

## **РЕЦЕНЗІЯ**

**доцента кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту**

**Національного університету фізичного виховання і спорту України,**

**доктора наук з фізичного виховання та спорту, доцента**

**Совенка Сергія Петровича**

**на дисертаційну роботу Пугачова Дмитра Олександровича**

**на тему «Удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні**

**дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки»,**

**представлену на здобуття ступеня доктора філософії**

**з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка,**

**за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт**

**Актуальність теми.** Рівень результатів та конкуренції на найбільших світових форумах, таких як Ігри Олімпіад та чемпіонати світу, у бігу на середні дистанції постійно зростає. При цьому, важливо зазначити, що значно зріс рівень конкурентоспроможності спортсменів Європи, які все частіше порушують гегемонію атлетів африканського континенту. Зокрема сьогодні олімпійські чемпіони та чемпіони світу Якоб Інгебрігтсен з Норвегії, Кілі Годжкінсон з Великої Британії домінують відповідно у бігу на 1500 та 800 метрів.

Поряд з цим, рівень результатів спортсменів України значно знизився. Так, наприклад, на Іграх Олімпіади у Парижі 2024 року та останньому чемпіонаті світу з легкої атлетики, що проходив у місті Токіо, вітчизняна збірна команда у бігу на середні та довгі дистанції не була представлена жодним атлетом як у чоловіків, так і у жінок.

Водночас, зростають і вимоги до рівня насамперед фізичної підготовленості спортсменів, що вимагає постійного удосконалення методики тренування не тільки атлетів високого світового рівня на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності, а й на попередніх, особливо базових етапах багаторічної

підготовки (В. М. Платонов, 2021; О. Борисова, О. Шльонська, 2024; В. І. Бобровник, С. П. Сovenko, 2024).

Саме вирішенню актуальної наукової проблеми щодо удосконалення компонентів фізичних якостей шляхом визначення факторів їх розвитку у бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки присвячена дисертаційна робота Пугачова Дмитра Олександровича.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, темами, планами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 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 (виконавець теми). Роль автора як виконавця теми полягає у пошуку шляхів формування компонентів фізичних якостей бігунів шляхом визначення факторів їх розвитку, які впливають на результативність бігу на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Наукова новизна** отриманих результатів дослідження полягає в наступному, а саме:

- вперше розроблено і систематизовано компоненти фізичних якостей для застосування їх в системі підготовки бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- вперше розроблено групи тренувальних засобів різної переважної спрямованості та методику їх застосування в модельних 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, розширено та скореговано річний тренувальний макроцикл третього року тренувань, 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) спрямованих на формування технічних дій бігунів на середні дистанції та покращення спортивного результату в бігу на 800, 1500 м на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- набула подальшого розвитку проблема удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції, що спрямована на вивчення впливу методики тренування кваліфікованих бігунів на середні дистанції з урахуванням підвищення основних функціональних систем спортсменів, розвиток яких буде сприяти як високому рівню підготовленості бігунів на середні дистанції, так і високій результативності в змагальній діяльності бігунів на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Особистий внесок здобувача.** Автор самостійно визначив мету, завдання дослідження, розробив та обґрунтував алгоритм проведення дослідження, сформував напрями досліджень, 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), провів аналіз індивідуальних планів підготовки спортсменів, протоколів та календарів змагань, провів тестування фізичної підготовленості спортсменів та педагогічний експеримент, статистично опрацював дані та узагальнив результати досліджень, сформував основні положення, висновки та практичні рекомендації.

**Практичне значення одержаних результатів.** Отримані результати розкривають та обґрунтовують новітні напрями та підходи до удосконалення тренувального процесу бігунів на середні дистанції (800, 1500 м) на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розроблено та обґрунтовано основні компоненти фізичних якостей, які необхідні для підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Відібрано вправи та розроблено групи вправ різної переважної спрямованості та методику їх застосування для вдосконалення компонентів фізичних якостей, необхідних у підготовці кваліфікованих бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Скореговано річний тренувальний макроцикл бігунів на середні дистанції третього року тренувань. Розроблено основні завдання етапів річного циклу третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки для бігунів на середні дистанції. Розроблено модельні тижневі мікроцили 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 тренувального макроциклу із застосуванням інструментального методу радіотелеметрії. На основі проведених досліджень були розроблені практичні рекомендації для впровадження в тренувальний процес бігунів на середні дистанції (800, 1500 м) на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати наукових досліджень впроваджено в освітній процес Національного університету фізичного виховання і спорту України (акт впровадження від 10 червня 2024 р.), а також у практику підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у роботі таких організацій: Спеціалізованій дитячо-юнацькій школі 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.).

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна.** Основні наукові положення, методичні підходи, висновки та рекомендації, викладені у дисертації Пугачова Д. О., достатньою мірою обґрунтовані та базуються на аналізі фундаментальних наукових праць провідних вчених України та світу.

Автором чітко сформульовано мету та завдання, визначено об'єкт та предмет дослідження, підібрано відповідні методи дослідження. Висновки розкривають поставлені в роботі завдання.

Достовірність наукових положень обґрунтовано адекватним плануванням досліджень і обробкою одержаних матеріалів методами математичної статистики.

**Оцінка змісту дисертації, її завдання в цілому і основних положень дисертації.** Матеріали дисертаційного дослідження викладено на 282 сторінках комп'ютерного набору державною мовою. У структурі дисертаційної роботи виділено анотацію двома мовами, список публікацій здобувача за темою дисертації, зміст, перелік умовних позначень та скорочень, вступ, аналіз сучасних підходів до організації тренувального процесу бігунів на середні дистанції, опис матеріалів та методів дослідження, два розділи власних досліджень з висновками до них, результати дослідження та їх обговорення, загальні висновки та практичні рекомендації, список використаних джерел (232 джерела, більшість з яких відображають сучасні результати досліджень зарубіжних фахівців англійською мовою), 19 додатків. Дисертацію ілюстровано 25 рисунками та 26 таблицями.

**У вступі** обґрунтовано актуальність теми, вказано на зв'язок з науковими планами та темами, сформульовано основні складові компоненти дослідження – мету та завдання, об'єкт та предмет дослідження, наведено методи, розкрито наукову новизну та практичну значущість, подано інформацію про особистий внесок здобувача, кількість публікацій та апробацію результатів дисертаційної роботи.

**У першому розділі** «Стан проблеми удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки» здійснено аналіз та узагальнення наукових літературних даних з питань удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції; характеристики техніки бігу на середні дистанції як спосіб реалізації найбільш раціональних та оптимальних рухів бігуна, що дозволяє долати змагальну дистанцію з максимальною швидкістю; удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції та впливу основних факторів для досягнення спортивного результату бігунів на середні дистанції.

Огляд літератури дозволив автору критично узагальнити сучасні наукові положення щодо удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки та визначити пріоритетні напрями вирішення цієї проблеми.

**У другому розділі** «Методи та організація дослідження» обґрунтовано та розкрито методи дослідження, подано відомості про контингент атлетів, які брали участь у дослідженні, поетапно описано процедуру його організації.

Дослідження охоплювали 2022–2025 рр., при цьому використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, індивідуальних планів підготовки бігунів на середні дистанції, протоколів та календарів змагань; узагальнення передового практичного досвіду (опитування тренерів, спортсменів, бесіди зі спеціалістами в сфері легкоатлетичного спорту та анкетування провідних тренерів з бігу на витривалість); педагогічне тестування фізичних якостей бігунів на середні дистанції; інструментальний метод дослідження, радіотелеметрію (ЧСС, зони інтенсивності фізичного навантаження, темп бігу, потужність бігу, частота кроків за хвилину, барометрична альтиметрія, втома та відновлення спортсмена після навантаження, максимальне споживання кисню  $VO_2max$ ); педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

**У третьому розділі** «Удосконалення фізичних якостей спортсменів шляхом розробки компонентів, формування груп вправ різної переважної

спрямованості, модельних мікроциклів тренувань та методики їх застосування в тренувальному процесі бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки» представлено результати аналізу фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції та обґрунтовано тренувальну програму удосконалення фізичних якостей на основі розроблених компонентів у бігунів на середні дистанції у річному макроциклі підготовки.

Обґрунтовано групи вправ різної переважної спрямованості та методику їх застосування для вдосконалення компонентів фізичних якостей, необхідних у підготовці кваліфікованих бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Зазначимо, що наведені матеріали вдало проілюстровані, що дає можливість чіткого сприйняття матеріалів.

**У четвертому розділі** «Експериментальна перевірка ефективності розроблених компонентів фізичних якостей, груп вправ різної переважної спрямованості та модельних мікроциклів тренувань бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки» наведено організацію педагогічного експерименту для визначення ефективності впровадження авторської навчально-тренувальної програми в процесі підготовки бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У ході експерименту на основі динаміки спортивних результатів та контрольного тестування показників фізичної підготовленості атлетів автором підтверджено ефективність запропонованої програми.

**У п'ятому розділі** «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» автор узагальнює результати досліджень, викладені у попередніх розділах, інтерпретує їх в аспекті вивчення цієї проблеми в роботах інших вчених. Здобувач описує наукові положення, які вперше було розроблено у результаті проведених досліджень, деталізує ті положення, які набули подальшого розвитку, а також ті, що підтверджують вже існуючі.

**Загальні висновки**, сформульовані в роботі, є обґрунтованими та достовірними, вони повністю відповідають завданням дисертаційного дослідження і відображають наукову новизну та практичну значущість.

У дисертаційній роботі широко проаналізовано цифровий матеріал, який з визначеним науковим підходом до вирішення поставленої проблеми засвідчує ступінь його обґрунтованості.

**Повнота викладення основних результатів у опублікованих наукових працях.** Наукові результати дослідження опубліковано у 9 наукових публікаціях, з них 7 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 2 публікації апробаційного характеру.

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).

**Недоліки дисертації щодо їх змісту та оформлення.** Дисертаційну роботу Пугачова Д. О. «Удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки» виконано якісно, проте необхідно виділити деякі дискусійні положення і рекомендації, які потребують додаткової аргументації та відповідного уточнення:

1. Назву підрозділу 1.2 «Технічна характеристика бігу на середні дистанції як спосіб реалізації найбільш раціональних та оптимальних рухів бігуна, що дозволяє долати змагальну дистанцію з максимальною швидкістю»

бажано було б представити у такій редакції «Характеристика техніки бігу на середні дистанції як способу реалізації найбільш раціональних та оптимальних рухів бігуна, що дозволяє долати змагальну дистанцію з максимальною швидкістю».

2. На наш погляд, формулювання четвертого завдання дисертаційної роботи, а саме, «Розробити тижневі модельні мікроцикли тренувань бігунів на середні дистанції з урахуванням завдань етапів підготовки річного циклу третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки та перевірити їх ефективність» є досить вузьким порівняно з тим, як воно реалізовано та викладено в роботі. На наш погляд, автор розробив повноцінну деталізовану програму тренування, спрямовану на вдосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції у річному циклі підготовки на основі виявлених ним ефективних груп вправ різної переважної спрямованості та методичку їх застосування в окремих заняттях, мікроциклах тренувань з урахуванням завдань етапів підготовки річного макроциклу та перевірів її ефективність.

3. У другому розділі в організації дослідження автором представлено занадто деталізований поділ на етапи – їх виділено вісім. На наш погляд, для більш наочного сприйняття їх бажано було б розділити на три–чотири.

4. У четвертому розділі автор реалізував експериментальну програму на чотирьох контингентах спортсменів, а саме, залежно від спеціалізації на тій чи іншій дистанції 800 та 1500 м, а також статі. Достатньо було б зосередитись більш детально на спортсменах, які спеціалізуються на одній з дистанцій чи атлетах певної статі.

5. У додатках відсутні для ознайомлення питання проведеного анкетування.

Вказані недоліки та зауваження мають переважно дискусійний характер, суттєво не впливають на науковий рівень дисертації та не знижують її загальної позитивної оцінки.

**Відповідність дисертації встановленим вимогам.** Дисертаційна робота Пугачова Д. О. «Удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки» за актуальністю поставлених питань, змістом, обсягом проведених досліджень, новизною, обґрунтованістю висновків є самостійною завершеною науковою роботою. Дисертація відповідає вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44) та наказу Міністерства освіти і науки України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (зі змінами, внесеними згідно з Наказом МОН України № 759 від 31.05.2019 р.). Виконаний обсяг досліджень, отримані результати, їх наукова новизна та практична значущість свідчать про високий рівень наукової підготовки здобувача. Пугачов Дмитро Олександрович як автор дисертаційного дослідження заслуговує присудження ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка.

Рецензент  
доктор наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри легкої атлетики,  
зимових видів та велосипедного спорту  
Національного університету  
фізичного виховання і спорту України

Сергій СОВЕНКО