

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор
Державного закладу
«Південноукраїнський
національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»



Андрій КРАСНОЖОН

«16» березня 2026 року

ВИСНОВОК

про дисертацію здобувача наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» **Мироненко Богдан Володимирович** з теми «**Фізична підготовка футбольних арбітрів із застосуванням засобів фітнесу**».

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Б. Т. Долинський**.

Витяг з протоколу № 8

**засідання наукового семінару Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний імені К. Д.
Ушинського» від 17 лютого 2026 року**

На засіданні були присутні: голова наукового семінару, доктор наук з

фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій В. Г. Годорова; завідувач кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій, доктор педагогічних наук, професор Б. Т. Долинський; доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент Б. О. Буховець; доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Н. А. Башавець; кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Є. В. Дразіна; кандидат біологічних наук, доцент О. В. Бондаренко; кандидат філософських наук, доцент О. О. Погорелова; кандидат педагогічних наук, Н. Ф. Щекотіліна.

СЛУХАЛИ: Обговорення дисертації аспіранта кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» Б. В. Мироненко з теми «Фізична підготовка футбольних арбітрів із застосуванням засобів фітнесу».

ВИСТУПИЛИ:

Голова наукового семінару, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор В. Г. Годорова: пропоную присутнім заслухати доповідь здобувача наукового ступеня Мироненко Богдана Володимировича за матеріалами дослідження і висловити свою думку щодо представленої роботи.

Тему дисертації затверджено вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №13 від 29 червня 2023 року).

Б. В. Мироненко: Вельмишановна голова, члени наукового семінару, присутні гості! Вашій увазі пропонуються матеріали дисертаційного дослідження з теми «Фізична підготовка футбольних арбітрів із застосуванням засобів фітнесу».

Актуальність. У сучасному футболі суддівська діяльність вимагає від арбітрів високої фізичної, функціональної та психологічної підготовленості.

Зростання інтенсивності і швидкості ігрових дій, динаміка техніко-тактичної підготовленості, професіоналізація футболу обумовлюють підвищення вимог до арбітра як до повноцінного учасника змагального процесу.

Футбольний арбітр повинен постійно перебувати на оптимальній відстані від ігрових епізодів, щоб мати змогу об'єктивно оцінити ситуацію та ухвалити правильне рішення. Вибір раціонального положення на полі, а також розташування арбітра під час ключових моментів гри не лише свідчить про рівень його професійної майстерності, а й відображає стан фізичної підготовленості.

У низці сучасних наукових праць розглянуто особливості функціонального забезпечення суддівської діяльності, морфологічні характеристики суддів, а також взаємозв'язок між фізичними можливостями арбітра та якістю прийняття суддівських рішень. Особливу увагу приділено застосуванню сучасних методів тестування витривалості, таких як Yo-Yo-тест, і контролю за зовнішніми та внутрішніми навантаженнями.

У зв'язку з цим актуальним стає пошук ефективних підходів до організації підготовки футбольних арбітрів, які б враховували специфіку їх рухової діяльності під час гри. Одним із таких підходів є використання засобів фітнесу, що дає можливість цілеспрямовано впливати на розвиток необхідних фізичних якостей, збільшення функціонального потенціалу та адаптації тренувального процесу до індивідуальних можливостей арбітра.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально довести ефективність методики фізичної підготовки арбітрів різної кваліфікації у футболі із застосуванням фітнес засобів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан наукового розроблення проблеми фізичної підготовки футбольних арбітрів.
2. Визначити особливості рухової діяльності футбольних арбітрів різного рівня кваліфікації.

3. Визначити особливості фізичної підготовленості арбітрів різної кваліфікації у футболі.

4. Розробити та експериментально перевірити ефективність програми фізичної підготовки футбольних арбітрів із використанням засобів фітнесу.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка арбітрів у футболі.

Предмет дослідження – фітнес-засоби у підвищенні фізичної підготовленості арбітрів різної кваліфікації у футболі.

Для реалізації мети дослідження та вирішення сформульованих завдань було використано систему взаємопов'язаних методів на різних рівнях наукового пізнання, а саме:

– теоретичні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, електронних джерел та нормативно-правових документів, що стосуються застосування фітнес-засобів у фізичній підготовці футбольних арбітрів; порівняння, систематизація, індукція та дедукція;

– емпіричні методи: педагогічне спостереження за ходом тренувального процесу, експериментальна перевірка ефективності запропонованої програми, тестування фізичної підготовленості та функціональної підготовленості арбітрів;

– методи математичної статистики: використано параметричні методи аналізу для статистичної перевірки гіпотез, що забезпечило об'єктивну оцінку змін показників під впливом експериментальної програми.

Педагогічний експеримент, який мав на меті покращення рівня фізичної підготовленості арбітрів з футболу, тривав протягом п'яти місяців. У дослідженні взяли участь 48 асистентів арбітрів (по 16 футбольних асистентів арбітрів з кожної категорії: Прем'єр-ліги, першої та другої ліг, які здійснювали суддівство офіційних матчів), які методом випадкової вибірки рівномірно були розподілені між контрольною та експериментальною групами та 18 головних арбітрів (по 6 арбітрів з кожної категорії).

На констатувальному етапі педагогічного дослідження в руховій діяльності арбітрів різної кваліфікації переважав біг у середньому темпі, так само як і у асистентів.

Аналіз сумарного обсягу переміщень засвідчив, що арбітри Прем'єр-ліги під час матчу долають найбільшу дистанцію ($8860,74 \pm 61,44$ м), що суттєво більше, ніж арбітри Першої ($7799,18 \pm 55,85$ м) та Другої ліг ($7502,21 \pm 51,51$ м). Подібна тенденція простежується і в асистентів, в яких сумарна рухова діяльність складає $4192,51 \pm 58,52$ м у Прем'єр-лізі, $3068,23 \pm 58,52$ м – у Першій лізі, $2340,69 \pm 42,55$ м – у Другій, що вказує на більший обсяг навантаження у арбітрів на матчах вищого рівня, що обумовлюється динамікою гри та вимогами до позиціонування.

У Прем'єр-лізі арбітри демонструють вищі показники бігу в середньому темпі ($6052,52 \pm 62,63$ м), прискорень ($973,36 \pm 42,63$ м) та ривків ($166,54 \pm 4,43$ м) порівняно з іншими лігами. У Другій лізі, навпаки, спостерігається зниження показників бігу в середньому темпі і зростання внеску ходьби, водночас кількість ривків у головних арбітрів скорочується до $68,59 \pm 3,63$ м.

Зі зменшенням рівня змагань зростає частка ходьби в загальній структурі рухів у головних арбітрів (від $1350,61 \pm 60,22$ м до $1553,69 \pm 44,89$ м), що свідчить про зниження інтенсивності ігрового матчу. Натомість асистенти демонструють зворотну динаміку – менше ходьби у вищих лігах ($850,22 \pm 32,27$ м) і більше – у нижчих ($654,69 \pm 23,38$ м).

Таким чином, отримані результати узгоджуються з тим, що з підвищенням рівня змагань підвищується темп гри, зростає динаміка атакуючих дій, що потребує від арбітрів кращої фізичної підготовленості та здатності виконувати велику кількість переміщень з різною швидкістю. Високий рівень прискорень, ривків та бігу в середньому темпі вказує на важливість розвитку анаеробно-гліколітичної витривалості, а збільшення сумарного обсягу рухової активності потребує відповідного контролю за функціональним станом суддів.

Отримані результати фізичної підготовленості на констатувальному етапі дослідження у арбітрів свідчать про те, що арбітри Прем'єр-ліги демонструють вищу спринтерську швидкість, кращу спеціальну витривалість та адаптацію до інтервальних навантажень, що відображає специфічні вимоги до фізичної підготовленості арбітрів на матчах найвищого рівня, водночас показники арбітрів першої та другої ліг відставали від належних значень фітнес-тесту, рекомендованого ФІФА.

У тесті на зміну напрямку руху (CODA) асистенти арбітрів Прем'єр-ліги показали кращі результати ($10,15 \pm 0,18$ с) порівняно з представниками Першої ліги ($10,22 \pm 0,14$ с) та Другої ліги ($10,35 \pm 0,15$ с), водночас отримані дані були нижчими за норму, рекомендовану ФІФА, що свідчило про необхідність вдосконалення швидкості і спритності у асистентів арбітра упродовж педагогічного дослідження.

У спринтерському тесті (6×30 м) також спостерігалася чітка залежність результатів від рівня кваліфікації асистентів арбітра, зокрема на початку дослідження асистенти Прем'єр-ліги подолали дистанцію за $29,98 \pm 0,32$ с, що було достовірно швидше порівняно з асистентами першої ліги, у яких було зафіксовано результат на рівні $31,32 \pm 0,29$ с, а у асистентів другої ліги - $32,26 \pm 0,30$ с відповідно. Отримані показники у асистентів Прем'єр ліги свідчили про кращий розвиток анаеробної потужності та здатність до швидкого відновлення після інтенсивного навантаження. Отже, отримані результати фізичної підготовленості обґрунтовують потребу в диференційованому підході до фізичної підготовки арбітрів різних ліг з урахуванням рівня змагань, а також у впровадженні спеціальних тренувальних програм з акцентом на спеціальну витривалість, швидкісно-силову підготовку та специфіку рухової діяльності.

Головною метою фізичної підготовки футбольного арбітра було формування й підтримання високого рівня функціональних можливостей, необхідних для якісного виконання службових обов'язків під час кожного матчу протягом усього періоду арбітражу. Високий рівень функціонального

стану енергозабезпечуючих систем та фізичної підготовленості розглядався як один з ключових складових готовності арбітра до обслуговування змагань на найвищому рівні.

Експериментальна програма була спрямована на вдосконалення фізичної підготовленості арбітрів на основі п'ятимісячного планування тренувального циклу з використанням засобів фітнесу і з урахуванням особливостей професійної діяльності суддів.

Цикл підготовки арбітрів різної кваліфікації відрізняється за часом початку, тривалістю періодів і структурою, що визначається змагальним календарем. Попри відмінності у старті циклу, основні змагальні періоди для арбітрів різного рівня збігаються за календарем, а отже, структурні складові річного циклу були подібні.

Реалізація розробленої експериментальної програми відбувалася в декілька етапів.

На першому етапі розробки програми проведено аналіз рухової діяльності арбітрів різного рівня, особливості їх функціонального стану та фізичної підготовленості за фітнес-тестами, вивчено особливості календарного плану футбольних змагань, розглянуто роль засобів фітнесу у підготовці арбітрів і футболістів, що дозволило виявити наявні прогалини. На основі результатів моніторингу рухової діяльності футбольних арбітрів різної кваліфікації під час суддівства матчів було сформовано характеристику їхньої професійної діяльності та визначено вимоги до рівня фізичної підготовленості відповідно до рангу змагань.

На другому етапі, спираючись на принципи періодизації та специфіку арбітражу, було розроблено структуру макроциклу, мезоциклів і мікроциклів, обсяги та види навантажень, методи й засоби підготовки арбітрів. Другий етап розробки враховував специфіку рухової діяльності арбітрів, а також був орієнтований на використання засобів фітнесу.

Третій етап включав практичну реалізацію розробленої програми, її корекцію, її апробацію і аналіз отриманих результатів. Для моніторингу

застосовували фітнес-тести, рекомендовані ФІФА для об'єктивної оцінки рівня фізичної підготовленості футбольного арбітра.

Структура підготовчого періоду включала загально-підготовчий і спеціально-підготовчий етапи з трьома мезоциклами в першому періоді і двома в другому. У структурі загально-підготовчого етапу, тривалістю десять тижнів, було передбачено реалізацію трьох мезоциклів, кожен з яких виконував завдання поступового збільшення фізичної підготовленості та розширенні адаптаційних механізмів.

Розподіл спрямованості засобів фітнесу у арбітрів у втягуючому мезоциклі представлено на слайді.

У ході підготовки футбольних арбітрів було визначено такі основні напрями роботи:

- розвиток ключових професійно важливих фізичних якостей і функціональної підготовленості;
- формування системного уявлення про методіку суддівства футбольних поєдинків;
- вдосконалення практичних навичок з використання сучасних підходів до арбітражу, вдосконалення спеціалізованих дій і технік суддівської діяльності;
- проходження перевірки фізичної підготовленості за офіційними вимогами ФІФА;
- залучення досвідчених арбітрів і спостерігачів до процесу навчання, що сприяє професійному зростанню молодших суддів через обмін досвідом;
- створення умов для підвищення кваліфікації та поліпшення якості виконання суддівських функцій молодих арбітрів.

До змістового наповнення мікроциклів включено різноманітні засоби функціонального тренінгу, зокрема: кросфіт, НІТ, скіппінг, Speed & Agility Drills, Core Training, Agility Ladder, Plyometrics, Hill Sprints, Metabolic Conditioning міофасціальний реліз. Усі ці засоби були адаптовані під вимоги

суддівської діяльності та використовувалися для розвитку швидкості, загальної витривалості, спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей, а також для стимуляції відновлювальних процесів.

Принцип побудови мікроциклів передбачав логічне чергування високих навантажень і відновлення. Такий підхід дозволив забезпечити спрямований вплив на морфофункціональні системи організму арбітрів, створити умови для оптимального розвитку фізичних якостей, необхідних для суддівської діяльності, та стабільного збереження високого рівня працездатності протягом усього сезону.

Результати повторного тестування наприкінці дослідження свідчать про позитивну динаміку фізичної підготовленості арбітрів усіх трьох зазначених кваліфікаційних рівнів, а саме Прем'єр-ліги, Першої ліги та Другої ліги. За всіма показниками фітнес-тесту ФІФА зазначено статистично достовірні покращення ($p < 0,05$ – $p < 0,01$), що свідчить про ефективність застосованої програми фізичної підготовки з використанням фітнес-засобів.

Результати порівняння відсоткових змін у показниках фітнес-тесту ФІФА арбітрів експериментальної та контрольної груп наприкінці дослідження свідчать про суттєво вищу ефективність програми, реалізованої в експериментальній групі. Усі показники фітнес-тесту демонстрували значно більший приріст у арбітрів ЕГ всіх рівнів кваліфікації, що підтверджує доцільність використання фітнес-засобів у структурі підготовки арбітрів.

Результати повторного тестування асистентів арбітрів експериментальної групи свідчать про достовірні позитивні зміни фізичної підготовленості в асистентів Прем'єр-ліги, Першої та Другої лізі. Майже за всіма показниками фітнес-тесту зафіксовано статистично достовірне покращення ($p < 0,05$ – $p < 0,01$), що свідчить про високу ефективність програми фізичної підготовки з використанням фітнес-засобів, адаптованих до особливостей рухової діяльності асистентів арбітрів.

Результати порівняння відсоткових змін у показниках фізичної підготовленості асистентів арбітрів експериментальної та контрольної груп

наприкінці дослідження демонструють переконливу перевагу впровадженої програми з використанням фітнес-засобів. Усі тести показали істотно вищий приріст у асистентів ЕГ порівняно з КГ на всіх рівнях кваліфікації.

Результати тестування за методикою С. А. Душаніна наприкінці дослідження продемонстрували позитивну динаміку функціональних показників у футбольних арбітрів усіх рівнів кваліфікації, які у більшості випадків були статистично достовірними, що свідчить про ефективність застосованої програми підготовки з використанням фітнес-засобів.

Результати порівняння відсоткових змін у показниках функціонального стану за методикою С. А. Душаніна у футбольних арбітрів експериментальної та контрольної груп наприкінці дослідження демонструють стабільну перевагу експериментальної програми підготовки, яка передбачала застосування фітнес-засобів. У всіх кваліфікаційних групах приріст показників в ЕГ був значно вищим, ніж у КГ.

Зокрема, за показником V_{3R} , що характеризує анаеробно-алактатну потужність, у Прем'єр-лізі приріст у ЕГ становив 17,81%, у Першій лізі – 16,54%, у Другій лізі – 13,30%, тоді як у КГ відповідні зміни були значно нижчими: 3,07%, 3,45% та 3,06%.

Результати тестування за методикою С. А. Душаніна наприкінці дослідження продемонстрували позитивну динаміку функціональних показників у асистентів футбольних арбітрів усіх рівнів, які були статистично достовірними, що підтверджує ефективність програми підготовки з використанням фітнес-засобів. За показником V_{3R} приріст в ЕГ склав 18,21% у Прем'єр-лізі, 17,68% – у Першій лізі та 15,68% – у Другій лізі, а в КГ зазначені показники зросли всього на 2,37%, 3,85% та 3,32% відповідно.

Показник V_2 , що відображає гліколітичну потужність, покращився у ЕГ на 9,77% у Прем'єр-лізі, 16,33% – у Першій лізі та 14,86% – у Другій лізі, тоді як у КГ приріст склав лише 1,47%, 0,93% та 4,28% відповідно.

Аеробна потужність за показником V_6 зросла у ЕГ на 7,83% у Прем'єр-лізі, 8,79% – у Першій лізі та 6,20% – у Другій лізі, тоді як у КГ лише на 1,03%,

1,84% та 1,81% відповідно, W Пано в ЕГ збільшилося на 3,42% у Прем'єр-лізі, 5,34% – у Першій лізі та 6,01% – у Другій лізі, тоді як у КГ відповідні показники зросли лише на 0,43%, 0,72% та 2,10%

Таким чином, за всіма функціональними показниками у асистентів арбітрів експериментальної групи спостерігалася суттєво краща динаміка, що підтверджує ефективність запровадженої експериментальної програми із використанням фітнес-засобів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в розробці теоретичних і науково-практичних вперше обґрунтовано структуру та зміст експериментальної програми фізичної підготовки футбольних арбітрів із застосуванням фітнес-засобів у підготовчому періоді;

– вперше визначено специфічні фітнес-засоби, що забезпечують розвиток спеціальної витривалості, спритності, швидкісно-силових здібностей у арбітрів різної кваліфікації;

– вперше експериментально доведено позитивний вплив запропонованої програми із застосуванням фітнесу на динаміку фізичної та функціональної підготовленості арбітрів різної кваліфікації у футболі;

– доповнено наукові уявлення щодо змісту та побудови процесу фізичної підготовки футбольних арбітрів із урахуванням вимог сучасної ігрової діяльності та психофізіологічних навантажень;

– розширено теоретичні підходи до використання фітнес-засобів у системі підготовки футбольних арбітрів як засобу підвищення якості їх професійної діяльності;

– набули подальшого розвитку наукові уявлення щодо варіативності структури рухової діяльності арбітрів залежно від рівня змагань, які вони обслуговують.

Висновки дозволять не зачитувати, адже вони пролунали в ході доповіді.

Дякую за увагу.

Після доповіді було поставлено запитання.

1. **Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор В. Г. Тодорова:** Шановний Богдан Володимирович, Скажіть будь-ласка, у чому саме полягає принципова відмінність запропонованої Вами програми із застосуванням фітнес-засобів від чинних програм фізичної підготовки арбітрів, які використовуються у практиці підготовки суддів різних ліг?

Б. В. Мироненко: Дякую за запитання.

Запропонована програма відрізняється від традиційних підходів тим, що фітнес-засоби інтегровано у систему спеціальної підготовки на основі попереднього аналізу структури рухової діяльності арбітрів різних ліг. Якщо чинні програми переважно орієнтовані на бігову підготовку та виконання нормативів ФІФА, то в нашій роботі фітнес-засоби використовуються диференційовано для розвитку необхідних фізичних якостей (спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей, спритності) відповідно до енергетичних режимів діяльності арбітра. У розробленій програмі тренувальний процес структурований за мезо- та мікроциклами з хвилеподібним розподілом навантаження; враховано енергетичну спрямованість вправ (креатинфосфатний, гліколітичний, аеробний режими), а також здійснено диференціацію за рівнем кваліфікації арбітрів.

Головуючий: Задоволені відповіддю? Я задоволена.

Кольчак Валентина Андріївна, доктор філософії зі спеціальності 017 фізичне культура і спорт, Шановні колеги, дозвольте мені задати запитання. У роботі подано значну кількість показників енергозабезпечення (V3R, V2, V6, W Пано, ЧСС Пано тощо). Які з них, на Вашу думку, є найбільш інформативними для прогнозування успішності суддівської діяльності і чому?

Слово для відповіді надається Мироненко Богдану. Дякую за запитання!

Найбільш інформативними для прогнозування ефективності діяльності є показники V3R (креатинфосфатна потужність), V2 (гліколітична потужність) та V6 (аеробна працездатність), оскільки вони відображають здатність до повторних прискорень, підтримання середнього темпу бігу та загальну

витривалість. У сукупності вони характеризують функціональну готовність до інтервальної роботи.

Головуючий: Задоволені відповіддю? Я задоволена.

У мене є питання Долинський Борис Тимофійович, професор, Було б цікаво продовжити це запитання і уточнити: як Ви забезпечили відповідність між характером навантаження у фітнес-тренуваннях та енергетичними вимогами арбітражу. Чи враховано інтервальний характер роботи, частоту прискорень, змін напрямку руху?

Слово для відповіді надається Мироненко Богдану.

Мироненко Богдан: Дякую за запитання!

Відповідність забезпечувалася через співвіднесення структури навантаження у тренуваннях із показниками енергозабезпечення (V3R, V2, V6, W Пано, ЧСС Пано). Інтервальний характер роботи враховано через включення повторних відрізків високої інтенсивності; регламентовані паузи відновлення; чергування аеробних та анаеробних режимів; вправи зі зміною напрямку руху та темпу. Підвищення показників V3R свідчить про зростання креатинфосфатної потужності, що забезпечує короткі прискорення. Зростання V2 відображає розвиток гліколітичної потужності, що важливо для підтримання серії повторних зусиль. Підвищення V6 характеризує аеробну основу, яка забезпечує загальну витривалість протягом матчу. Таким чином, тренувальне навантаження відповідало реальним енергетичним вимогам змагальної діяльності.

Головуючий: Задоволені відповіддю? Я задоволен.

Кандидат біологічних наук, доцент Бондаренко Ольга Вадимівна.

Що унікального є у запропонованій Вами програмі?

Слово для відповіді надається Мироненко Богдану.

Мироненко Богдан: Дякую за запитання!

Унікальність запропонованої програми полягає не у використанні окремих фітнес-вправ як таких, а у системному, функціонально обґрунтованому та диференційованому їх поєднанні в межах програми

спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів, побудованої на основі аналізу їх змагальної діяльності.

По-перше, програма базується на емпірично встановленій структурі рухової активності арбітрів різної кваліфікації. Ми не переносили фітнес-засоби механічно у тренувальний процес, а співвіднесли їх із конкретними параметрами матчу: загальною дистанцією, обсягом бігу середньої інтенсивності, частотою прискорень і ривків, часткою низькоінтенсивної роботи. Саме тому структура навантаження у програмі моделювала інтервальний характер діяльності арбітра.

По-друге, унікальність полягає в чіткій орієнтації на енергетичні механізми. Програма структурована з урахуванням розвитку креатинфосфатної (V3R), гліколітичної (V2) та аеробної (V6) потужності. Кожен блок тренувальних засобів мав визначену функціональну спрямованість.

По-третє, програма має диференційований характер залежно від кваліфікації арбітрів. Враховано встановлені відмінності між Прем'єр-лігою, Першою та Другою лігами щодо обсягу та інтенсивності рухової діяльності, що дозволило варіювати обсяг, інтенсивність, тривалість інтервалів і пауз відновлення відповідно до реальних вимог конкретного рівня змагань.

По-четверте, унікальною є інтеграція сучасних фітнес-засобів у класичну систему періодизації підготовчого періоду. Програма побудована за принципами мезо- та мікроциклу з хвилеподібною динамікою навантаження та раціональним чергуванням енергетичних режимів. Тобто фітнес не використовується як додатковий елемент, а як структуроутворюючий компонент підготовки.

По-п'яте, ефективність програми підтверджена експериментально. Усі показники фітнес-тестів ФІФА та функціональні параметри в експериментальній групі достовірно покращилися ($p < 0,05$), що свідчить про практичну результативність програми.

Головуючий: Задоволені відповіддю? Я задоволена.

Ще одне запитання від кандидата педагогічних наук, доцента **Щекотіліної Наталі Федорівни**. Прошу обґрунтувати, у чому саме полягає наукова новизна застосування засобів фітнесу у фізичній підготовці футбольних арбітрів. Чим запропонований підхід відрізняється від традиційної системи спеціальної фізичної підготовки арбітрів?

Слово для відповіді надається Мироненко Богдану.

Мироненко Богдан: Дякую за запитання!

Наукова новизна полягає не у самому факті використання фітнес-засобів, а в їх системному, структурованому та функціонально обґрунтованому впровадженні у підготовчий період арбітрів різної кваліфікації на основі аналізу їхньої змагальної діяльності. Традиційна система спеціальної фізичної підготовки арбітрів переважно базується на бігових вправах, виконанні нормативів ФІФА та загальній витривалості. У ній недостатньо диференціюється вплив на окремі енергетичні механізми та не завжди враховується структура сучасного матчу, що характеризується зростанням кількості прискорень, змін напрямку руху та високої щільності ігрових епізодів.

У запропонованій програмі фітнес-засоби підібрані відповідно до конкретних фізичних якостей (спеціальна витривалість, швидкісно-силові здібності, спритність); тренувальний процес структурований за мезо- та мікроциклами з хвилеподібним розподілом навантаження; враховано енергетичну спрямованість вправ (креатинфосфатний, гліколітичний, аеробний режими); здійснено диференціацію за рівнем кваліфікації арбітрів.

Головуючий: Задоволені відповіддю? Я задоволена.

В обговоренні взяли участь:

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор В. Г. Тодорова: Шановні колеги! Аспірант кафедри Богдан Володимирович обрав актуальну роботу сьогодення, а саме фізична підготовка футбольних арбітрів із застосуванням засобів фітнесу, враховуючи виклики та кризи сьогодення.

Актуальність проблеми визначається недостатнім обсягом досліджень та наукових праць, в яких розглядається проблема оптимізації футбольних арбітрів з обґрунтуванням та застосування засобів фітнесу. З огляду на зазначене, Богданом Володимировичем було обрано актуальну тему дослідження. Богдан Володимирович відзначається вмінням генерувати інноваційні та ефективні шляхи розв'язання проблеми підготовки футбольних арбітрів із застосуванням засобів фітнесу, орієнтуючись на сталий розвиток. Це дозволило йому розробити програма була спрямована на вдосконалення фізичної підготовленості арбітрів на основі п'ятимісячного планування тренувального циклу з використанням засобів фітнесу і з урахуванням особливостей професійної діяльності суддів. Реалізація розробленої експериментальної програми відбувалася в декілька етапів.

На першому етапі розробки програми проведено аналіз рухової діяльності арбітрів різного рівня, особливості їх функціонального стану та фізичної підготовленості за фітнес-тестами, вивчено особливості календарного плану футбольних змагань, розглянуто роль засобів фітнесу у підготовці арбітрів і футболістів, що дозволило виявити наявні прогалини. На основі результатів моніторингу рухової діяльності футбольних арбітрів різної кваліфікації під час суддівства матчів було сформовано характеристику їхньої професійної діяльності та визначено вимоги до рівня фізичної підготовленості відповідно до рангу змагань.

На другому етапі, спираючись на принципи періодизації та специфіку арбітражу, було розроблено структуру макроциклу, мезоциклів і мікроциклів, обсяги та види навантажень, методи й засоби підготовки арбітрів. Другий етап розробки враховував специфіку рухової діяльності арбітрів, а також був орієнтований на використання засобів фітнесу.

Третій етап включав практичну реалізацію розробленої програми, її корекцію, її апробацію і аналіз отриманих результатів. Для моніторингу застосовували фітнес-тести, рекомендовані ФІФА для об'єктивної оцінки рівня фізичної підготовленості футбольного арбітра, а також впровадити в

освітній процес здобувачів другого рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, Запорізького національного університету, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Уважаю, що дисертаційне дослідження Б. В. Мироненко «Фізична підготовка футбольних арбітрів із застосуванням засобів фітнесу» вирізняється науковою новизною та практичною значущістю та може бути рекомендоване до захисту в спеціалізовану вчену раду зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Експерт, кандидат біологічних наук, доцент кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Бондаренко О. В.:

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку футболу характеризується ускладненням структури рухової діяльності арбітрів та підвищенням психофізіологічного навантаження під час матчів різного рівня. Водночас у практиці підготовки суддів відчувається дефіцит науково обґрунтованих програм, адаптованих до специфіки їх професійної діяльності. Це зумовлює необхідність пошуку ефективних підходів до вдосконалення фізичної підготовки із застосуванням сучасних фітнес-технологій.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Сучасні інноваційні підходи до організації фізкультурно-спортивної діяльності» на 2024–2028 рр. (затверджено рішенням вченої ради від 28 грудня 2023 року, протокол №7).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, та їх достовірність. Обґрунтованість сформульованих у дисертації наукових положень базується на ґрунтовному аналізі вітчизняних і зарубіжних джерел, що дозволило визначити сучасний стан проблеми фізичної підготовки футбольних арбітрів

та окреслити наукові суперечності. Методологія дослідження є цілісною та відповідає принципам наукової верифікації: використано стандартизовані тести оцінювання фізичної та функціональної підготовленості, забезпечено статистичну достовірність відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп. Результати дослідження логічно узгоджені з поставленими завданнями та підтверджені кількісним і якісним аналізом.

У дисертації вперше обґрунтовано структурно-змістову модель фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді з інтеграцією сучасних фітнес-технологій. Визначено специфічні компоненти тренувального навантаження, спрямовані на вдосконалення енергозабезпечення м'язової діяльності та підвищення адаптаційних можливостей організму арбітрів різної кваліфікації. Розширено наукові підходи до індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням структури рухової активності в матчах різного рівня.

Результати дослідження мають безпосередню прикладну спрямованість, оскільки можуть бути використані в роботі регіональних та національних структур підготовки арбітрів, а також у діяльності тренерів-інструкторів. Розроблені рекомендації щодо планування мікро- та мезоциклів із використанням фітнес-засобів дозволяють оптимізувати тренувальний процес і підвищити якість суддівства. Запропонована програма сприяє зниженню ризику функціонального перевантаження та підвищенню стабільності професійної діяльності арбітрів.

Оцінка структури, змісту та оформлення дисертації. Дисертаційна робота відзначається логічно вибудованою структурою, концептуальною цілісністю та послідовністю наукового викладу. Зміст повною мірою відповідає заявленій темі, меті й завданням дослідження, а внутрішня логіка розгортання матеріалу демонструє системний підхід автора до розв'язання поставленої наукової проблеми. Робота має завершений характер: теоретичні положення підкріплені емпіричними даними, результати експерименту узагальнені, а висновки логічно випливають із проведеного аналізу.

У вступі чітко окреслено наукову проблему, аргументовано доведено актуальність теми в контексті сучасних тенденцій розвитку футболу та підвищення вимог до професійної діяльності арбітрів. Коректно сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, визначено методологічні засади, наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів. Вступ структурований відповідно до чинних вимог і створює належну теоретико-методичну основу для подальшого викладу матеріалу.

Перший розділ має аналітичний характер і присвячений теоретичному осмисленню сучасних аспектів фізичної підготовки арбітрів у футболі. Автор комплексно розглядає професійні функції суддів, структуру їх рухової діяльності, фізіологічні та психофізіологічні чинники ефективності арбітражу. Здійснено систематизацію вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, що дозволило виявити наукові підходи до організації фізичної підготовки та обґрунтувати доцільність використання фітнес-засобів. Розділ демонструє глибину теоретичного аналізу та вміння автора критично оцінювати існуючі концепції.

Другий розділ містить детальний опис методів і організації дослідження. Автор обґрунтовує вибір дослідницького інструментарію, подає характеристику вибірки, описує етапи педагогічного експерименту та процедуру контролю показників фізичної і функціональної підготовленості. Застосування стандартизованих тестів і методів математичної статистики свідчить про методичну коректність і наукову валідність отриманих результатів. Розділ забезпечує прозорість дослідницької процедури та дозволяє оцінити відтворюваність експерименту.

У третьому розділі представлено результати констатувального етапу дослідження, що розкривають особливості рухової активності та рівня фізичної підготовленості арбітрів різних кваліфікаційних категорій. Проведено порівняльний аналіз показників, який дозволив виявити відмінності у структурі навантаження залежно від рівня змагань. Розділ має важливе значення для обґрунтування необхідності розроблення

цілеспрямованої програми фізичної підготовки та логічно підводить до формувального етапу експерименту.

Четвертий розділ є ключовим у структурі дисертації, оскільки в ньому представлено експериментальну програму фізичної підготовки арбітрів із застосуванням фітнес-засобів, розкрито її структуру, принципи побудови та змістове наповнення. Окрему увагу приділено аналізу динаміки показників у контрольній та експериментальній групах. Результати підтверджують ефективність запропонованої методики, що засвідчено статистично значущими змінами основних параметрів фізичної та функціональної підготовленості. Матеріал викладено послідовно, з достатнім рівнем аргументації та інтерпретації.

П'ятий розділ присвячений узагальненню та теоретичній інтерпретації результатів дослідження. Автор здійснює порівняння власних даних із результатами інших науковців, визначає місце отриманих результатів у системі сучасних знань про фізичну підготовку арбітрів, формулює концептуальні положення та окреслює перспективи подальших наукових розвідок. Розділ має узагальнюючий характер і свідчить про наукову зрілість здобувача.

Висновки є логічно структурованими, відображають розв'язання всіх поставлених завдань та узгоджуються зі змістом розділів дисертації. Вони сформульовані чітко, доказово та мають як теоретичне, так і практичне значення.

У цілому дисертація справляє враження цілісного, завершеного та методологічно виваженого наукового дослідження. Робота відзначається достатнім рівнем теоретичного аналізу, обґрунтованістю експериментальної частини та прикладною спрямованістю результатів. Структура, змістове наповнення й логіка викладу відповідають сучасним вимогам до дисертацій за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», що дозволяє оцінити її як повністю завершену наукову працю.

Відомості про дотримання академічної доброчесності. Аналіз змісту дисертаційної роботи дає підстави стверджувати, що дослідження виконано з дотриманням принципів академічної доброчесності. У тексті коректно здійснено посилання на використані наукові джерела, належним чином оформлено цитування відповідно до встановлених вимог, що унеможливило некоректне запозичення результатів інших авторів. Теоретичні положення та емпіричні дані чітко відмежовані від запозичених концепцій і супроводжуються відповідним науковим апаратом.

Результати перевірки дисертації на наявність текстових збігів засвідчують відсутність ознак академічного плагіату, самоплагіату чи фабрикації даних. Виявлені текстові збіги мають коректний характер і пов'язані з термінологічними конструкціями, загальноприйнятими визначеннями або належним чином оформленими цитатами.

Емпіричні дані, отримані в ході педагогічного експерименту, є автентичними, логічно узгодженими та статистично обґрунтованими. Структура подання результатів, їх інтерпретація та формулювання висновків свідчать про самостійність виконання дослідження здобувачем.

Таким чином, дисертаційна робота відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень етичних норм наукової діяльності.

Дискусійні положення та зауваження до змісту дисертації. Зміст дисертаційної роботи загалом є логічно вибудованим і науково обґрунтованим, однак окремі положення потребують додаткового уточнення або можуть розглядатися як дискусійні. Насамперед це стосується теоретичного обґрунтування інтеграції фітнес-засобів у систему підготовки футбольних арбітрів. Було б доцільно більш розгорнуто зіставити запропонований підхід із класичними моделями спеціальної фізичної підготовки, що дозволило б чіткіше окреслити межі його застосування та специфічні переваги.

Певні зауваження викликає структура експериментальної програми, зокрема співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження в різних

періодах підготовки. Детальніше обґрунтування вибору саме таких параметрів тренувального впливу, а також їх відповідності календарю змагань, посилює доказовість авторської концепції. Крім того, доцільним було б ширше висвітлити питання індивідуалізації навантажень залежно від кваліфікаційного рівня арбітрів.

Дискусійним також можна вважати обмеження вибірки дослідження за кількісними та кваліфікаційними показниками. Розширення контингенту досліджуваних або включення арбітрів різних вікових груп дозволило б підвищити рівень узагальнення отриманих результатів і розширити сферу їх практичного впровадження.

Окремі аспекти інтерпретації результатів могли б бути доповнені глибшим аналізом механізмів адаптації до фізичних навантажень та їх впливу на якість прийняття суддівських рішень у змагальних умовах. Це сприяло б посиленню міждисциплінарного виміру дослідження.

Зазначені положення мають характер наукової дискусії та рекомендацій щодо подальшого розвитку проблематики. Вони не зменшують наукової цінності дисертації, яка в цілому є завершеним і самостійним дослідженням.

Вважаю, що дисертаційне дослідження Мироненко Богдана Володимировича на тему «Фізична підготовка футбольних арбітрів із застосуванням засобів фітнесу» є актуальним, самостійним, завершеним дослідженням, відповідає чинним вимогам, що ставляться до дисертацій такого рівня і може бути рекомендоване до подання у спеціалізовану вчену раду на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 – фізична культура і спорт.

Експерт кандидат філософських наук, доцент кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Погорелова О. О.:

Підвищення вимог до якості арбітражу в умовах професіоналізації футболу актуалізує проблему оптимізації фізичної підготовки футбольних арбітрів. Наявні дослідження частково висвітлюють окремі аспекти функціональної готовності суддів, проте питання системного впровадження

фітнес-засобів у підготовчому періоді залишається недостатньо розробленим. Отже, обрана тема відповідає сучасним запитам спортивної науки та практики суддівської діяльності.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Сучасні інноваційні підходи до організації фізкультурно-спортивної діяльності» на 2024–2028 рр. (затверджено рішенням вченої ради від 28 грудня 2023 року, протокол №7).

Роль автора як співвиконавця наукової теми полягала у розробленні та теоретичному обґрунтуванні методичних підходів до інтеграції фітнес-засобів у систему фізичної підготовки футбольних арбітрів. Здобувач здійснював добір, адаптацію та оцінювання ефективності сучасних фітнес-засобів, а також узагальнював результати експериментальної роботи з метою формування прикладних рекомендацій щодо їх застосування в тренувальному процесі арбітрів у підготовчому періоді.

Обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації. Обґрунтованість наукових положень і висновків дисертації підтверджується комплексним характером дослідження, поєднанням теоретичного аналізу та експериментальної перевірки висунутих гіпотез. Вибір контингенту досліджуваних, тривалість педагогічного експерименту та застосування об'єктивних методів контролю фізичної підготовленості забезпечили надійність і відтворюваність отриманих результатів. Статистична обробка даних із визначенням рівня значущості відмінностей свідчить про доказовість і наукову коректність сформульованих висновків та рекомендацій.

Наукова новизна полягає у встановленні взаємозв'язку між використанням фітнес-засобів і динамікою показників спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей та функціонального стану футбольних арбітрів. Уперше експериментально доведено ефективність

цілеспрямованої програми підготовки з урахуванням кваліфікаційних відмінностей арбітрів. Отримані результати поглиблюють теоретичні засади побудови системи фізичної підготовки суддів у сучасному футболі.

Практична цінність роботи полягає у можливості впровадження розробленої програми у процес підготовки та перепідготовки футбольних арбітрів, а також у навчальний процес закладів вищої освіти спортивного профілю. Методичні матеріали можуть бути використані для удосконалення системи контролю фізичної готовності суддів та підвищення ефективності їх професійної діяльності. Запропоновані рекомендації мають прикладний характер і відповідають сучасним вимогам до організації суддівської підготовки.

Оцінка змісту та завершеності дисертації. Дисертаційна робота характеризується цілісною структурою, логічною послідовністю викладу матеріалу та внутрішньою узгодженістю всіх структурних компонентів. Зміст дослідження відповідає обраній темі, меті та поставленим завданням, а побудова роботи забезпечує поступовий перехід від теоретичного аналізу проблеми до її експериментального розв'язання та узагальнення отриманих результатів. Дисертація є завершеним науковим дослідженням, у якому повною мірою реалізовано поставлену мету.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи. Чітко окреслено методологічну основу дослідження, наведено відомості про апробацію результатів і публікаційну активність здобувача. Структурно вступ відповідає вимогам до дисертаційних робіт і створює належне підґрунтя для подальшого розкриття проблематики.

У першому розділі здійснено ґрунтовний аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовки футбольних арбітрів. Розкрито особливості їх професійної діяльності, структуру рухової активності та сучасні підходи до організації тренувального процесу. Автор систематизує вітчизняні й зарубіжні дослідження, окреслює наявні суперечності та аргументовано

визначає напрями подальшого наукового пошуку. Розділ має аналітичний характер і демонструє високий рівень теоретичної підготовки здобувача.

Другий розділ присвячено методам та організації дослідження. У ньому детально описано використані теоретичні, емпіричні та статистичні методи, обґрунтовано вибір контингенту досліджуваних, структуру педагогічного експерименту та етапи його проведення. Поданий матеріал свідчить про методичну коректність дослідницького дизайну, адекватність застосованих методів поставленим завданням та забезпечення достовірності отриманих результатів.

У третьому розділі представлено результати констатувального етапу дослідження, зокрема характеристику рухової активності та фізичної підготовленості арбітрів різної кваліфікації. Проведений порівняльний аналіз дозволяє виявити специфіку навантажень залежно від рівня змагань і окреслити проблемні аспекти підготовки. Отримані дані логічно підводять до необхідності розроблення цілеспрямованої програми фізичної підготовки.

Четвертий розділ містить опис структури та змісту експериментальної програми із застосуванням фітнес-засобів, а також аналіз динаміки показників фізичної підготовленості після її впровадження. Представлені результати мають переконливий доказовий характер і супроводжуються статистичним підтвердженням достовірності змін. Розділ демонструє практичну спрямованість дослідження та ефективність запропонованої методики.

У п'ятому розділі здійснено узагальнення та інтерпретацію отриманих результатів у контексті сучасних наукових підходів. Автор співвідносить власні дані з результатами інших дослідників, формулює науково обґрунтовані висновки та окреслює перспективи подальших досліджень. Аналітичний характер розділу підтверджує системність мислення здобувача.

Висновки є логічним підсумком виконаної роботи, відповідають поставленим завданням і відображають основні наукові та практичні результати дослідження. Вони сформульовані чітко, аргументовано та корелюють із змістом розділів дисертації.

У цілому дисертаційна робота є завершеним, самостійним і структурно цілісним науковим дослідженням, яке характеризується логічністю побудови, достатньою глибиною теоретичного аналізу та переконливою експериментальною перевіркою отриманих результатів. Зміст дисертації повністю відповідає заявленій темі та сучасним вимогам до наукових праць за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Повнота викладу основних результатів дослідження в наукових публікаціях автора. За матеріалами дисертаційного дослідження автором опубліковано 6 наукових праць, серед яких 4 статті – у фахових виданнях України, що індексуються в міжнародних наукометричних базах, та 1 публікацій апробаційного спрямування, що свідчить про те, що наукові результати, отримані в ході дослідження, висвітлені у друкованих працях досить повно і забезпечують їхню доступність для наукової спільноти.

Відомості про дотримання академічної доброчесності. Дисертаційна робота підготовлена з дотриманням фундаментальних принципів академічної доброчесності, зокрема законності запозичень, коректності цитування та прозорості представлення результатів дослідження. У тексті послідовно використано посилання на наукові джерела, що підтверджує належне відмежування власних наукових положень від результатів і концепцій інших авторів. Оформлення бібліографічного апарату відповідає чинним стандартам, що забезпечує перевірюваність та наукову валідність використаних матеріалів.

Перевірка рукопису за допомогою спеціалізованих програм виявила відсоток текстових збігів у межах допустимих нормативних показників. Зафіксовані збіги мають переважно термінологічний або технічний характер і не містять ознак некоректного запозичення. У роботі не встановлено проявів академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації чи фальсифікації експериментальних даних.

Методика дослідження, процедура збору емпіричних даних та їх статистична обробка описані достатньо детально, що забезпечує

відтворюваність результатів і свідчить про добросовісність наукового пошуку. Подані результати узгоджуються між собою, логічно впливають із поставлених завдань і підтверджують самостійний характер виконання дисертації.

Отже, дисертаційне дослідження відповідає вимогам академічної етики та стандартам наукової діяльності, а принципи доброчесності в роботі дотримані належним чином.

Дискусійні положення та зауваження до змісту дисертації.

Попри загальну цілісність і наукову обґрунтованість дисертаційного дослідження, окремі положення роботи мають дискусійний характер і можуть слугувати підґрунтям для подальшого наукового обговорення. Зокрема, у теоретичному розділі доцільним було б ширше представити критичний аналіз альтернативних підходів до організації фізичної підготовки футбольних арбітрів, що дозволило б більш рельєфно окреслити переваги запропонованої авторської концепції.

Певну дискусійність викликає питання вибору окремих критеріїв оцінювання фізичної та функціональної підготовленості арбітрів. Доцільним могло б бути розширення спектра показників за рахунок більш детального врахування психофізіологічних характеристик або параметрів відновлювальних процесів, що дозволило б комплексніше охарактеризувати ефективність експериментальної програми.

У методичному аспекті варто було б конкретизувати механізми дозування навантаження в межах запропонованої програми з позицій індивідуалізації тренувального процесу. Більш деталізований опис адаптаційних змін упродовж різних етапів експерименту посилив би прикладну цінність дослідження.

Разом із тим висловлені зауваження не знижують загальної позитивної оцінки роботи, мають рекомендаційний характер і можуть бути враховані автором у подальших наукових розвідках.

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Щекотіліна Н. Ф.:

Актуальність досліджуваної теми. Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтенсивності та темпу сучасного футболу, що суттєво підвищує вимоги до фізичної й функціональної підготовленості арбітрів. Недостатній рівень спеціальної витривалості та швидко-силових якостей негативно впливає на якість суддівських рішень, особливо в умовах наростаючої втоми наприкінці матчу. У зв'язку з цим наукове обґрунтування використання фітнес-засобів у системі фізичної підготовки футбольних арбітрів є своєчасним і практично значущим.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Сучасні інноваційні підходи до організації фізкультурно-спортивної діяльності» на 2024–2028 рр. (затверджено рішенням вченої ради від 28 грудня 2023 року, протокол №7).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, та їх достовірність. Обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, забезпечується логічною структурою дослідження, чітким визначенням мети, завдань, об'єкта та предмета наукового пошуку. Автором застосовано комплекс взаємопов'язаних теоретичних, емпіричних і статистичних методів, адекватних поставленим завданням, що дало змогу отримати достовірні та репрезентативні результати. Проведений педагогічний експеримент із розподілом учасників на контрольні та експериментальні групи, а також використання параметричних методів математичної статистики підтверджують вірогідність отриманих даних і коректність сформульованих висновків.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці програми фізичної підготовки футбольних

арбітрів із застосуванням фітнес-засобів, що враховує специфіку їх рухової діяльності та кваліфікаційний рівень. У роботі вперше систематизовано фітнес-засоби відповідно до розвитку спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей і функціональної готовності арбітрів. Отримані результати доповнюють наукові уявлення про структуру фізичної підготовки суддів у футболі в умовах сучасного змагального процесу.

Практична значущість роботи полягає у розробленні та впровадженні експериментальної програми, яка може бути використана в системі підготовки арбітрів різних кваліфікаційних категорій. Запропоновані методичні рекомендації мають прикладний характер і можуть бути інтегровані у навчально-тренувальний процес, систему підвищення кваліфікації суддів та освітні програми зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Матеріали дослідження сприяють підвищенню ефективності професійної діяльності арбітрів.

Оцінка змісту та завершеності дисертації. Дисертаційна робота відзначається чіткою композиційною побудовою, науковою послідовністю викладу матеріалу та внутрішньою логічною завершеністю. Усі структурні елементи дисертації взаємопов'язані, підпорядковані досягненню поставленої мети та розв'язанню конкретизованих завдань дослідження. Теоретичні положення органічно поєднані з експериментальною перевіркою, що забезпечує цілісність наукового пошуку та переконливість отриманих результатів.

Вступ містить ґрунтовне обґрунтування актуальності теми з урахуванням сучасних тенденцій розвитку футболу та зростання вимог до фізичної підготовленості арбітрів. Чітко сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, визначено методологічні підходи, наукову новизну та практичну значущість результатів. Вступна частина відповідає нормативним вимогам до дисертаційних робіт і створює концептуальну основу для подальшого розкриття проблематики.

Перший розділ має теоретико-аналітичний характер і присвячений дослідженню сучасних аспектів фізичної підготовки арбітрів у футболі. Автор розглядає професійний портрет сучасного арбітра, специфіку його рухової діяльності, фізіологічні та психофізіологічні чинники, що впливають на ефективність суддівства. Ґрунтовний аналіз наукових джерел дозволяє окреслити наявні підходи до організації фізичної підготовки та визначити невирішені питання, що потребують наукового обґрунтування. Розділ демонструє високий рівень теоретичної компетентності здобувача та його здатність до систематизації наукової інформації.

Другий розділ відображає методологічну основу дослідження. У ньому детально описано використані методи, наведено характеристику вибірки, розкрито організацію педагогічного експерименту та етапи його проведення. Обґрунтовано застосування стандартизованих тестів оцінювання фізичної та функціональної підготовленості, а також методів математичної статистики для підтвердження достовірності результатів. Представлений матеріал свідчить про наукову коректність дослідницького дизайну та достатній рівень методичної підготовки автора.

У третьому розділі висвітлено результати констатувального етапу експерименту, що характеризують особливості рухової активності та фізичної підготовленості арбітрів різних кваліфікаційних категорій. Проведений порівняльний аналіз дозволяє встановити залежність між рівнем змагань і структурою фізичного навантаження. Отримані дані мають аналітичну цінність та логічно обґрунтовують необхідність удосконалення системи підготовки арбітрів із використанням сучасних фітнес-засобів.

Четвертий розділ присвячено розробленню та експериментальній перевірці авторської програми фізичної підготовки. У ньому розкрито принципи побудови тренувального процесу, структуру мікро- та мезоциклів, особливості поєднання різних енергетичних режимів навантаження. Наведено детальний аналіз динаміки показників у контрольній та експериментальній групах, що підтверджує ефективність запропонованої методики. Розділ має

прикладну спрямованість і демонструє практичну реалізацію теоретичних положень дослідження.

П'ятий розділ містить системний аналіз та узагальнення отриманих результатів. Автор співвідносить власні експериментальні дані з результатами вітчизняних і зарубіжних досліджень, формулює концептуальні висновки та окреслює перспективи подальших наукових пошуків. Узагальнюючий характер розділу свідчить про наукову самостійність здобувача та його здатність до критичного осмислення результатів.

Висновки повністю відповідають поставленим завданням, відображають основні результати дослідження та мають доказовий характер. Вони сформульовані чітко, логічно структуровані та корелюють із змістом усіх розділів дисертації.

Загалом дисертаційна робота є завершеним науковим дослідженням, яке характеризується методологічною виваженістю, достатнім рівнем теоретичного узагальнення та переконливою експериментальною базою. Структура й зміст дисертації відповідають встановленим вимогам, а отримані результати мають як теоретичну, так і практичну значущість для розвитку системи фізичної підготовки футбольних арбітрів за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Повнота викладу матеріалу дисертації у наукових публікаціях. Наукові публікації сповна відображають одержані результати дослідження, їх кількість є належною для робіт вказаного рівня. Публікації дисертантки відображають ґрунтовні наукові доробки відповідно до теми, мети, завдань дисертаційного дослідження.

Дані про відсутність текстових запозичень та порушень академічної доброчесності. Проведений аналіз дисертаційної роботи свідчить про дотримання здобувачем принципів академічної доброчесності на всіх етапах підготовки дослідження. Теоретичні положення, концептуальні підходи та результати попередніх наукових розвідок використано з обов'язковим посиланням на відповідні джерела. Бібліографічний опис оформлено

відповідно до чинних нормативних вимог, що забезпечує прозорість наукового апарату та коректність наукової комунікації.

За результатами перевірки дисертації з використанням спеціалізованих програмних засобів виявлено допустимий рівень текстових збігів, які мають технічний або термінологічний характер і не свідчать про наявність академічного плагіату. Запозичені фрагменти оформлені відповідно до правил цитування, а використані положення інших авторів інтегровані в текст із належним науковим коментарем. Ознак самоплагіату, фабрикації чи фальсифікації результатів не встановлено.

Експериментальні дані, представлені в роботі, характеризуються внутрішньою логічною узгодженістю, статистичною обґрунтованістю та відповідністю описаній методиці дослідження. Спосіб їх подання, аналізу й інтерпретації підтверджує самостійний характер виконання дисертації та належний рівень дослідницької культури автора.

З огляду на викладене, можна констатувати, що дисертаційна робота виконана з дотриманням принципів академічної доброчесності, а її зміст відповідає встановленим етичним та нормативним стандартам наукової діяльності.

Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертаційного дослідження.

Попри безсумнівну наукову та практичну значущість проведеного дослідження, його результати та висновки можуть бути предметом наукової дискусії й потребують певних уточнень.

1. У роботі переконливо доведено ефективність розробленої програми фізичної підготовки футбольних арбітрів із використанням фітнес-засобів. Водночас доцільним було б більш детально обґрунтувати критерії відбору конкретних фітнес-технологій та засобів з урахуванням індивідуальних особливостей арбітрів, зокрема віку, стажу суддівської діяльності та рівня попередньої підготовленості.

2. У дисертації основна увага зосереджена на показниках фізичної та функціональної підготовленості. Разом із тим, у контексті сучасного футболу важливим є взаємозв'язок фізичної підготовки з психологічною стійкістю та якістю прийняття рішень. Доцільним було б ширше висвітлити вплив запропонованої програми на психофізіологічний стан арбітрів.

3. Експериментальна програма реалізовувалася протягом п'яти місяців у межах підготовчого періоду. Водночас залишилося недостатньо з'ясованим питання її ефективності у змагальному та перехідному періодах, а також можливості довготривалого використання впродовж кількох сезонів.

4. Вибірка дослідження охоплювала арбітрів та асистентів арбітрів трьох кваліфікаційних рівнів, що забезпечує репрезентативність отриманих результатів. Разом із тим, доцільним було б розширити дослідження за рахунок залучення арбітрів молодших вікових груп або початкового рівня підготовки для вивчення можливостей упровадження програми на ранніх етапах професійного становлення.

Висловлені зауваження та дискусійні положення не знижують загальної наукової та практичної цінності дисертаційного дослідження, а мають рекомендаційний характер і можуть бути використані для подальшого розвитку наукових пошуків у сфері фізичної підготовки футбольних арбітрів.

Я доєднаюсь до думки колег щодо актуальності обраної теми дослідження. Разом із цим хочу наголосити на чіткій методологічній базі дослідження, використанні сучасних інформативних методів дослідження.

Вважаю, що представлена дисертація є самостійним завершеним дослідженням, відповідає вимогам, що ставляться до кандидатських дисертацій, і з урахуванням виправлення зауважень і побажань може бути рекомендованою до захисту в спеціалізованій вченій раді за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Голова наукового семінару, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор В. Г. Тодорова: Усі наукові положення, висновки і рекомендації, які сформульовані у дисертації, достатньою мірою обґрунтовані

експериментальними даними, відповідають меті та завданням роботи. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується тривалістю та кількістю досліджень, використанням у роботі сучасних методів, які відповідають вимогам наукової метрології, застосуванням адекватного завданням комплексу статистичної обробки даних. Достовірність отриманих результатів забезпечується адекватністю методів меті і завданням роботи, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу. Це забезпечує високий рівень наукової обґрунтованості положень, які розроблені в дисертації.

З урахуванням вищезазначеного вважаю, що представлена дисертація є самостійним завершеним дослідженням, відповідає вимогам, що ставляться до кандидатських дисертацій, і з урахуванням виправлення зауважень і побажань може бути рекомендованою до попереднього розгляду і захисту в спеціалізованій вченій раді за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Учений секретар наукового семінару, І. А. Пільневич представила відомості щодо апробації основних положень дисертації, повноти опублікованих наукових результатів Б. В. Мироненко та проєкт рішення висновку.

Основні положення викладено у 5 публікаціях автора, із них 4 – у фахових виданнях України, 1 – апробаційного характеру.

Особистий внесок здобувача. Усі теоретичні та практичні результати, що виносяться на захист, отримані автором самостійно. У друкованих працях, опублікованих у співавторстві, автору дисертації належать: [1] – участь у пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних; [2] – належить формулювання ідеї, обґрунтування отриманих результатів; формулювання висновків; [3] – добір та аналіз даних, теоретичне узагальнення, обґрунтування отриманих результатів; формулювання висновків.

Відомості про повноту надрукованих наукових результатів автора:

Статті у фахових виданнях:

1. Мироненко Б.В. Психофізичні особливості діяльності футбольних арбітрів. OLYMPICUS. 2023. № 3. С. 123-128.
<http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/18577>

Опубліковані праці у співавторстві

1. Мироненко Б.В., Бандура В.А. Ефективність експериментальної програми підвищення фізичної підготовленості арбітрів із футболу. OLYMPICUS. 2025. № 3. С. 114-121.
<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/23889>

2. Мироненко Б.В., Щекотиліна Н.Ф. Вплив експериментальної програми на рівень фізичної підготовленості асистентів футбольних арбітрів. OLYMPICUS. 2025. № 4. С. 85-94.
https://www.researchgate.net/publication/400143331_VPLIV_EKSPERIMENTALNOI_PROGRAMI_NA_RIVEN_FIZICNOI_PIDGOTOVLENOSTI_ASISTENTIV_FUTBOLNIH_ARBITRIV

3. Мироненко Б. В., Шепеленко Т. В., Горголь П. С. Динаміка показників тестування фізичної підготовленості асистентів футбольних арбітрів за впливу програми підготовки з використанням фітнес-засобів. Педагогічна Академія: наукові записки. 2026. № 27. С.

<https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1842>

Опубліковані праці апробаційного характеру:

1. Мироненко Б.В. Важливість психофізичних характеристик арбітрів в футболі. *Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти: збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції (21-22 листопада 2024 року, Запоріжжя)*. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 102-104.

<https://eir.zp.edu.ua/items/d14ea7b1-dbd9-4b8a-a249-b3d36a142503>

ВИСНОВОК

1. Вважати, що дисертація Б. В. Мироненко з теми «Фізична підготовка футбольних арбітрів із застосуванням засобів фітнесу» представлена на здобуття наукового ступеня доктора філософії, є завершеним самостійним дослідженням з актуальної проблеми, відповідає вимогам, що ставляться до дисертацій зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Затвердити висновок засідання наукового семінару Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» про дисертацію Б. В. Мироненко з теми «Фізична підготовка футбольних арбітрів із застосуванням засобів фітнесу», що представлена на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Теоретико-методичні засади підготовки фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності з різними групами населення» на 2019–2023 рр. (затверджено рішенням вченої ради від 27 грудня 2018 року, протокол № 5); «Сучасні інноваційні підходи до організації фізкультурно-спортивної діяльності» на 2024–2028 рр. (затверджено рішенням вченої ради від 28 грудня 2023 року, протокол № 7).

Наукова новизна дослідження: **вперше** визначено специфічні фітнес-засоби, що забезпечують розвиток спеціальної витривалості, спритності, швидкісно-силових здібностей у арбітрів різної кваліфікації; експериментально доведено позитивний вплив запропонованої програми із застосуванням фітнесу на динаміку фізичної та функціональної підготовленості арбітрів різної кваліфікації у футболі; *доповнено* наукові уявлення щодо змісту та побудови процесу фізичної підготовки футбольних арбітрів із урахуванням вимог сучасної ігрової діяльності та

психофізіологічних навантажень; *розширено* теоретичні підходи до використання фітнес-засобів у системі підготовки футбольних арбітрів як засобу підвищення якості їх професійної діяльності; *набули подальшого розвитку* наукові уявлення щодо варіативності структури рухової діяльності арбітрів залежно від рівня змагань, які вони обслуговують.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробленні та впровадженні експериментальної програми фізичної підготовки футбольних арбітрів із використанням фітнес-засобів; застосуванні матеріалів дослідження у практичній діяльності тренерів та інструкторів при організації навчально-тренувального процесу арбітрів різного рівня кваліфікації; використанні результатів у системі підвищення кваліфікації футбольних арбітрів, підготовки спеціалістів зі спеціальності фізична культура і спорт, в освітньому процесі закладів вищої освіти.

Достовірність результатів дослідження забезпечувалася методологічним і теоретичним обґрунтуванням вихідних концептуальних положень; використанням апробованого діагностувального інструментарію; репрезентативністю масиву досліджуваних, експериментальною перевіркою гіпотези, висновків; використанням комплексу методів дослідження, що є адекватними меті і завданням дослідження; якісним і кількісним аналізом одержаних даних; статистичною обробкою результатів дослідження.

Основні результати дослідження викладено в 5 публікаціях автора, із них 4 – у фахових виданнях України, 1 – апробаційного характеру.

Ухвалили: з урахуванням виправлення висловлених зауважень, рекомендувати дисертаційну роботу Мироненко Б. В. з теми «Фізична підготовка футбольних арбітрів із застосуванням засобів фітнесу» до захисту в спеціалізованій вченій раді за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Результати голосування:

присутні 9,
«за» – 9,
«проти» – немає.

Висновок прийнято одностайно.

Голова
наукового семінару,
доктор наук з фізичного виховання
і спорту, професор

Валентина ТОДОРОВА

Секретар
наукового семінару

Інна ПЛІНЕВИЧ