Облікова картка дисертації

I. Загальні відомості

Image not found or type unknow

Державний обліковий номер: 0826U003080

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 03-07-2026

Статус: Наказ про видачу диплома

Реквізити наказу МОН / наказу закладу: Наказ Харківської державної академії фізичної культури № 206 від 14 вересня 2026 року

II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Заглада Вячеслав Володимирович
2. Viacheslav Zahlada

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: Фізична культура і спорт

Дата захисту: 27-08-2026

Спеціальність за освітою: Фізична культура і спорт

Місце роботи здобувача: Організація відсутня

Код за ЄДРПОУ: 00000000

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 15169

Повне найменування юридичної особи: Харківська державна академія фізичної культури

Код за ЄДРПОУ: 02928261

Місцезнаходження: вул. Клочківська, Харків, Харківський р-н., 61058, 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: Харківська державна академія фізичної культури

Код за ЄДРПОУ: 02928261

Місцезнаходження: вул. Клочківська, Харків, Харківський р-н., 61058, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство молоді та спорту України

Ідентифікатор ROR:

V. Відомості про дисертацію

Мова дисертації: Українська

Коди тематичних рубрик: 77.29.58, 77.03.03

Тема дисертації:

1. Удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік»

2. Optimization of the Annual Training Process of Qualified Bodybuilders in the Men's Physique Division

Реферат/анотація:

1. Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати ефективність методики удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» 21-25 років. Для досягнення поставленої мети було вирішено такі завдання: на основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду визначити сучасний стан проблеми побудови річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік»; визначити провідні м'язові групи, морфофункціональні та композиційні показники, які впливають на рівень змагального результату спортсменів номінації «Менс фізік»; дослідити динаміку антропометричних показників, складу тіла, загальної і спеціальної фізичної підготовленості та функціонального стану кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» протягом річного макроциклу; встановити взаємозв'язок між показниками композиції тіла, спеціальної фізичної підготовленості, морфофункціонального стану та змагальним результатом спортсменів номінації «Менс фізік»; розробити та експериментально обґрунтувати методику удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» з урахуванням етапів річної підготовки,

композиції тіла, диференційованого харчування та використання різних режимів м'язового скорочення. Об'єкт дослідження – тренувальний процес кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» протягом річного макроциклу. Предмет дослідження – методика удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» з урахуванням особливостей композиції тіла, спеціальної фізичної підготовленості, харчування та використання різних режимів м'язового скорочення. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометричні та каліперометричні методи, оцінювання функціонального стану кардіореспіраторної системи, педагогічний експеримент та методи математичної статистики. Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше: розроблено та експериментально обґрунтовано методику удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» на основі здвоєного макроциклу з урахуванням особливостей змагальної діяльності, структури композиції тіла, розвитку провідних м'язових груп, харчування та використання різних режимів м'язового скорочення; визначено найбільш значущі м'язові групи, що впливають на спортивний результат спортсменів номінації «Менс фізік», та обґрунтовано їх пріоритетний розвиток у структурі річної підготовки; удосконалено структуру підготовчого, змагального та перехідного періодів річного макроциклу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік»; набули подальшого розвитку наукові положення щодо індивідуалізації тренувального процесу спортсменів фізік-номінацій з урахуванням морфофункціональних показників, композиції тіла та особливостей спортивного харчування. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої методики в системі підготовки кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік», у роботі тренерів спортивних клубів, федерацій бодібілдингу та закладів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю. Ключові слова: бодібілдинг, менс фізік, річний макроцикл, композиція тіла, спеціальна фізична підготовка, спортивне харчування, режими м'язового скорочення, позування, спортивний результат, тренувальний процес, періодизація.

2. The aim of the study was to develop and experimentally substantiate the effectiveness of a methodology for improving the annual training process of qualified bodybuilders in the "Men's Physique" category aged 21–25. To achieve the set goal, the following tasks were addressed: based on an analysis of scientific and methodological literature and practical experience, to determine the current state of the issue regarding the development of an annual training program for qualified bodybuilders in the "Men's Physique" category; to identify the major muscle groups, morphofunctional and compositional indicators that influence the competitive performance of athletes in the Men's Physique category; to investigate the dynamics of anthropometric indicators, body composition, general and specific physical fitness, and functional status of qualified bodybuilders in the Men's Physique category over the course of an annual macrocycle; to establish the relationship between body composition indicators, specific physical fitness, morphofunctional status, and competition results of athletes in the Men's Physique category; to develop and experimentally validate a methodology for improving the annual training process of qualified bodybuilders in the "Men's Physique" category, taking into account the stages of annual preparation, body composition, periodized nutritional support, and the use of various modes of muscle contraction. The research object was the annual training process of qualified bodybuilders in the Men's Physique category during the annual macrocycle. The subject of this study was a methodology for improving the annual training process for qualified bodybuilders in the Men's Physique category, taking into account the specific characteristics of body composition, specialized physical conditioning, nutrition, and the use of various modes of muscle contraction. To address the research objectives, a set of interrelated research methods was employed: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical testing, anthropometric and caliperometric methods, assessment of the functional state of the cardiorespiratory system, pedagogical experimentation, and methods of mathematical statistics. The scientific novelty of the results obtained lies in the fact that, for the first time: a methodology has been developed and experimentally validated for improving the annual training process of qualified bodybuilders in the Men's Physique category based on a dual macrocycle, taking into account the specifics of competitive activity, body composition, the development of major muscle groups, nutrition, and the

use of various modes of muscle contraction; the most significant muscle groups influencing the athletic performance of Men's Physique competitors have been identified, and their priority development within the annual training structure has been substantiated; the structure of the preparatory, competitive, and transition periods of the annual macrocycle for qualified Men's Physique bodybuilders has been improved; scientific principles regarding the individualization of the training process for physique-category athletes have been further developed, taking into account morphofunctional indicators, body composition, and the specifics of sports nutrition. The practical significance of the obtained results lies in the possibility of using the developed methodology in the training system for qualified bodybuilders in the "Men's Physique" category, as well as in the work of coaches at sports clubs, bodybuilding federations, and higher education institutions specializing in physical education and sports. Keywords: bodybuilding, annual macrocycle, body composition, specialized physical training, sports nutrition, muscle contraction patterns, posing, athletic performance, training process, periodization.

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:

- 1. Dzhym, M., Zaglada, V., Voronetskiy, V., Ponomarov, V., Abdula, N., Bezkorovainyi, D.. Biomechanical analysis of competition poses in female bodybuilders of varying fitness levels. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2025.Vol. 29. № 4. P. 351-363. https://doi.org/10.15391/snsv.2025-4.06.
- 2. Заглада В., Джим М. Зміни спеціальної фізичної підготовленості у бодібілдерів 21-23 років номінації «Менс фізік» протягом річного макроциклу за класичною програмою. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2025. № 4. С. 130-138. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.4.17
- 3. Заглада В. В., Джим М. О. Рівень прояву функціональних можливостей бодібілдерів 21-23 років номінації «Менс фізік» протягом річного макроциклу за класичною програмою. Фізичне виховання та спорт. 2025. № 4. С. 116-122. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-4-15.
- 4. Джим М.О., Заглада В.В. Вплив занять бодібілдінгом номінації «Менс фізік» на фізичний, психічний і соціальний стан здоров'я кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2025 року. Харків: ХДАФК. С. 252-253. http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/1286.

Наукова (науково-технічна) продукція:

Соціально-економічна спрямованість:

Охоронні документи на ОПІВ:

Впровадження результатів дисертації: Впроваджено

Зв'язок з науковими темами: 0121U109184, 0124U005088

VI. Відомості про наукового керівника/керівників (консультанта)

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Півень Олександр Борисович

2. Oleksandr Piven

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0009-0008-1637-285X

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Харківська державна академія фізичної культури

Код за ЄДРПОУ: 02928261

Місцезнаходження: вул. Клочківська, Харків, Харківський р-н., 61058, 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. Козіна Жаннета Леонідівна

2. Zhanneta Kozina

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0001-5588-4825

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Код за ЄДРПОУ: 02125585

Місцезнаходження: вул. Алчевських, Харків, Харківський р-н., 61002, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Пронтенко Костянтин Віталійович

2. Kostiantyn V. Prontenko

Кваліфікація: д.пед.н., професор, 13.00.02

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-0588-8753

Додаткова інформація: https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&user=Xgv9FbQAAAAJ;
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57200180679;
https://www.webofscience.com/wos/author/record/AAF-2323-2019

Повне найменування юридичної особи: Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Код за ЄДРПОУ: 08183359

Місцезнаходження: проспект Миру, буд. 22, Житомир, Житомирський р-н., 10004, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство оборони України

Ідентифікатор ROR:

Рецензенти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Тихорський Олександр Анатолійович

2. Oleksandr Tykhorskyi

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0003-1779-0849

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Харківська державна академія фізичної культури

Код за ЄДРПОУ: 02928261

Місцезнаходження: вул. Клочківська, Харків, Харківський р-н., 61058, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство молоді та спорту України

Ідентифікатор ROR:

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Бугайов Євген Володимирович

2. Ievgen Bugaiov

Кваліфікація: к. фіз.вих, 24.00.01

Ідентифікатор ORCID ID: 0009-0005-0428-2572

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Харківська державна академія фізичної культури

Код за ЄДРПОУ: 02928261

Місцезнаходження: вул. Клочківська, Харків, Харківський р-н., 61058, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство молоді та спорту України

Ідентифікатор ROR:

VIII. Заключні відомості

Власне Прізвище Ім'я По-батькові голови ради	Мулик Катерина Віталіївна
Власне Прізвище Ім'я По-батькові головуючого на засіданні	Мулик Катерина Віталіївна
Відповідальний за підготовку облікових документів	Гриньова Тетяна Іванівна
Реєстратор	Юрченко Тетяна Анатоліївна
Керівник відділу УкрІНТЕІ, що є відповідальним за реєстрацію наукової діяльності	Юрченко Тетяна Анатоліївна