

Облікова картка дисертації

I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0826U002172

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 03-06-2026

Статус: Наказ про видачу диплома

Реквізити наказу МОН / наказу закладу: Наказ ЗНУ від 15.06.2026 № 270



II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Білов Сергій Олександрович

2. Serhii O. Bilov

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: 28-05-2026

Спеціальність за освітою: Фізична культура і спорт

Місце роботи здобувача: Організація відсутня

Код за ЄДРПОУ: 000000000

Місцезнаходження: -----, 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 12960

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: 77.29.34

Тема дисертації:

1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки
2. Improvement of physical and functional fitness of swimmers aged 10–11 at the stage of preliminary basic training.

Реферат/анотація:

1. У кваліфікаційній роботі на здобуття третього освітньо-наукового ступеня доктора філософії подано вирішення актуального науковопрактичного завдання, що полягає в удосконаленні тренувального процесу плавців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки шляхом наукового обґрунтування та експериментальної перевірки авторської програми підвищення фізичної та функціональної підготовленості. Сучасне спортивне плавання характеризується високими вимогами до рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів, що формуються вже на ранніх етапах багаторічної підготовки. Особливе значення має віковий період 10–11 років, який у спортивній науці розглядається як сенситивний для розвитку рухових здібностей, формування координаційних механізмів та становлення функціональних систем організму. Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність авторської програми поліпшення фізичної та функціональної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вікових особливостей адаптації. Об'єкт дослідження – навчально-

тренувальний процес плавців на етапі попередньої базової підготовки як система керованого розвитку фізичних і функціональних можливостей. Предмет дослідження – зміст, структура та параметри тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток фізичної підготовленості та функціональних резервів організму плавців на етапі попередньої базової підготовки. Суб'єкт дослідження – плавці 10–11 років, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки. Завдання дослідження: 1. Здійснити аналіз особливостей фізичної та функціональної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки. 2. Розробити експериментальну програму поліпшення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10–11 років з урахуванням структури річного макроциклу. 3. Обґрунтувати та експериментально підтвердити доцільність поетапної зміни функціональної спрямованості тренувальних навантажень у межах мезоциклів підготовчого періоду річної підготовки. 4. Оцінити ефективність впровадження розробленої програми у навчально-тренувальний процес плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки. Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та ресурсів Інтернет-мережі з проблеми підготовки плавців на етапі попередньої базової підготовки; педагогічне спостереження за навчальнотренувальним процесом на етапі попередньої базової підготовки; педагогічний експеримент; педагогічне тестування з метою оцінки рівня фізичної та функціональної підготовленості; методи функціональної діагностики (оцінка показників кардіореспіраторної системи); аналіз тренувальних навантажень; методи математичної статистики. Наукова новизна роботи полягає в тому, що: – уперше науково обґрунтовано та експериментально перевірено авторську програму поліпшення фізичної та функціональної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки, побудовану за принципом поетапної зміни домінуючих механізмів енергозабезпечення у структурі підготовчого періоду річного макроциклу; – уперше обґрунтовано структуру поєднання засобів загальної, спеціальної фізичної та функціональної підготовки у межах мезоциклів підготовчого періоду з урахуванням вікових особливостей та домінуючих механізмів енергозабезпечення; – уперше встановлено особливості динаміки показників фізичної та функціональної підготовленості та структурної перебудови рівнів сформованості плавців 10–11 років в умовах реалізації експериментальної програми; – уточнено закономірності адаптаційних змін кардіореспіраторної та нервово-м'язової систем у плавців 10–11 років упродовж підготовчого періоду; – доповнено та розширено наукові уявлення про особливості формування фізичної та функціональної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки; – набуло подальшого розвитку наукове положення щодо програмування тренувальних навантажень у плаванні на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вікової доцільності. У вступі обґрунтовано актуальність теми; подано зв'язок дисертаційного дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, описано методи дослідження; обґрунтовано наукову новизну та визначено практичну значущість отриманих результатів; розкрито особистий внесок автора; описано сферу апробації результатів дослідження та вказано кількість публікацій. У першому розділі «Науково-теоретичні засади підготовки плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки» здійснено аналіз сучасних наукових підходів до побудови багаторічної підготовки спортсменів у плаванні. Розглянуто концепцію періодизації тренувального процесу, структуру річного макроциклу та особливості організації підготовчого, змагального і перехідного періодів.

2. The qualification thesis submitted for obtaining the third educational and scientific degree of Doctor of Philosophy presents a solution to a relevant scientific and practical problem, which consists in improving the training process of swimmers aged 10–11 at the stage of preliminary basic training through the scientific substantiation and experimental verification of the author's program aimed at enhancing physical and functional fitness. Modern competitive swimming is characterized by high demands on the level of physical and functional fitness of athletes, which are formed already at the early stages of long-term training. The age period of 10–11 years is of particular importance, as it is considered in sports science to be sensitive for the development of motor abilities, the formation of coordination mechanisms, and the establishment of the functional systems of the body. The purpose of the study is to scientifically substantiate and experimentally verify the effectiveness of the author's program aimed at improving the physical and functional fitness of swimmers at the stage of preliminary basic

training, taking into account age-related characteristics of adaptation. The object of the study is the educational and training process of swimmers at the stage of preliminary basic training as a system of controlled development of physical and functional capabilities. The subject of the study is the content, structure, and parameters of training loads aimed at the development of physical fitness and functional reserves of the organism of swimmers at the stage of preliminary basic training. The participants of the study were swimmers aged 10–11 who were at the stage of preliminary basic training. Research objectives: 1. To analyze the characteristics of physical and functional fitness of swimmers aged 10–11 at the stage of preliminary basic training. 2. To develop an experimental program aimed at improving the physical and functional fitness of swimmers aged 10–11, taking into account the structure of the annual macrocycle. 3. To substantiate and experimentally confirm the feasibility of a stage-by-stage change in the functional orientation of training loads within the mesocycles of the preparatory period of the annual training cycle. 4. To evaluate the effectiveness of implementing the developed program in the educational and training process of swimmers aged 10–11 at the stage of preliminary basic training. Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature and Internet resources on the problem of swimmers' training at the stage of preliminary basic training; pedagogical observation of the educational and training process at the stage of preliminary basic training; pedagogical experiment; pedagogical testing to assess the level of physical and functional fitness; methods of functional diagnostics (assessment of cardiorespiratory system indicators); analysis of training loads; methods of mathematical statistics. Scientific novelty of the study lies in the following: – for the first time, an author's program aimed at improving the physical and functional fitness of swimmers aged 10–11 at the stage of preliminary basic training has been scientifically substantiated and experimentally verified. The program is based on the principle of a stage-by-stage change in the dominant energy supply mechanisms within the structure of the preparatory period of the annual macrocycle; – for the first time, the structure of combining means of general, special physical, and functional training within the mesocycles of the preparatory period has been substantiated, taking into account age-related characteristics and dominant mechanisms of energy supply; – for the first time, the peculiarities of the dynamics of indicators of physical and functional fitness and the structural reorganization of the levels of preparedness of swimmers aged 10–11 under the conditions of implementing the experimental program have been identified; – the patterns of adaptive changes in the cardiorespiratory and neuromuscular systems of swimmers aged 10–11 during the preparatory period have been clarified; – scientific understanding of the peculiarities of the formation of physical and functional fitness of swimmers aged 10–11 at the stage of preliminary basic training has been supplemented and expanded; – the scientific position regarding the programming of training loads in swimming at the stage of preliminary basic training, taking into account age-related appropriateness, has been further developed.

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: Теоретичне узагальнення і вирішення важливої наукової проблеми

Публікації:

- Білов С.О., Тищенко В.О. Характеристика загальної фізичної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки // *Olympicus*. 2023. No 3. С. 15–21.
- Білов С.О. Ключові енергетичні механізми та стратегії оптимізації тренувальних навантажень юних плавців // *Фізичне виховання та спорт*. 2024. No 1. С. 184–189.
- Білов С.О., Тищенко В.О. Характеристика спеціальної фізичної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. No 3. С. 112–121.

- Білов С.О., Тищенко В.О. Аналіз енергетичних механізмів та оптимізація тренувальних навантажень у молодих плавчих // Олімпійський та паралімпійський спорт. 2024. No 2. С. 5–10.
- Білов С.О., Тищенко В.О. Формування функціональних резервів юних плавців у процесі інтервального тренування // Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 5К (191). С. 19–25.
- Білов С.О., Тищенко В.О. Оптимізація фізичної підготовленості юних плавців: функціональний підхід на ранньому етапі спортивної спеціалізації // Педагогічна академія: наукові записки 2025. No 18.
- Білов С.О., Тищенко В.О. Функціональний дихальний тренінг як засіб підвищення резервів респіраторної системи у плавців 10–11 років // Фізичне виховання та спорт. 2025. No 1. С. 242–246.
- Tyshchenko V, Bilov S, Veritov O, Skaliy A, Belegova A. Digital Program “SwimTeach Express” as an Innovative Tool for Developing Aquatic Competence and Ensuring Water Safety Across Different Age Groups // Slobzhanskyi Herald of Science and Sport. 2025. Vol. 29, No 4 (Suppl.). P. 118–129.
- Білов С. О., Тищенко В. О. Український спорт – новий відлік // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 1 (158). С. 50–53.
- Білов С. О., Тищенко В. О. Сучасний стан і перспективи розвитку плавання в умовах війни та у післявоєнний період // Фізичне виховання та спорт. 2023. No 2. С. 39–46.

Наукова (науково-технічна) продукція:

Соціально-економічна спрямованість:

Охоронні документи на ОПІВ:

Впровадження результатів дисертації: Впроваджено

Зв'язок з науковими темами:

VI. Відомості про наукового керівника/керівників (консультанта)

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Тищенко Валерія Олексіївна

2. Valeriia Tyshchenko

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-9540-9612

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:

- Бріскін Юрій Аркадійович
- Yuriy Briskin

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0001-6375-9872

Додаткова інформація:

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:

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

- Богуславська Вікторія Юріївна
- Viktoriia Bohuslavska

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0003-3609-5518

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Код за ЄДРПОУ: 02125094

Місцезнаходження: вул. Острозького, Вінниця, Вінницький р-н., 21100, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Рецензенти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

- Коваленко Юлія Олексіївна
- Yuliya O. Kovalenko

Кваліфікація: к. пед. н., доц., 13.00.04

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-0827-9371

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