Проведений аналіз експериментальних даних засвідчив, що застосування типової програми тренувального процесу не забезпечує належного рівня підвищення фізичної та функціональної підготовленості досліджуваних спортсменів, а також не сприяє достатній оптимізації поточного функціонального стану кардіореспіраторної системи організму футболістів. Отримані результати свідчать про необхідність удосконалення існуючої типової програми побудови тренувального процесу футболістів віком 17–18 років з урахуванням сучасних наукових підходів до спортивної підготовки та актуальних вимог, що висуваються до спортсменів у такому високодинамічному та популярному виді спортивних ігор, як футбол.

Зазначені положення стали науковим підґрунтям для розроблення авторської цілеспрямованої програми планування та розподілу тренувальних навантажень у річному циклі підготовки футболістів 17–18 років, спрямованої на підвищення ефективності тренувального процесу та оптимізацію показників їхньої фізичної й функціональної підготовленості.

У четвертому розділі «Загальна характеристика авторської програми побудови тренувального процесу футболістів 17-18 років у підготовчому періоді річного макроциклу та її експериментальне обґрунтування» надано

загальну характеристику, основні положення, структуру та зміст запропонованої експериментальної програми побудови тренувального процесу футболістів 17-18 років, 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.

В рамках формувального експерименту доведено, що використання в тренувальному процесі футболістів 17-18 років розробленої авторської експериментальної програми організації тренувальних занять в підготовчому періоді річного макроциклу сприяло суттєвої оптимізації фізичної та функціональної підготовленості обстежених спортсменів й істотному покращенню функціонального стану їхнього організму: наприкінці підготовчого періоду у футболістів експериментальної групи реєструвалися достовірно ($p < 0,05$) вищі, ніж у спортсменів контрольної групи, величини рівня фізичної роботоздатності (на 8%), аеробних можливостей (на 6%), результатів в бігу на 15 м з місця та з ходу (відповідно на 0,84% та 1,8%), бігу на 30 м (на 1,6%), 50 м (на 1,8%), 400 м (на 1,8%), човникового бігу 3 по 10 м (на 0,83%) та 7 по 50 м (на 1,2%), 12-і хвилинного бігу (на 4%), результату спортсменів в стрибках в довжину з місця (на 3%), потрійного стрибку (на 1,5%), 5-и кратного стрибку (на 2%), стрибка у гору з місця (на 5%) та, особливо, рівня їх загальної фізичної підготовленості (на 13,5%); у футболістів експериментальної групи спостерігалися також достовірно ($p < 0,05$) значно кращі, в порівнянні зі спортсменами контрольної групи, темпи покращення усіх параметрів їх спеціальної фізичної підготовленості: в 3 рази в тесті «Удар по м'ячу на дальність», в 6 разів – в тестах «Жонгливання м'ячем» та «Слалом з м'ячем», в 7 разів – в тесті «Біг 30 м з веденням м'яча», в 8 разів – в тесті «Спеціальна ігрова витривалість», в 11 разів – в тесті «кидання м'ячу на дальність», в 14 разів – в тесті «Футбольна «поворотливість»», в 15 разів – в Veer test тесті та в 9 разів - рівня спеціальної фізичної підготовленості. У футболістів експериментальної групи наприкінці дослідження спостерігалися достовірно ($p < 0,05$) кращі, ніж у футболістів контрольної групи, величини алактатної потужності та ємності відповідно на 6% та 8%, лактатної потужності та ємності на 9%, ПАНО на 3,5%, ЧССпано на 2,50%, загальної метаболічної ємності на 6%, загальної, швидкісної та швидкісно-силової витривалості відповідно на 6%, 8% та 8%, резервних можливостей на 12%, економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності також на 12% та загального рівня функціональної підготовленості на 14,5%;

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.

Висновки дисертаційної роботи загалом відображають отримані результати і відповідають меті та завданням дослідження. Роботу завершують список використаних літературних джерел і додатки, де подано список публікацій здобувача, розгорнути дані щодо експертних оцінок, ілюстрована анотація комп'ютерних програм «ШВСМ» та «ШВСМ-інтеграл», акти впровадження результатів дослідження.

Особистий внесок дисертанта в одержанні наукових результатів, що виносяться на захист полягає у постановці проблеми, аналізі спеціальної літератури та документальних матеріалів з теми дослідження; формулюванню мети, завдань та виборі методів їх розв'язання; в проведенні педагогічних досліджень; в аналізі та узагальненні експериментальних даних; статистичному опрацюванні результатів дослідження; розробці модулів оцінки та тренувальної програми для футболістів, які займаються на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень; впровадження результатів досліджень у практику роботи ДЮСШ; написанні дисертаційної роботи. У роботі та наукових працях, що виконані у співавторстві, автором зібрано та проаналізовано всі експериментальні дані. Планування та організація дослідження було проведено спільно з науковим керівником.

Повнота викладення матеріалів дисертації в опублікованих працях. 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.

Оцінка наукової та літературної якості складу матеріалу і стилю дисертації. Наукова праця написана сучасною українською мовою із адекватним застосуванням термінів і понять. Гвоздьов М.В. добре володіє та вільно викладає поданий матеріал. Характер та стиль оформлення дисертації повністю відповідають загальним вимогам.

За фактом перевірки дисертації на предмет текстових збігів у системі «StrikePlagiarism» визначено, що в роботі відсутні порушення академічної доброчесності.

Список праць, опублікованих за темою дисертації.

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.

Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Гвоздьов М.В., Конох А.П. Вивчення впливу експериментальної програми побудови тренувального процесу на функціональний стан кардіореспіраторної системи футболістів 17-18 років на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Фахове видання України. Академічні візії. 2024. (38). *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків, підготовці матеріалів*

до друку.

2. Гвоздьов М.В., Конох А.П. Особливості динаміки показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів 17-18 років у підготовчому періоді річного макроциклу під впливом типової програми побудови тренувального процесу. Фахове видання України. Академічні візії. 2025. (43). *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків, підготовці матеріалів до друку.*

3. Гвоздьов М.В. Вивчення характеру змін показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів 17-18 років під впливом експериментальної програми побудови тренувального процесу. Фахове видання України. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. Серія 15. 11(198). С. 25-30.

4. Гвоздьов М.В. Оптимізація функціональної підготовленості футболістів 17-18 років на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень за допомогою експериментальної програми побудови тренувального процесу. Фахове видання. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт. 2025. № 3. С. 103-110.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

5. Гвоздьов М.В. Експериментальна оцінка змін функціонального стану кардіореспіраторної системи футболістів 17-18 років під впливом типової програми побудови тренувального процесу. *European congress of scientific discovery. Proceedings of the 11th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Madrid, Spain. 2025. Pp. 21-27.*

6. Гвоздьов М.В. Аналіз динаміки показників функціональної підготовленості футболістів 17-18 років в процесі тренувальних занять за типовою програмою побудови тренувального процесу. *International experience in scientific research. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Chicago, USA. 2025. Pp. 19-24.*

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам. Розглянувши дисертацію Гвоздьова Миколи Володимировича на тему: «Удосконалення фізичної та функціональної підготовленості футболістів 17-18 років шляхом застосування засобів кардіотренування» та наукові публікації за темою дисертації, визначивши особистий внесок у всіх зарахованих за темою дисертації наукових публікаціях, опублікованих із співавторами, а також за результатами попередньої експертизи, вважаємо, що робота є актуальною, являє собою повністю закінчену наукову працю, проведена із застосуванням сучасних методів досліджень, має наукову новизну та практичне значення, містить висновки, які відповідають завданням.

Дисертаційна робота Гвоздьова Миколи Володимировича на тему: «Удосконалення фізичної та функціональної підготовленості футболістів 17-18 років шляхом застосування засобів кардіотренування» повністю відповідає вимогам, передбаченим п. 6 Порядку присудження ступеня

доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44 та може бути рекомендована до офіційного захисту в разовій спеціалізованій вченій раді за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорту, із галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

Головуючий на засіданні кафедри:

професор кафедри
фізичної культури і
д.фіз.вих., професор



спорту
С.І. Караулова

Член експертної
д.пед.н., професор



групи:
А.В. Сватьєв

Член експертної
к.фіз.вих., доцент



групи:
І.Є. Дядечко

«27» березня 2026 р.