

Відгук

офіційного опонента – доктора наук з фізичного виховання і спорту,
професорки Сушко Руслани Олександрівни
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

1. Актуальність теми дослідження.

Сучасні тенденції розвитку усіх видів спорту свідчать про особливу увагу до удосконалення фізичних якостей спортсменів різних вікових категорій, гендеру і рівня підготовленості. Специфіка розвитку легкої атлетики визначає власні особливості до удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки через потребу системної і якісної роботи з юними спортсменами з метою подальшої реалізації потенціалу українських бігунів на міжнародному рівні.

Загальна насиченість наукового середовища дослідженнями з питань удосконалення фізичних якостей у різних видах спорту, зокрема різних видів легкої атлетики, та недостатня конкретика специфічних підходів з урахуванням винятковості роботи з юними спортсменами, сучасних умов та особливостей тренувального процесу формує перед науковцями розуміння необхідності подальшого пошуку відповідей на питання щодо удосконалення фізичної підготовки резерву, хто у недалекому майбутньому захищатиме честь та імідж країни, покращуючи власні результати та посилюючи світове визнання України.

Ефективність роботи з бігунами на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки потребує пошуку чітких підходів і напрацювань науковців, що сформує можливості систематизованого та цілеспрямованого досягнення високих результатів, стимулюючи необхідну для зростання конкуренцію. Автором дисертаційного дослідження поставлено важливі завдання, досягнення яких визначило потребу розробки та обґрунтування основних компонентів фізичних якостей, необхідних для підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки, розробки груп вправ різної переважної спрямованості та методики їх застосування для вдосконалення компонентів фізичних якостей, розробки тижневих модельних мікроциклів тренувань бігунів на середні дистанції з урахуванням завдань етапів підготовки річного циклу третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки, саме тому актуальною вбачаємо обрану дисертантом тему наукового дослідження.

Здобувач визначив наявні сучасні проблеми у тренувальному процесі, плануванні змагальної діяльності та неефективність програм підготовки бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки, що

спонукало виникнення необхідності докорінних змін у підходах до перегляду програми підготовки бігунів, що передбачає оновлення змісту, засобів, методів та умов застосування тренувальних навантажень із урахуванням індивідуальних морфофункціональних можливостей спортсменів. Обрана тема дисертаційного дослідження безапеляційно є актуальною, адже отримані результати сприятимуть розвитку фізичних якостей та технічної майстерності для успішної реалізації потенціалу спортсменів у змагальній діяльності з урахуванням сучасних тенденцій розвитку легкої атлетики, а розроблені групи вправ різної переважної спрямованості та методика їх застосування для вдосконалення компонентів фізичних якостей, необхідних у підготовці кваліфікованих бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволять підвищити ефективність тренувального процесу.

Дослідження виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2021–2025 рр.» Національного університету фізичного виховання і спорту України 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.

Наукова новизна результатів дисертації.

Серед здобутих результатів представленого дисертаційного дослідження, на нашу думку, найбільшу цінність, теоретичне і практичне значення має наукова новизна роботи:

- 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 методика 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 методика 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.

Подальший розвиток наукових досліджень в удосконаленні компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції передбачено у спрямованні 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.

2. Теоретичне і практичне значення результатів дисертації.

Актами впровадження доведена практична значущість організованого дослідження через розробку та впровадження груп 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

На нашу думку, окремої уваги заслуговують сформульовані в дисертації висновки і пропозиції, котрі використано для впровадження в освітній процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, у практику підготовки спортсменів в спеціалізованій дитячо-юнацькій школі олімпійського резерву, у практику підготовки спортсменів Федерації легкої атлетики міста Києва, у практику підготовки спортсменів Федерації легкої атлетики України.

3. Рівень виконання поставленого наукового завдання та оволодіння здобувачем методологією наукової діяльності.

Грунтовне ознайомлення з виконанням поставленого наукового завдання надає підстави стверджувати, що автор дисертаційного дослідження продемонстрував ретельний підхід до вивчення проблемних питань, пов'язаних з сучасними викликами та особливостями формування компонентів фізичних якостей бігунів шляхом визначення факторів їх розвитку, які впливають на результативність бігу на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки, що у сукупності з обраними адекватними методами дослідження довели високий рівень здобувача щодо оволодіння методологією наукової діяльності.

Наукові положення та висновки, що викладені у дисертації, достатньою мірою обґрунтовані, корелюють зі сформульованими метою та завданнями, мають певну відповідність об'єкту та предмету дослідження.

4. Апробація результатів дисертації. Повнота викладу основних результатів дисертації в наукових публікаціях.

Наукові результати дисертаційного дослідження апробовані та оприлюднені у заходах міжнародного рівня та були представлені на 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).

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

5. Структура та зміст дисертації, її самостійність, завершеність, відповідність вимогам щодо оформлення і обсягу.

Дисертація виконана згідно вимог МОН України і складається з анотації двома мовами, вступу, змісту, переліку умовних скорочень, п'яти розділів, висновків (до розділів і загальних), списку використаних літературних джерел, що містить 232 найменування (з них 177 латиницею), 19 додатків. Загальний обсяг роботи становить 282 сторінки, вміщує 26 таблиць та 25 рисунків.

У *вступі* здобувачем обґрунтовано вибір теми дисертаційного дослідження, сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано новизну отриманих результатів, представлено практичну значущість роботи та інші структурні компоненти відповідно вимогам.

У *розділі 1* автором дисертаційного дослідження визначено комплексний стан проблеми удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки та представлено ґрунтовний аналіз технічної характеристики бігу на середні дистанції як способу реалізації найбільш раціональних та оптимальних рухів бігуна, що дозволяє долати змагальну дистанцію з максимальною швидкістю, а також можливості удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції. Продуктивна систематизація, синтез та узагальнення вітчизняних та англійських науково-методичних публікацій сприяли якісній інтерпретації фахових матеріалів щодо особливостей впливу основних факторів для досягнення спортивного результату бігунів на середні дистанції.

У *розділі 2* охарактеризовано такі використані методи дослідження та аргументовано значущість їх вибору: 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; інструментальні методи дослідження: радіотелеметрія (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 математико-статистичні методи. У розділі автором розкрито специфіку застосування зазначених методів та представлено інформацію про етапи організації проведеного дослідження. Кількість та якість використаних у дослідженні методів сприяла забезпеченню досягнення мети та вирішення сформульованих завдань. Зміст розділу налічує перелік, характеристику і аргументацію щодо застосування зазначених методів дослідження.

У розділі 3 здобувачем представлено актуальні та дієві підходи до організації 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. Автор представив ґрунтовний аналіз фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції, надаючи конкретизовану характеристику удосконаленню фізичних якостей бігунів на середні дистанції на основі розроблених компонентів. Окрім того, у третьому розділі представлено групи вправ різної переважної спрямованості та методику їх застосування у тренувальному процесі бігунів на середні дистанції, показано розроблений річний макроцикл підготовки бігунів на середні дистанції (третього року тренувань з назвами та характеристикою завдань етапів), визначено модельні мікроцикли тренувань бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У розділі 4 автором представлено практичні результати організованого дослідження, показано експериментальну перевірку ефективності розроблених компонентів фізичних якостей, груп вправ різної переважної спрямованості та модельних мікроциклів тренувань бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Здобувач визначив, охарактеризував та обґрунтував особливості впровадження модельних мікроциклів у тренувальний процес на етапах річного циклу підготовки бігунів на середні дистанції третього року тренувань, надав оцінку ефективності тренувального процесу бігунів на середні дистанції з урахуванням розроблених компонентів фізичних якостей, груп вправ різної переважної спрямованості, модельних мікроциклів тренувального процесу бігунів на середні дистанції. Окремої уваги заслуговує змістове наповнення розділу, де логічно обґрунтовано та систематизовано комплектування контрольних та основних груп спортсменів бігунів на середні дистанції на початку педагогічного експерименту з урахуванням математичного аналізу, визначено адекватність груп спортсменів, результати удосконалення фізичної підготовленості і підвищення спортивного результату наприкінці педагогічного експерименту. Представлені результати дисертаційного дослідження якісно доповнює потужна кількість структурованих таблиць та рисунків.

У розділі 5 дисертант виокремлює найважливіші результати власного дослідження з проблем удосконалення системи підготовки бігунів на середні дистанції та переваги над аналогами, опираючись на існуючі методики

тренування, узагальнення практичного досвіду і аналіз доступної науково-методичної літератури та оперуючи проведеним аналізом результативності виступів бігунів на середні дистанції на останніх основних форумах, Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу, чемпіонатах Європи на стадіонах та легкоатлетичних манежах з 2008 по 2025 рік. У розділі автор дослідження виокремлює вперше визначені напрацювання щодо удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки, обґрунтовує доповнення та розширення інформативного матеріалу з питань підготовки юних спортсменів.

Узгодженість представлених висновків до розділів дисертаційного дослідження та загальні висновки роботи корелюють з метою та завданнями, узагальнюють основні результати, що отримано під час організації та проведення наукового дослідження.

6. Дотримання академічної доброчесності в дисертації та наукових публікаціях. Відсутність (наявність) академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації.

У дисертаційному дослідженні здобувачем у повному обсязі дотримано вимог академічної доброчесності, про що дозволяють стверджувати ретельний аналіз тексту представленої дисертаційної роботи та ґрунтовне ознайомлення з науковими публікаціями здобувача.

7. Стиль та мова дисертації. Матеріали дослідження представлено методичним стилем української літературної мови, наявне грамотне текстове наповнення сформульовано лаконічно та дозволяє стверджувати про дотримання стилістичних вимог відповідних рівню дисертаційної роботи.

8. Дискусійні положення та зауваження до дисертації.

Слід зазначити, що дисертаційна робота містить певні недоліки, які не впливають на її загальну високу оцінку та не знижують її наукового рівня:

1. На нашу думку, до технічних недоліків є підстави віднести такі:
 - у анотації (с. 3) автором дисертаційного дослідження значно ширше окреслено обсяг вирішених завдань, ніж представлено у Вступі дисертаційного дослідження (с. 27);
 - у вступі особистий внесок здобувача має стосуватись того, що саме автором дослідження виконано у спільних публікаціях, а представлено те, що автором загалом виконувалось у ході дисертаційного дослідження.

2. На думку низки впливових фахівців фізичної культури і спорту до фізичних якостей належить координація, як комплексна здатність керувати м'язовою діяльністю, забезпечуючи точність, швидкість, економність та вчасну зміну рухів, що включає рівновагу, реакцію, диференціювання параметрів рухів, ритм, м'язове розслаблення та здатність до об'єднання рухів (спритність). У третьому розділі с. 85 автор серед інших фізичних якостей визначає спритність, не згадуючи про координацію, що потребує пояснення.

3. У третьому розділі на рис. 3.2., 3.5, 3.7, 3.9 серед основних компонентів різних фізичних якостей педагогічного характеру здобувачем представлено амплітуду рухів, ступінь рухливості суглобів, морально-вольові якості, серед основних компонентів анатомо-фізіологічного характеру вік і стать. На нашу думку, зазначені позиції можна розглядати як передумови практичної реалізації окремої фізичної якості, тому потребує пояснення підхід автора до такого розподілу компонентів.

4. У табл. 3.10 на с. 118 представлено модельний тренувальний тижневий мікроцикл етапу загальної фізичної підготовки в осінньо-зимовому підготовчому періоді третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки в помірному кліматичному поясі. На нашу думку, доречно зазначати не назви днів тижня, а дні у умовних цифрах(1–7) відповідно окремого мікроциклу та етапу, адже дні тижня можуть не співпадати для тих, хто далі використовуватиме програму.

5. Дискусійним питанням вважаємо назву четвертого розділу щодо «експериментальної перевірки ефективності розроблених компонентів фізичних якостей». На нашу думку, назва некоректно відображає змістове наповнення, враховуючи, що серед основних компонентів фізичних якостей, представлених автором у третьому розділі є низка компонентів, ефективність яких не може підлягати перевірці і така перевірка автором не представлена (наприклад, витривалість – вік, стать, генотип (спадковості), середовище, морально-вольові якості спортсмена, можливості киснево-транспортної системи, швидкість витрачання ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії, об'єм серця, об'єм легень, кількість капілярів, амплітуда рухів, ступінь рухливості у суглобах).

6. Автором дослідження розроблялись модельні мікроцикли тренувань бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки (с. 115–137), проте метод моделювання окремо не представлений у другому розділі.

7. У підрозділі 2.1.2 (с. 65) показано методи дослідження опитування тренерів, спортсменів, бесіда зі спеціалістами в сфері легкоатлетичного спорту та анкетування провідних тренерів, на с. 80 зазначено про проведення бесіди та «анкетування» і коротко представлено узагальнені результати, а у додатках відсутні питання проведених опитування, бесід, анкетування. Загальна кількість питань не зазначена у другому розділі.

Представлені зауваження та недоліки в переважній більшості носять дискусійний характер та не впливають на загальне позитивне враження від змісту дисертаційної роботи.

Загальний висновок. Дисертаційна робота Пугачова Дмитра Олександровича на тему «Удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки» є завершеним самостійним дослідженням, має наукову новизну, відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (зі змінами), «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 12.01.2022 р. № 44, зі змінами), а її автор, Пугачов Дмитро Олександрович, заслуговує присудження ступеня доктора філософії (PhD) з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:

Доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор, професор кафедри фізичного виховання
і педагогіки спорту Київського столичного
університету імені Бориса Грінченка,
Заслужений майстер спорту

Руслана СУШКО