

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

**ПОПОВА Сергія Юрійовича**

**«Побудова тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км» 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 07 квітня 2025 року ПОПОВИМ Сергієм Юрійовичем було проведено публічну презентацію наукових результатів дисертації на тему: «Побудова тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км» та її обговорення (науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Сергій СОВЕНКО).

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

**ВИСНОВОК**

**Актуальність теми дисертації.** Ультрамарафон визначають як біг на дистанції понад 42 км 195 м. Дисципліни цього напрямку розвиваються серед видів легкої атлетики з переважним проявом витривалості найбільш динамічно, спостерігається зростання кількості змагань та їх учасників, а також покращення спортивних результатів. Згідно з сучасними дослідженнями, наявні рекорди на ультрамарафонських дистанціях нижчі, ніж фізіологічні можливості людини. Це дає підстави очікувати на подальшу інтенсифікацію тренувального процесу та встановлення нових рекордів протягом найближчих років. Біг по шосе на дистанції 100 км – одна з найпопулярніших серед ультрамарафонських дисциплін. Змагання проводять за правилами Всесвітньої атлетики, яка ратифікує світові рекорди на цій дистанції, кожні два роки проводяться чемпіонати світу. Зі зростанням рівня результатів на ультрамарафонських



дистанціях, збільшенням їх популярності на аматорському та професійному рівні актуальною стає необхідність наукового обґрунтування підготовки ультрамарафонців. Протягом останніх років зростає увага до різних аспектів ультрамарафонського бігу в науковому середовищі. Виділено такі основні напрями досліджень: вікові характеристики ультрамарафонців; чинники, які визначають результативність в ультрамарафоні; стратегії харчування; питання здоров'я та медичних станів під час ультрамарафону; стратегії визначення швидкості проходження дистанції змагань; фізіологічні характеристики ультрамарафонців; біохімічні зміни в організмі під час ультрамарафону; пошкодження внутрішніх органів та скелетних м'язів під час ультрамарафону; використання силових та пліометричних вправ у підготовці ультрамарафонців.

Водночас ці дослідження лише частково розкривають проблему побудови тренувального процесу ультрамарафонців, зокрема які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км. Недостатньо вивченим є питання змісту та співвідношення засобів тренування різної переважної спрямованості у різних періодах підготовки з урахуванням характеристик функціональної підготовленості. Тому актуальною є розробка та експериментальна апробація відповідних програм тренувального процесу ультрамарафонців.

Представлена до розгляду дисертаційна робота ПОПОВА Сергія Юрійовича 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 тренувального процесу ультрамарафонців на дистанції 100 км у першому макроциклі річного циклу підготовки, науково-методологічному обґрунтуванні та розробці моделі розподілу засобів тренування різної переважної спрямованості в першому макроциклі річного циклу підготовки ультрамарафонців, обґрунтуванні співвідношення засобів тренування різної переважної спрямованості під час побудови тренувального процесу ультрамарафонців, узагальненні теоретичних і емпіричних даних дослідження.

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

- 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;

- уперше розроблено та обґрунтовано модель розподілу засобів тренування різної переважної спрямованості у першому макроциклі річного циклу підготовки ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км;

- розширено наукові дані про характеристики функціональної підготовленості кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанціях 100 км та 50 км, та їх вплив на спортивний результат;

- розширено наукові дані про співвідношення засобів тренування, які застосовують кваліфіковані ультрамарафонці у макроциклі підготовки;

- доповнено наукові дані про вікові характеристики ультрамарафонців, а також вплив віку та індексу маси тіла на спортивний результат у бігу по шосе на дистанції 100 км;

- підтверджено дані про зв'язок між загальним обсягом бігу та спортивним результатом в ультрамарафоні, а також наявність зв'язку між спортивним результатом в ультрамарафоні та іншими дисциплінами легкої атлетики з переважним проявом витривалості;

- підтверджено загальні закономірності періодизації тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту з переважним проявом витривалості.

**Практичне значення роботи** полягає в обґрунтуванні напрямів та підходів до удосконалення тренувального процесу ультрамарафонців, розробці та експериментальній перевірці програми підготовки ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км у першому макроциклі річного циклу підготовки, розробці практичних рекомендацій до побудови тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанціях 50 км та 100 км, розробці методичних підходів до вибору засобів тренування та їх співвідношення з урахуванням характеристик функціональної підготовленості, розробці методики прогнозування спортивного результату на дистанції 100 км, розробці моделі розподілу засобів тренування різної переважної спрямованості у першому макроциклі річного циклу підготовки ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км. Результати досліджень впроваджено в освітній процес кафедри легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України при викладанні навчальної дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту»



(легка атлетика)» (Акт впровадження від 27 березня 2024 р.), у практику підготовки спортсменів ГО «Київський Марафон Клуб» (Акт впровадження від 26 листопада 2024 р.), у практику підготовки спортсменів Федерації легкої атлетики України (Акт впровадження від 26 листопада 2024 р.), у практику роботи лабораторії функціональних досліджень ТОВ «Докос медікал» (Акт впровадження від 28 березня 2024 р.)»

Запропонована програма підготовки кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км, у першому макроциклі річного циклу підготовки дозволить тренерам удосконалити підготовку спортсменів та сприяти досягненню високих спортивних результатів на змаганнях національного та міжнародного рівнів.

**Теоретичне значення отриманих результатів.** Отримані в процесі дослідження результати дозволяють систематизувати науково-методичну інформацію, розширити існуючі уявлення про особливості підготовки, змагальної діяльності, побудови тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту з переважним проявом витривалості, зокрема у бігу по шосе на дистанції 100 км.

Результати дисертаційної роботи можуть стати методичною основою для подальшої розробки проблеми побудови тренувального процесу ультрамарафонців 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, що висвітлені в дисертаційній роботі, повною мірою відповідають меті і завданням та обґрунтовані наведеними даними згідно з результатами дослідження. Розв'язання поставлених у роботі завдань супроводжується використанням комплексу взаємозв'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 опублікованих наукових працях зі співавторами та без дисертант самостійно виконав експериментальну частину дослідження та проаналізував отримані результати.

Наукові результати дисертації висвітлені у 8 наукових публікаціях: 4 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 4 публікації апробаційного характеру.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення результатів дослідження оприлюднено під час шести науково-теоретичних і науково-практичних конференцій з питань фізичного виховання і спорту, а саме: на II Науковій конференції «Фізична культура і спорт. Виклики сучасності» (Харків, 2022); XV Міжнародній конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2022); XVII Міжнародній конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2024); International scientific-practical conference «Current issues of science, education and society: theory and practice» (Aarhus, 2023); 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), щорічних науково-практичних конференціях кафедри легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (2022–2024).

**Конкретний особистий внесок дисертанта в одержання наукових результатів, що виносяться на захист.** Здобувач самостійно визначив мету та завдання дослідження, розробив та обґрунтував план проведення дослідження та методичне забезпечення на різних етапах, здійснив аналіз науково-методичної літератури, статистичних даних та ресурсів мережі Інтернет з теми дисертаційного дослідження, провів експериментальні дослідження, зокрема інструментальні, статистично опрацював дані та узагальнив одержані результати, сформулював 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 грамотною 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 ПОПОВА Сергія Юрійовича «Побудова тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км» є завершеним науковим дослідженням і за змістом повністю відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

**Рекомендація дисертації до захисту.** Розглянувши дисертацію ПОПОВА Сергія Юрійовича на тему: «Побудова тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців, які спеціалізуються у бігу по шосе на дистанції 100 км» 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, являє собою 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, нове розв'язання актуального наукового завдання щодо основних підходів та закономірностей побудови тренувального процесу, розробки структури і змісту першого макроциклу річного циклу підготовки кваліфікованих ультрамарафонців до змагань з бігу по шосе на дистанції 100 км на основі раціонального співвідношення засобів тренування різної переважної спрямованості з урахуванням характеристик функціональної підготовленості, адекватна поставленій меті та містить висновки, які відповідають завданням. 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 ПОПОВУ Сергію Юрійовичу ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Комісія рекомендує вченій раді НУФВСУ утворити спеціалізовану вчену

раду для розгляду та проведення разового захисту дисертації ПОПОВА Сергія Юрійовича з метою присудження йому ступеня доктора філософії у такому складі:

**голова спеціалізованої вченої ради:** Володимир БОБРОВНИК, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**рецензент:** Ольга РУСАНОВА, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**рецензент:** Андрій КОЛОТ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів і 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., професор

Володимир БОБРОВНИК

Д.фіз.вих., доцент

Ольга РУСАНОВА

К.фіз.вих., доцент

Андрій КОЛОТ

Голова засідання,  
д.фіз.вих., професор

Володимир БОБРОВНИК

Підписи Бобровника В., Русанової О., Колота А. засвідчую

Начальник  
відділу кадрів



*Михайчук С.Ф.*  
10.04.2025