Облікова картка дисертації

I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0826U005479

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 20-10-2026

Статус: Захищена

Реквізити наказу МОН / наказу закладу:

II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Тищенко Денис Григорович
2. Denys Tyshchenko

Кваліфікація:

Ідентифікатор ORCID ID: Не застосовується

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: ОП 48187 Фізична культура і спорт

Дата захисту: 03-11-2026

Спеціальність за освітою: Фізична культура і спорт

Місце роботи здобувача: Організація відсутня

Код за ЄДРПОУ: 0000000000

Місцезнаходження: 00000, Київ, 00000, Україна

Форма власності: Змішана

Сфера управління:

Ідентифікатор ROR:

III. Відомості про організацію, де відбувся захист

Шифр спеціалізованої вченої ради (разової спеціалізованої вченої ради): PhD 17054

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:

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

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:

V. Відомості про дисертацію

Мова дисертації: Українська

Коди тематичних рубрик: 77.29.45

Тема дисертації:

1. Удосконалення процесу підготовки гандболісток високої кваліфікації

2. Improving the training process for elite female handball players

Реферат/анотація:

1. Удосконалення системи підготовки гандболісток високої кваліфікації, як показав здійсненний аналіз сучасної науково-методичної літератури, залишається одним із ключових чинників теорії та методики спорту. Останнім часом жіночий гандбол зазнав помітної трансформації, що включає збільшену щільність контактних єдиноборств, швидкість переміщень та прийняття рішень за мінімальний проміжок часу, частоту вибухових техніко-тактичних дій тощо. Гра являє собою ланцюжок коротких, але гранично інтенсивних моментів, розділених ліченими секундами неповного відновлення. Незважаючи на значну кількість опублікованих досліджень, єдиної думки про механізми, які найбільшою мірою визначають успішність адаптації спортсменок до зростаючих як тренувальних, так і змагальних навантажень, на сьогодні відсутня. Так, у зв'язку з переривчастим характером навантаження, на перший план виходить анаеробний механізм енергозабезпечення (насамперед, лактатний), від ефективності якого безпосередньо залежить здатність гандболістки, не втрачаючи швидкості та точності рухів до кінця матчу, постійно відтворювати близькі до максимальної потужності зусилля. Результат силового протистояння при контратаці, вміння миттєво

розпізнати мінливі тактичні дії противниць та партнерок по команді, швидкість реакції воротаря на кидок з ближньої дистанції, точність кидка по воротах в безопорному положенні і падінні, перехоплення м'яча, фінт на граничній швидкості будуються на психофізіологічних функціях. Також не можна забувати за перешкодостійкість, швидкість сенсомоторних реакцій, стійкість довільної уваги та оперативність прийняття рішень в умовах жорсткого ліміту часу. На тлі наростаючого лактат-ацидозу втрата хоча б одного з цих компонентів може звести нанівець найбездоганнішу фізичну підготовленість. Без розуміння цієї залежності тренер покладається на суб'єктивну думку, він позбавлений об'єктивного інструментарію для дозування навантажень анаеробної спрямованості. Вищезазначене вказує на певний ризик щодо недовантаження чи перетренованості. Саме тому, встановлення взаємозв'язків між рівнем фізичної підготовленості, анаеробною працездатністю, лактатним механізмом енергозабезпечення та психофізіологічним статусом гандболісток високої кваліфікації заповнить існуючу прогалину в теорії спортивного тренування. Крім цього, допоможе практикам опанувати діагностичні маркери для раннього розпізнавання ознак втоми, індивідуалізації навантажень, ефективної змагальної діяльності жіночих гандбольних команд. Мета роботи – підвищити рівень підготовленості гандболісток високої кваліфікації. Завдання дослідження: 1. Здійснити аналіз сучасного стану проблеми підготовки гандболісток високої кваліфікації та визначити напрями її вдосконалення. 2. Визначити особливості показників фізичної підготовленості, анаеробної роботоздатності, лактатного механізму енергозабезпечення та рівень прояву психофізіологічних функцій гандболісток високої кваліфікації. 3. Розробити програму вдосконалення процесу підготовки гандболісток високої кваліфікації з раціональним розподілом тренувальних навантажень у мікро- та мезоциклах річного макроциклу. 4. Розробити інтегральний індекс оцінювання рівня прояву психофізіологічних функцій гандболісток високої кваліфікації. 5. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність розробленої програми підготовки гандболісток високої кваліфікації. У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження та сформульовано наукову проблему, визначено мету і завдання роботи. Охарактеризовано об'єкт, предмет і методологічні засади дослідження, висвітлено наукову новизну, практичне значення одержаних результатів і особистий внесок автора. Також наведено відомості про апробацію та публікацію результатів дослідження. У першому розділі «Теоретико-методичні засади удосконалення процесу підготовки гандболісток високої кваліфікації» узагальнено сучасні наукові підходи до побудови процесу підготовки гандболісток високої кваліфікації. Розкрито особливості змагальної діяльності та сучасні тенденції організації тренувального процесу, охарактеризовано фізичну підготовленість спортсменок, анаеробну роботоздатність і лактатний механізм енергозабезпечення, а також психофізіологічні функції як складові їхньої підготовленості. Висвітлено значення індивідуалізації тренувальних впливів, урахування ігрового амплуа та контролю показників підготовленості. На підставі аналізу й узагальнення наукових даних визначено теоретичні передумови та напрями удосконалення процесу підготовки гандболісток високої кваліфікації.

2. As the analysis of modern scientific and methodological literature has shown, improving of the training system for elite female handball players remains a key factor in the theory and methodology of sports. In recent years, women's handball has undergone a significant transformation, characterized by increased intensity of physical contact, faster movement and decision-making under tight time constraints, a higher frequency of explosive technical-tactical actions etc. The game consists of a series of short yet extremely intense moments, separated by mere seconds of incomplete recovery. Despite a significant number of published researches, there is currently no consensus regarding the mechanisms that most critically determine how female athletes adapt to increasing training and competitive loads. Due to the intermittent nature of the load, the anaerobic energy supply mechanism (primarily the lactate system) comes to the forefront; the efficiency of this mechanism directly dictates a handball player's ability to repeatedly perform nearmaximal efforts, maintaining movement speed and accuracy until the end of the match. The outcome of the forceful confrontation during the, the ability to instantly recognize the shifting tactics of opponents and teammates, a goalkeeper's reaction speed to close-range shots, shooting accuracy while airborne or falling, ball interceptions and executing feints at maximum speed all rely on psychophysiological functions. Equally important are resilience to interference, the speed of sensorimotor

reactions, the stability of voluntary attention and the ability of decision-making process under severe time constraints. In the setting of worsening lactic acidosis, the loss of even one of these components can negate even the most impeccable physical condition. Without the understanding of this relationship, the coach relies on subjective judgment and lacks the objective tools needed to calibrate anaerobic training loads. As indicated above entails a risk of either under-training or overtraining. Therefore, establishing the interrelationships between physical fitness, anaerobic capacity, the lactate energy supply mechanism and the psychophysiological status of elite female handball players will fill an existing gap in sports training theory. In addition, it will help practitioners to master diagnostic markers for the early detection of signs of fatigue, the individualization of training loads and the effective competitive performance of female handball teams. The aim of the research is to enhance the level of preparedness of elite female handball players. The research objectives are: 1. To analyze the current state of the issue regarding the training of elite female handball players and to identify directions for its improvement. 2. To determine the characteristics of physical fitness indicators, anaerobic work capacity, the lactate energy supply mechanism and the level of psychophysiological function manifestation of elite female handball players. 3. To develop a program of improving the training process for elite female handball players, featuring a rational distribution of training loads across the microand mesocycles of the annual macrocycle. 4. To develop the integral index to assess the manifestation of psychophysiological functions of elite female handball players. 5. To provide a theoretical substantiation and experimentally verify the effectiveness of the developed training program for elite female handball players. The Introduction substantiates the relevance of the research topic, formulates the scientific problem, and defines the aim and objectives of the research. It characterizes the object, subject and methodological foundations of the research and outlines the scientific novelty, practical significance of the results, and the author's personal contribution. Information regarding the validation and publication of the research findings is also provided. The first chapter, “Theoretical and Methodological Foundations for Improving the Training Process of Highly Skilled Female Handball Players”, summarizes contemporary scientific approaches to structuring the training process of elite female handball players. It outlines the specific characteristics of competitive activity and modern trends in organizing the training process, and characterizes the athletes' physical fitness, anaerobic work capacity, lactate energy supply mechanisms and psychophysiological functions as the components of their overall preparedness. The study highlights the importance of individualizing training interventions, taking into account playing positions and monitoring fitness indicators. Based on an analysis and synthesis of scientific data, the theoretical prerequisites and directions for improving the training process of elite female handball players have been identified.

Державний реєстраційний номер ДіР:

Пріоритетний напрям розвитку науки і техніки: Фундаментальні наукові дослідження з найбільш важливих проблем розвитку науково-технічного, соціально-економічного, суспільно-політичного, людського потенціалу для забезпечення конкурентоспроможності України у світі та сталого розвитку суспільства і держави

Стратегічний пріоритетний напрям інноваційної діяльності: Не застосовується

Підсумки дослідження: Нове вирішення актуального наукового завдання

Публікації:

- Tyshchenko V., Malikov N., Bogdanovska N., Sokolova O., Hlukhov I., Hlukhova A., Drobot K., Tyshchenko D. (2022). Peculiarities of vasor-regulating functions of the vascular endothelium in adaptation of the youth body to systematic physical loads. Wiadomosci lekarskie. Vol. LXXV. Issue 9. Part 1, pp. 2103-2107
- Тищенко Д.Г., Соколова О.В., Тищенко В.О. (2024). Функціональні можливості гандболісток високої кваліфікації у підготовчому періоді підготовки. Спортивна наука та здоров'я людини. № 1(11). С. 176-187.
- Тищенко Д.Г. Комплексний аналіз показників фізичної підготовленості гандболісток високої кваліфікації (2024). Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла

Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 9(182), 231-236

- Tyshchenko V., Tyshchenko D., Andronov V., Ivanenko S., Adamchuk V., Hlukhov I., Drobot K. (2024). Comprehensive evaluation of efficiency to identify deficiencies in muscle activity in different modes in team sports. Wiadomosci lekarskie. Wiadomosci lekarskie Medical Advances. Vol. LXXVII. Issue 2. pp. 194- 200.
- Тищенко Д.Г. Аналіз показників анаеробної роботоздатності та лактатного механізму енергозабезпечення у гандболісток високої кваліфікації. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024;2(12):160-170.
- Тищенко Д.Г. Особливості фізичної та функціональної підготовленості гандболісток у підготовчому періоді на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Спортивні ігри. № 1(35). 2025. С. 22-30.
- Tyshchenko D., Diachenko M., Tyshchenko V., Sokolova O., Veritov O., Bubela O., Atamanyuk S., Todorova V. (2025). The effectiveness of blood flow restriction training in optimizing physiological indicators in elite female handball players. Journal of Physical Education and Sport, Vol. 25 (issue 1), Art 6, pp. 44-55.
- Тищенко, Д. Г. (2026). Інтегральне оцінювання психофізіологічних функцій гандболісток високої кваліфікації у процесі спеціалізованої підготовки. Академічні візії, (56). С.1-11.
- Тищенко В. О., Лочман В., Мордвинов К., Бєлоус М. А., Тищенко Д. Г. Застосування інноваційних засобів у навчально-тренувальному процесі в гандболі. Фізичне виховання та спорт. 2021. Т. 2. С. 57-64.
- Tyshchenko D., Plummer S., Nikulichev D. Synergy of physiology, psychology and tactics: key to success in handball. Фізичне виховання та спорт, 2024. № 1, 316-323.
- Тищенко Д. Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 265-267.
- Тищенко Д., Осадчий Д., Соколова О. В. Вимоги до підготовленості гандболісток. Здоров'я нації – базис фізичної культури і спорту: міжн. наук. конф. 1-2 листопада 2023 року. Ченстохова (Польща) : Полонійна академія в Ченстохові, 2023. С. 41-44.
- Тищенко Д. Фізіологічні аспекти підготовки кваліфікованих гандболісток у підготовчому періоді макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: Матеріали VI міжн. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 18–19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 389-393.
- Тищенко Д., Сахно Д. Інтелектуальна комп'ютерна програма для багатоаспектної діагностики психофізичної адаптації та координаційних навичок у гандболісток високої кваліфікації. Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації: зб. тез І Всеукр. наук. конф. (25 жовтня 2024 р.) /уклад. С.К.Голяка. Івано-Франківськ: ХДУ, 2024. С. 151-155.
- Tyshchenko D., Sokolova O. Physiological Assessment of Anaerobic Work Capacity and Lactate Energy Mechanism in Elite Female Handball Players: 19 8 International Academic Sports Studies Congress. 7-9.10. 2024. Трабзон (Турція). P. 238
- Тищенко Д. Варіабельність серцевого ритму як індикатор функціонального стану гандболісток високої кваліфікації. Актуальні проблеми здоров'я, фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві : збірник тез ІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 26 березня 2026 року. Херсон : Херсонський державний аграрно-економічний університет. С. 608-616.

Наукова (науково-технічна) продукція:

Соціально-економічна спрямованість:

Охоронні документи на ОПІВ:

Впровадження результатів дисертації: Впроваджено

Зв'язок з науковими темами: 0122U001108

VI. Відомості про наукового керівника/керівників (консультанта)

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Соколова Ольга Валентинівна

2. Olga V. Sokolova

Кваліфікація: к. фіз.вих, доц., 24.00.02

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0003-1062-0935

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:

VII. Відомості про офіційних опонентів та рецензентів

Офіційні опоненти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Дяченко Андрій Юрійович

2. Andrii Y. Diachenko

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0001-9781-3152

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. Пітин Мар'ян Петрович

2. Marian Pityn

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-3537-4745

Додаткова інформація: Scopus ID:52364581400

Повне найменування юридичної особи: Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Код за ЄДРПОУ: 34606048

Місцезнаходження: вул. Костюшка, Львів, 79007, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство молоді та спорту України

Ідентифікатор ROR:

Рецензенти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Дядечко Ігор Євгенович
2. Ihor Y. Diadechko

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0001-5709-9150

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:

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Товстоп'ятко Федір Федорович
2. Fedir F. Tovstopiatko

Кваліфікація: к. філос. н., доц., 09.00.05

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-4708-5916

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:

VIII. Заключні відомості

Власне Прізвище Ім'я По-батькові голови ради	Караулова Світлана Іванівна
Власне Прізвище Ім'я По-батькові головуючого на засіданні	Караулова Світлана Іванівна
Відповідальний за підготовку облікових документів	Дребезов Денис Олегович
Реєстратор	Юрченко Тетяна Анатоліївна
Керівник відділу УкрІНТЕІ, що є відповідальним за реєстрацію наукової діяльності	Юрченко Тетяна Анатоліївна