Облікова картка дисертації

I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0825U002123

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 03-06-2025

Статус: Наказ про видачу диплома

Реквізити наказу МОН / наказу закладу: Наказ НУФВСУ від 02.07.2025 № 334-ст

II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Попов Сергій Юрійович
2. Serhii Popov

Кваліфікація:

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-0674-9579

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: 18-06-2025

Спеціальність за освітою: Фізична культура і спорт

Місце роботи здобувача: Національний університет фізичного виховання і спорту України

Код за ЄДРПОУ: 02928433

Місцезнаходження: вул. Фізкультури, буд. 1, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

III. Відомості про організацію, де відбувся захист

Шифр спеціалізованої вченої ради (разової спеціалізованої вченої ради): PhD 8609

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

Код за ЄДРПОУ: 02928433

Місцезнаходження: вул. Фізкультури, буд. 1, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки 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, буд. 1, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

V. Відомості про дисертацію

Мова дисертації: Українська

Коди тематичних рубрик: 77.29.25

Тема дисертації:

1. Побудова тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км

2. Designing the training process of qualified ultramarathon runners specializing in 100 km road running

Реферат:

1. Дисертацію присвячено теоретичному узагальненню та практичному вирішенню завдання удосконалення тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км. Мета дослідження – удосконалення тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км, на основі раціонального співвідношення тренувальних засобів різної переважної спрямованості у першому макроциклі річного циклу підготовки з урахуванням функціональної підготовленості. Об'єкт дослідження – побудова тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе. Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, статистичних даних виступів спортсменів; кваліметрії (анкетування, вивчення щоденників спортсменів); антропометрія та аналіз складу

тіла; спіроергометричне дослідження функціональних можливостей за протоколом cardiopulmonary exercise testing (CPET) з використанням бігової доріжки VIASYS LE 300 CE, ергоспірометричної системи Oxycon Pro JAEGER, нагрудного пульсометра Polar H10, лактатметру Lactate Plus, програмного забезпечення Labmanager v5.3.0.; лактатметрія; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Теоретичні і практичні результати дослідження – отримані в процесі дослідження результати розширяють існуючі уявлення про особливості підготовки, змагальної діяльності, побудови тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км. Обґрунтовано напрями та підходи до удосконалення тренувального процесу, розроблено та експериментально перевірено програму підготовки ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км у першому макроциклі річного циклу підготовки. Наукова новизна: уперше розроблено та апробовано програму тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км у першому макроциклі річного циклу підготовки, на основі раціонального співвідношення тренувальних засобів різної переважної спрямованості та характеристик функціональної підготовленості, й експериментально перевірено її ефективність; розширено наукові дані про характеристики функціональної підготовленості кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанціях 100 км та 50 км; розширено наукові дані про співвідношення засобів тренування, які застосовують кваліфіковані ультрамарафонці. За результатами дисертаційного дослідження встановлено, що швидкість на рівні максимального споживання кисню, ПАНО та аеробного порогу, споживання кисню на рівні аеробного порогу та індекс маси тіла є основними показниками функціональної підготовленості, які впливають на спортивний результат у бігу по шосе на дистанції 100 км; вищу ефективність має програма підготовки кваліфікованих ультрамарафонців, побудована на реверсивній моделі періодизації з переважанням поляризованої моделі розподілу навантажень на загальнопідготовчому етапі та пірамідальної – на спеціальнопідготовчому етапі та етапі безпосередньої підготовки до змагань, що підтверджується достовірним покращенням спортивного результату та функціональних показників учасників педагогічного експерименту.

2. The dissertation is dedicated to the theoretical generalization and practical resolution of the task of improving the training process for qualified ultramarathoners specializing in 100 km road running. The aim of the research is to improve the training process of qualified ultramarathoners specializing in 100 km road running, based on a rational correlation of training means of different predominant orientations within the first macrocycle of the annual preparation cycle, considering functional readiness. The object of the research is the construction of the training process for qualified ultramarathoners specializing in road running. Research methods include: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, Internet information resources, and statistical data on athletes' performances; qualimetry (questionnaires, study of athletes' training diaries); anthropometry and body composition analysis; spiroergometric study of functional capabilities using the cardiopulmonary exercise testing (CPET) protocol with a VIASYS LE 300 CE treadmill, Oxycon Pro JAEGER ergospirometric system, Polar H10 chest heart rate monitor, Lactate Plus lactatemeter, and Labmanager v5.3.0. software; lactatometry; pedagogical experiment; and methods of mathematical statistics. Theoretical and practical results of the research: The results obtained during the study expand existing understandings of the peculiarities of training, competitive activity, and the construction of the training process for athletes specializing in 100 km road running. Directions and approaches to improving the training process have been substantiated, and a training program for ultramarathoners specializing in 100 km road running within the first macrocycle of the annual preparation cycle has been developed and experimentally verified. Scientific novelty: For the first time, a training program for qualified ultramarathoners specializing in 100 km road running in the first macrocycle of the annual preparation cycle has been developed and experimentally tested. This program is based on a rational correlation of training means of different predominant orientations and characteristics of functional readiness, and its effectiveness has been experimentally proven. Scientific data on the functional readiness characteristics of qualified ultramarathoners specializing in 100 km and 50 km road running have been expanded. Scientific data on the ratio of training means used by qualified ultramarathoners have been expanded. Based on the results of the dissertation research, it was established that running speed at maximal oxygen consumption level, at anaerobic

threshold (AT) and aerobic threshold (AeT), oxygen consumption at aerobic threshold and body mass index are the main indicators of functional readiness that influence athletic performance in 100 km road running. Furthermore, a training program for qualified ultramarathoners, built on a reverse periodization model with a predominance of a polarized training intensity distribution model at the general preparatory stage and a pyramidal model at the specific preparatory stage and the pre-competition stage, demonstrates higher effectiveness, as confirmed by a significant improvement in athletic performance and functional indicators of the pedagogical experiment participants.

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. Попов С. Побудова тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців на дистанції 100 км: ретроспективний аналіз та сучасні підходи. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 3. С. 51–58.
- 2. Совенко С., Попов С. Характеристики функціональної підготовленості як основа удосконалення тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються на дистанції 100 км. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 3. С. 22–30.
- 3. Попов С. Ю. Тенденції участі, динаміка результатів та прогнозування фінішного часу спортсменів, які спеціалізуються в ультрамарафоні на дистанції 100 км. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 2 (174). С. 150–156.
- 4. Попов С., Совенко С. Експериментальна перевірка ефективності програми тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються в бігу по шосе на дистанції 100 км. Sport Science Spectrum. 2024. № 3. С. 60–67.

Наукова (науково-технічна) продукція: програма тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців

Соціально-економічна спрямованість: удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км

Охоронні документи на ОПІВ:

Впровадження результатів дисертації: Впроваджено

Зв'язок з науковими темами: 0121U108193

VI. Відомості про наукового керівника/керівників (консультанта)

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Совенко Сергій Петрович

2. Serhii Sovenko

Кваліфікація: к. 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, буд. 1, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

VII. Відомості про офіційних опонентів та рецензентів

Офіційні опоненти

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, буд. 66, Запоріжжя, Запорізький р-н., 69011, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

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: 45307965

Місцезнаходження: вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, Київ, 04053, Україна

Форма власності: Комунальна

Сфера управління: Держадміністрація

Ідентифікатор ROR:

Рецензенти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Колот Андрій Васильович
2. Andrej 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, буд. 1, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Русанова Ольга Михайлівна
2. Olha Rusanova

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0001-7495-7030

Додаткова інформація:

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

Код за ЄДРПОУ: 02928433

Місцезнаходження: вул. Фізкультури, буд. 1, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

VIII. Заключні відомості

Власне Прізвище Ім'я По-батькові голови ради Бобровник Володимир Ілліч

Власне Прізвище Ім'я По-батькові головуючого на засіданні Бобровник Володимир Ілліч

Відповідальний за підготовку облікових документів

Маринич Вікторія Леонідівна

Реєстратор

УкрІНТЕІ

Керівник відділу УкрІНТЕІ, що є відповідальним за реєстрацію наукової діяльності

Юрченко Тетяна Анатоліївна