

Облікова картка дисертації

I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0826U001724

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 17-05-2026

Статус: Наказ про видачу диплома

Реквізити наказу МОН / наказу закладу: Наказ НУФВСУ від 01.06.2026 № 265-ст



II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Пугачов Дмитро Олександрович

2. Dmytro Puhachov

Кваліфікація:

Ідентифікатор ORCID ID: 0009-0006-9838-3696

Вид дисертації: доктор філософії

Аспірантура/Докторантура: так

Шифр наукової спеціальності: 017

Назва наукової спеціальності: Фізична культура і спорт

Галузь / галузі знань: освіта

Освітньо-наукова програма зі спеціальності: 37045 Фізична культура і спорт

Дата захисту: 26-05-2026

Спеціальність за освітою: Фізична терапія, ерготерапія

Місце роботи здобувача: Національний університет фізичного виховання і спорту України

Код за ЄДРПОУ: 02928433

Місцезнаходження: вул. Фізкультури, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство молоді та спорту України

Ідентифікатор ROR:

III. Відомості про організацію, де відбувся захист

Шифр спеціалізованої вченої ради (разової спеціалізованої вченої ради): PhD 12591

Повне найменування юридичної особи: Національний університет фізичного виховання і спорту України

Код за ЄДРПОУ: 02928433

Місцезнаходження: вул. Фізкультури, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство молоді та спорту України

Ідентифікатор ROR:

IV. Відомості про підприємство, установу, організацію, в якій було виконано дисертацію

Повне найменування юридичної особи: Національний університет фізичного виховання і спорту України

Код за ЄДРПОУ: 02928433

Місцезнаходження: вул. Фізкультури, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство молоді та спорту України

Ідентифікатор ROR:

V. Відомості про дисертацію

Мова дисертації: Українська

Коди тематичних рубрик: 77.29.25, 77.03.17

Тема дисертації:

1. Удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки
2. Improvement of Physical Quality Components of Middle-Distance Runners at the Stage of Specialized Basic Preparation

Реферат/анотація:

1. У дисертаційній роботі розглянуто питання удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Мета дослідження – формування компонентів фізичних якостей бігунів шляхом визначення факторів їх розвитку, які впливають на результативність бігу на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Об'єкт дослідження – удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції. Предмет дослідження – компоненти фізичних якостей бігунів на середні дистанції. Методи дослідження: 1. Аналіз науково-методичної літератури, індивідуальних планів підготовки бігунів на середні дистанції, протоколів та календарів змагань. 2. Узагальнення передового практичного досвіду: опитування тренерів, спортсменів, бесіди зі спеціалістами в

сфері легкоатлетичного спорту та анкетування провідних тренерів з бігу на витривалість. 3. Педагогічне тестування фізичних якостей бігунів на середні дистанції. 4. 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 VO₂max). 5. Педагогічний експеримент. 6. Методи математичної статистики. Теоретичні та практичні результати дослідження можуть слугувати методичною основою для 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. 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 методику 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. За результатами дисертаційного дослідження встановлено, що запропоновані модельні тижневі мікроцикли тренувань 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.

2. The dissertation examines the issues of improvement of physical quality components of middle-distance runners at the stage of specialized basic preparation. The research aim is to form the components of runners' physical qualities by determining the development factors that influence performance in middle-distance running at the stage of specialized basic training. The object of the study is the improvement of the components of physical qualities of middle-distance runners. The subject of the study is the components of physical qualities of middle-distance runners. Research methods: 1. Analysis of scientific and methodological literature, individual training plans for middle-distance runners, competition protocols, and calendars. 2. Generalization of advanced practical experience: surveys of coaches and athletes, interviews with specialists in the field of track and field sports, and questionnaires for leading endurance running coaches. 3. Pedagogical testing of the physical qualities of middle-distance runners. 4. Instrumental research methods: radiotelemetry (heart rate, physical load intensity zones, running pace, running power, stride frequency per minute, barometric altimetry, fatigue and recovery after exercise, maximum oxygen consumption VO₂max). 5. Pedagogical experiment. 6. Methods of mathematical statistics. Theoretical and practical results of the study can serve as a methodological basis for structuring the training process of middle-distance runners and implementing the relevant findings into the educational process and research work in specialized higher education institutions and sports-oriented research facilities. The scientific novelty of the obtained results lies in the following: - For the first time, components of physical qualities have been developed and systematized for application in the training system of middle-distance runners at the stage of specialized basic training; - For the first time, groups of training means with various primary focuses and a methodology for their application in model weekly microcycles have been developed, taking into account 5 intensity zones aimed at improving the main components of runners' physical qualities that ensure performance in middle-distance running at the stage of specialized basic training. According to the results of the dissertation research, it was established that the proposed model weekly training microcycles had a positive impact on the improvement of physical quality components and the body's functional systems, which was confirmed by the improvement in the general and special physical fitness of the athletes, as well as an increase in athletic results.

Державний реєстраційний номер ДіР:

Пріоритетний напрям розвитку науки і техніки: Науки про життя, нові технології профілактики та лікування найпоширеніших захворювань

Стратегічний пріоритетний напрям інноваційної діяльності: Не застосовується

Підсумки дослідження: Нове вирішення актуального наукового завдання

Публікації:

- 1. Бобровник В., Пугачов Д., Ткаченко М. Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 4. С. 3–12.
- 2. Аналіз результативності виступів спортсменів на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу з 2008 по 2023 рік з бігу на середні дистанції (800, 1500 м) / В. І. Бобровник, М. Л. Ткаченко, Д. О. Пугачов, А. В. Колот. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 12 (172). С. 28–41.
- 3. Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Пугачов Д. О. Сучасна технологія підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції (800, 1500 м) на основі розробки модельних тренувальних тижневих мікроциклів етапів у осінньо-зимовому підготовчому та зимовому змагальному періодах третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 3 (175). С. 32–51.
- 4. Bobrovnyk V., Puhachov D. Stages of the annual training cycle – the basis for improving physical qualities to ensure the performance of middle-distance runners at the stage of specialized basic preparation. Sport Science Spectrum. 2024. No. 3. P. 11–15.
- 5. Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Пугачов Д. О. Сучасна технологія підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції (800, 1500 м) на основі розробки модельних тренувальних тижневих мікроциклів етапів у весняно-літньому підготовчому та літньому змагальному періодах третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 6 (179). С. 41–56.
- 6. Бобровник В. І., Пугачов Д. О. Завдання етапів річного циклу вирішення яких є основою вдосконалення фізичних якостей, що забезпечує результативність бігу на середні дистанції спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 8 (181). С. 22–26.
- 7. Бобровник В. І., Пугачов Д. О., Ткаченко М. Л., Колот А. В., Коновал Ю. М. Передумови підготовки спортсменів збірної команди України з легкої атлетики на XXXIII Олімпійських іграх в Парижі (Франція). Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 3 (189). С. 31–38.

Наукова (науково-технічна) продукція: методика удосконалення компонентів фізичних якостей бігунів на середні дистанції

Соціально-економічна спрямованість: підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів

Охоронні документи на ОПВ:

Впровадження результатів дисертації: Впроваджено

Зв'язок з науковими темами: 0121U108193

VI. Відомості про наукового керівника/керівників (консультанта)

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Колот Андрій Васильович

2. Andrii Kolot

Кваліфікація: к. фіз.вих, доц., 24.00.01

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-0182-9107

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Національний університет фізичного виховання і спорту України

Код за ЄДРПОУ: 02928433

Місцезнаходження: вул. Фізкультури, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство молоді та спорту України

Ідентифікатор ROR:

VII. Відомості про офіційних опонентів та рецензентів**Офіційні опоненти****Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Сушко Руслана Олександрівна

2. Ruslana Sushko

Кваліфікація: д. фіз. вих., професор, 24.00.01

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0003-3256-4444

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Код за ЄДРПОУ: 02136554

Місцезнаходження: вул. Бульварно-Кудрявська, Київ, 04053, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Департамент освіти і науки, молоді та спорту виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації)

Ідентифікатор ROR:

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Караулова Світлана Іванівна

2. Svitlana Karaulova

Кваліфікація: д. фіз. вих., професор, 24.00.01

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0003-1582-2368

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Запорізький національний університет

Код за ЄДРПОУ: 02125243

Місцезнаходження: вул. Університетська, Запоріжжя, Запорізький р-н., 69011, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Рецензенти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Хмельницька Ірина Валеріївна

2. Iryna Khmelnytska

Кваліфікація: к. фіз.вих, доц., 24.00.01

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0003-0141-3301

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Національний університет фізичного виховання і спорту України

Код за ЄДРПОУ: 02928433

Місцезнаходження: вул. Фізкультури, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство молоді та спорту України

Ідентифікатор ROR:

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Совенко Сергій Петрович

2. Serhii Sovenko

Кваліфікація: д. фіз. вих., доц., 24.00.01

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0001-9996-4712

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Національний університет фізичного виховання і спорту України

Код за ЄДРПОУ: 02928433

Місцезнаходження: вул. Фізкультури, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство молоді та спорту України

Ідентифікатор ROR:

VIII. Заключні відомості

Власне Прізвище Ім'я По-батькові
голови ради

Русанова Ольга Михайлівна

Власне Прізвище Ім'я По-батькові
головуючого на засіданні

Русанова Ольга Михайлівна

Відповідальний за підготовку
облікових документів

Опанасюк Наталія Анатоліївна

Реєстратор

Юрченко Тетяна Анатоліївна

Керівник відділу УкрІНТЕІ, що є
відповідальним за реєстрацію наукової
діяльності



Юрченко Тетяна Анатоліївна