

**ВИСНОВОК**  
**ПРО НАУКОВУ НОВИЗНУ, ТЕОРЕТИЧНЕ ТА ПРАКТИЧНЕ**  
**ЗНАЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ**

**ПУГАЧОВА Дмитра Олександровича**

**«Удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні**  
**дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки» на здобуття ступеня**  
**доктора філософії**

**з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка**  
**за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт**

У відповідності до пп. 25–26 Порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у закладах вищої освіти (наукових установах), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 березня 2016 р. № 261 (із змінами), на кафедрі легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України 19 березня 2026 року ПУГАЧОВИМ Дмитром Олександровичем було проведено публічну презентацію наукових результатів дисертації на тему: «Удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки» та її обговорення (науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Андрій КОЛОТ).

За результатами проведення публічної презентації та обговорення дисертації на засіданні кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту було прийнято рішення надати здобувачу ПУГАЧОВУ Дмитру Олександровичу позитивний висновок про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації.

**ВИСНОВОК**

**Актуальність теми дисертації.** Сучасний стан розвитку легкої атлетики характеризується надзвичайно високою конкуренцією на міжнародній арені. Аналіз результатів виступів українських бігунів на середні дистанції (800 м та 1500 м) на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу свідчить про суттєве відставання від провідних атлетів світу, що зумовлює гостру потребу в удосконаленні наявної системи підготовки. Ключовою проблемою є необхідність пошуку нових методичних підходів до планування тренувального процесу, які б дозволили українським спортсменам ефективно реалізувати свій потенціал в умовах інтенсифікації змагальної діяльності та зростання вимог до рівня їхньої фізичної підготовленості.

Особливого значення ця проблема набуває на етапі спеціалізованої базової підготовки (17–19 років), який є фундаментом для переходу до спорту

вищих досягнень. Саме в цей період закладаються передумови для формування високого рівня спеціальної витривалості та лактатної толерантності. Проте традиційні методики часто не повною мірою враховують сучасну трансформацію бігу на 800 м у «довгий спринт», де фактор швидкості та швидкісно-силових якостей стає рівнозначним витривалості. Це створює суперечність між об'єктивними вимогами сучасного бігу та існуючими тренувальними програмами.

Актуальність дослідження підсилюється необхідністю оптимізації техніко-економічних показників бігу. В основі сучасної техніки лежить складне поєднання потужності відштовхування та енергоефективності рухів, що безпосередньо залежить від раціонального програмування навантажень. Необхідність розробки цільового підходу, який інтегрує розвиток фізичних якостей (швидкості, сили та витривалості) з корекцією біомеханічних параметрів кроку без ризику перенапруження організму, визначає вибір теми та напрям наукового пошуку.

Таким чином, розробка та наукове обґрунтування оновленої методики тренування бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки є вкрай своєчасною. Це дозволить не лише підвищити рівень спортивної майстерності резерву збірних команд України, а й забезпечити методологічне підґрунтя для управління тренувальним процесом на основі індивідуалізації та врахування сучасних тенденцій світового бігу.

Представлена до розгляду дисертаційна робота ПУГАЧОВА Дмитра Олександровича спрямована на теоретичне та практичне вирішення викладених вище проблем.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. 2.1 «Теоретико-методичні основи фізичної та технічної підготовки спортсменів на етапах багаторічного удосконалення (на прикладі легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту)», № державної реєстрації 0121U108193. Внесок здобувача, як співвиконавця теми, полягав у пошуку шляхів удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції (800, 1500 м) на етапі спеціалізованої базової підготовки; розробці груп вправ різної переважної спрямованості; корекції та розробці завдань етапів річного тренувального макроциклу бігунів на середні дистанції третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки; розробці модельних тижневих мікроциклів тренувань; узагальненні теоретичних і емпіричних даних дослідження.

**Наукова новизна одержаних наукових результатів** полягає в тому, що:

- уперше розроблено і систематизовано компоненти фізичних якостей для застосування їх в системі підготовки бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- уперше розроблено групи тренувальних засобів різної переважної спрямованості та методика їх застосування в модельних тижневих мікроциклах з урахуванням 5-ти зон інтенсивності, які спрямовані на удосконалення основних компонентів фізичних якостей бігунів, що забезпечують результативність бігу на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- доповнено і розширено та скореговано річний тренувальний макроцикл бігунів на середні дистанції третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки, а також розроблено завдання до кожного етапу річного циклу підготовки;

- доповнено і розширено методику тренувального процесу бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки шляхом розробки модельних тижневих мікроциклів тренувань з урахуванням удосконалення компонентів фізичних якостей, груп вправ різної переважної спрямованості та скорегованого річного тренувального макроциклу третього року тренувань із розробленими завданнями до кожного етапу річного циклу підготовки;

- підтверджено дані щодо удосконалення компонентів фізичних якостей шляхом застосування засобів різної переважної спрямованості (загальної витривалості, спеціальної витривалості, швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості) на формування технічних дій бігунів на середні дистанції та покращення спортивного результату в бігу на 800, 1500 м на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Практичне значення роботи** полягає в удосконаленні тренувального процесу бігунів на середні дистанції (800, 1500 м) на етапі спеціалізованої базової підготовки; в розробці та обґрунтуванні основних компонентів фізичних якостей, які необхідні для підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки; в розробці груп вправ різної переважної спрямованості та методики їх застосування для удосконалення компонентів фізичних якостей, необхідних у підготовці кваліфікованих бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки; корекції річного тренувального макроциклу бігунів на середні дистанції третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки та розробці завдань до кожного етапу річного циклу підготовки; розробці модельних тижневих мікроциклів тренувань на основі розроблених компонентів фізичних якостей, розроблених груп вправ різної переважної спрямованості, скорегованого річного тренувального макроциклу бігунів на

середні дистанції третього року тренувань і завдань до кожного етапу річного циклу підготовки із застосуванням інструментального методу радіотелеметрії.

Результати дослідження впроваджено в освітній процес Національного університету фізичного виховання і спорту України (Акт впровадження від 10 червня 2024 р.), у практику підготовки спортсменів: спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву – 6 (Акт впровадження від 1 липня 2024 р.), Федерації легкої атлетики міста Києва (Акт впровадження від 1 липня 2024 р.), Федерації легкої атлетики України (Акт впровадження від 11 грудня 2024 р.).

Запропоновані модельні тижневі мікроцикли тренувань, які містять засоби різної переважної спрямованості та методику їх застосування з урахуванням завдань етапів річного тренувального макроциклу бігунів на середні дистанції третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки, позитивно вплинули на удосконалення компонентів фізичних якостей та функціональних систем організму, що підтвердилося покращенням загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, а також підвищенням спортивних результатів.

**Теоретичне значення отриманих результатів.** Отримані в процесі дослідження результати дозволяють систематизувати науково-методичну інформацію про особливості підготовки, змагальної діяльності, побудови тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції (800, 1500 м).

Результати дисертаційної роботи можуть слугувати методичною основою для подальшої розробки проблематики побудови тренувального процесу бігунів на середні дистанції та впровадження відповідних напрацювань в освітній процес і науково-дослідну роботу в спеціалізованих закладах вищої освіти та науково-дослідних установах спортивного профілю та роботу Федерації легкої атлетики України.

**Ступінь обґрунтованості і достовірності наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.** Наукові положення, висновки та практичні рекомендації, висвітлені в дисертаційній роботі, повною мірою відповідають меті і завданням та обґрунтовані наведеними результатами дослідження. Розв'язання поставлених у роботі завдань супроводжується використанням комплексу взаємопов'язаних сучасних валідних методів дослідження.

Отримані результати дослідження базуються на інформативних методах та фактичному матеріалі, що цілком забезпечує належну достовірність і обґрунтованість основних наукових положень дисертаційної роботи та сформульованих у ній висновків. Ступінь вірогідності отриманих кількісних даних забезпечений значним обсягом дослідження, тривалістю дослідження,

кількістю випробовуваних, отриманими цифровими даними, використанням у роботі сучасних методів дослідження та застосуванням адекватних методів математичного опрацювання матеріалів.

#### **Повнота викладення матеріалів дисертації в опублікованих працях.**

Основні наукові положення дисертації опубліковано в наукових журналах та представлено в тезах на науково-практичних конференціях різного рівня. В наукових працях здобувача та роботах зі співавторами, дисертант самостійно виконав експериментальну частину дослідження та проаналізував отримані результати.

Наукові результати дисертації висвітлено у 9 наукових публікаціях, з них 7 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 2 публікації апробаційного характеру.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення результатів досліджень здобувача оприлюднено під час шести науково-теоретичних і науково-практичних конференцій з питань фізичного виховання і спорту, а саме: XVII Міжнародній конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2024), II Загальноуніверситетській науковій конференції аспірантів і докторантів «Дисертаційне дослідження: від ідеї до реалізації» (Київ, 2024); VIII Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2024); XVIII Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2025); III Загальноуніверситетській науковій конференції аспірантів і докторантів «Дисертаційне дослідження: від ідеї до реалізації» (Київ, 2025); IX Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2025), щорічних науково-практичних конференціях кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (2023–2025).

**Конкретний особистий внесок дисертанта в одержання наукових результатів, що виносяться на захист.** Здобувач визначив мету, завдання дослідження, розробив та обґрунтував алгоритм проведення дослідження, сформував його напрями, здійснив аналіз науково-методичної літератури, статистичних даних з мережі Інтернет, провів бесіди та анкетне опитування серед провідних тренерів з бігу на витривалість (середні та довгі дистанції), аналіз індивідуальних планів підготовки спортсменів, протоколів та календарів змагань, а також тестування фізичної підготовленості спортсменів та педагогічний експеримент, статистично опрацював дані та узагальнив результати досліджень, сформував основні положення, висновки та практичні рекомендації.

Усі розділи власних досліджень, висновки та аналіз отриманих результатів дисертації оформлені автором самостійно. Здобувачем

сформульовано висновки, які повністю відповідають поставленим завданням. Дисертантом підготовлено матеріали для наукових публікацій та для впровадження наукових розробок у практику.

**Оцінка мови та стилю дисертації.** Дисертацію викладено грамотно українською мовою. Структура дисертації та стиль її подання відповідають вимогам МОН України. Побудова – логічна. Адекватно використано наукові терміни. Цифровий матеріал структуровано в таблицях та рисунках, що полегшує сприйняття змісту матеріалу, представленого в розділах.

**Відповідність змісту дисертації спеціальності, за якою вона подається до захисту.** Дисертаційна робота ПУГАЧОВА Дмитра Олександровича «Удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки» є завершеним науковим дослідженням і за змістом повністю відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

**Рекомендація дисертації до захисту.** Розглянувши дисертацію ПУГАЧОВА Дмитра Олександровича на тему: «Удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки» та наукові публікації за темою дисертації, визначивши особистий внесок у всіх зарахованих за темою дисертації наукових публікаціях, опублікованих зі співавторами, а також за результатами публічної презентації здобувачем наукових результатів дисертації та її обговорення, вважаємо, що робота є актуальною, виконана здобувачем ступеня доктора філософії особисто, становить повністю завершену наукову працю, під час підготовки якої застосовувалися сучасні методи досліджень, має наукову новизну, практичне значення, містить нові науково обґрунтовані результати проведених здобувачем досліджень, розробки компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції, груп тренувальних засобів різної переважної спрямованості, корекції та розробки завдань до кожного етапу річного тренувального макроциклу бігунів на середні дистанції третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки та розробки модельних тижневих мікроциклів тренувань, що відповідає поставленій меті та містить висновки, які відповідають завданням дослідження. Було проведено метрологічну експертизу дисертаційного дослідження. У роботі відсутні порушення академічної доброчесності. Дисертаційна робота повністю відповідає вимогам, передбаченим пп. 6–7 Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 року № 44 (із змінами), що висуваються до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії, та рекомендується до захисту з метою присудження здобувачу ПУГАЧОВУ

Дмитру Олександровичу ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Комісія рекомендує вченій раді НУФВСУ утворити разову спеціалізовану вчену раду для розгляду та проведення разового захисту дисертації ПУГАЧОВА Дмитра Олександровича з метою присудження йому ступеня доктора філософії у такому складі:

**голова спеціалізованої вченої ради:** Ольга РУСАНОВА, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**рецензент:** Ірина ХМЕЛЬНИЦЬКА, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**рецензент:** Сергій СОВЕНКО, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**опонент:** Світлана КАРАУЛОВА, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету;

**опонент:** Руслана СУШКО, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Висновок підготувала комісія у складі:

Д.фіз.вих., доцент

Ольга РУСАНОВА

К.фіз.вих., доцент

Ірина ХМЕЛЬНИЦЬКА

К.фіз.вих., доцент

Сергій СОВЕНКО

Голова засідання,  
д.пед.н., професор

Людмила ДУДОРОВА

Підписи Ольги РУСАНОВОЇ, Ірини ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ, Сергія СОВЕНКА, Людмили ДУДОРОВОЇ засвідчують

Начальник відділу кадрів НУФВСУ

Людмила ЦИГАНОК

