# Облікова картка дисертації

## I. Загальні відомості

Image not found or type unknow

**Державний обліковий номер:** 0826U003082

**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. Єзик Костянтин Андрійович
2. Kostiantyn Yezyk

**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:** Фізичне виховання

**Місце роботи здобувача:** ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ 9:58

**Код за ЄДРПОУ:** 45863175

**Місцезнаходження:** вул. Набережно-Корчуватська, Київ, 03045, Україна

**Форма власності:** Приватна/недержавна

**Сфера управління:**

**Ідентифікатор ROR:**

## III. Відомості про організацію, де відбувся захист

**Шифр спеціалізованої вченої ради (разової спеціалізованої вченої ради):** PhD 15180

**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 тренувального процесу висококваліфікованих пауерліфтерів у жимі штанги лежачи на основі біомеханічного аналізу руху

2. Optimization of the Training Process of Highly Qualified Powerlifters in the Bench Press Based on Biomechanical Analysis of Movement

### Реферат/анотація:

1. Метою дисертаційного дослідження було розробити та експериментально обґрунтувати ефективність побудови тренувального процесу висококваліфікованих пауерліфтерів у жимі штанги лежачи на основі використання даних біомеханічного аналізу та контролю швидкісно-силових характеристик руху. Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження: проаналізувати сучасний стан проблеми побудови тренувального процесу в жимі штанги лежачи у висококваліфікованих пауерліфтерів; визначити особливості біомеханічної структури руху з урахуванням фаз виконання вправи; дослідити швидкісно-силові характеристики виконання жиму штанги лежачи та встановити їх взаємозв'язок зі спортивним результатом; обґрунтувати критерії контролю техніки та швидкісно-силових характеристик у процесі підготовки висококваліфікованих пауерліфтерів; розробити та експериментально обґрунтувати ефективність експериментальної методики удосконалення тренувального процесу в жимі штанги лежачи на основі

інтеграції біомеханічного аналізу та швидкісно-силового контролю. Об'єктом дослідження був тренувальний процес висококваліфікованих пауерліфтерів у жимі штанги лежачи. Предметом дослідження були показники біомеханічної структури руху та швидкісно-силові характеристики виконання жиму штанги лежачи у висококваліфікованих пауерліфтерів і їх вплив на ефективність тренувального процесу. У процесі виконання дисертації застосовувався комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, біомеханічний аналіз руху, методи відеокомп'ютерного аналізу, методи визначення швидкісно-силових характеристик руху, методи математичної статистики та кореляційного аналізу. Дослідження проводилися у чотири етапи протягом 2022-2026 років. Наукова новизна отриманих результатів полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності методики удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих пауерліфтерів у жимі штанги лежачи на основі інтеграції біомеханічного аналізу руху та контролю швидкісно-силових характеристик; визначенні особливостей біомеханічної структури жиму штанги лежачи за різних режимів навантаження; встановленні взаємозв'язків між швидкісно-силовими характеристиками та спортивним результатом; обґрунтуванні критеріїв контролю техніки виконання вправи та швидкісно-силових характеристик у системі підготовки висококваліфікованих пауерліфтерів. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої методики в системі підготовки висококваліфікованих пауерліфтерів, а також у впровадженні сучасних засобів біомеханічного аналізу, відеокомп'ютерного контролю та швидкісно-силового моніторингу у практику спортивного тренування. Ключові слова: пауерліфтинг, жим штанги лежачи, біомеханічний аналіз, швидкісно-силові характеристики, техніка руху, висококваліфіковані пауерліфтери, спортивний результат, тренувальний процес, контроль у спорті, velocity-based training.

2. The aim of this dissertation was to develop and experimentally validate the effectiveness of designing a training program for highly qualified powerlifters in the bench press based on biomechanical analysis and the monitoring of speed-strength characteristics of movement. To achieve this goal, the following research objectives were defined: to analyze the current state of the problem of designing a training program for the bench press in highly qualified powerlifters; to identify the characteristics of the biomechanical structure of the movement, taking into account the phases of the exercise; to investigate the speed-strength characteristics of the bench press and establish their relationship with bench press performance; to substantiate the criteria for monitoring technique and speed-strength characteristics during the training of highly qualified powerlifters; to develop and experimentally validate the effectiveness of an experimental methodology for improving the training process in the bench press based on the integration of biomechanical analysis and speed-strength control. The object of the study was the bench press training process of highly qualified powerlifters. The subject of the study was the indicators of the biomechanical structure of movement and the speed-strength characteristics of the bench press performance in highly qualified powerlifters and their impact on the effectiveness of the training process. In the course of this dissertation research, a set of interrelated research methods was employed: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experimentation, biomechanical analysis of movement, video-based motion analysis, methods for determining speed-strength characteristics of movement, methods of mathematical statistics and correlation analysis. The research was conducted in four stages between 2022 and 2026. The scientific novelty of the obtained results lies in the theoretical substantiation and experimental verification of the effectiveness of a methodology for improving the training process of highly qualified powerlifters in the bench press, based on the integration of biomechanical motion analysis and the monitoring of speed-strength characteristics; determining the characteristics of the biomechanical structure of the bench press under various load conditions; establishing relationships between speed-strength characteristics and athletic performance; and substantiating criteria for monitoring exercise technique and speed-strength characteristics in the training system for highly qualified powerlifters. The practical significance of the obtained results lies in the possibility of using the developed methodology in the training system for highly qualified powerlifters, as well as in the implementation of modern means of biomechanical analysis, video-computer monitoring, and speed-strength monitoring in sports training practice. Keywords: powerlifting, bench press, biomechanical analysis, speed-

strength characteristics, movement technique, highly qualified powerlifters, athletic performance, training process, performance monitoring, velocity-based training.

**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. Єзик К. А., Джим В. Ю. Особливості біомеханічної структури рухів жиму штанги лежачи під час виконання висококваліфікованими пауерліфтерами. Фізичне виховання та спорт. 2024. № 4. С. 147-155. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-4-20.
- 2. Єзик К. А., Мартинюк Ю.Є. Удосконалення біомеханічної структури кутів ліктьових суглобів при виконанні висококваліфікованими пауерліфтерами змагальної вправи жиму штанги лежачи. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2025. № 1. С. 142-149. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.1.20.
- 3. Єзик К.А., Ленько Д.Є., Чернишов С.О., Джим В.Ю. Вплив занять пауерліфтингом на прояв антропометричних показників окружностей частин тіла пауерліфтерів на різних етапах багаторічної підготовки. Фізичне виховання та спорт. 2025. № 3. С. 120-128. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-3-15.
- 4. Чернишов С.О., Ленько Д.Є., Єзик К.А., Джим В.Ю. Етапні зміни рівня загальної фізичної підготовленості у пауерліфтингу впродовж багаторічної підготовки. Академічні студії. Серія «Педагогіка». № 3. 2025. С. 85-92. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.3.12.
- 5. Єзик К. А., Деха Н.М., Джим В. Ю. Аналіз змін кутів біоланок ліктьових суглобів при виконанні висококваліфікованими пауерліфтерами змагальної вправи жиму штанги лежачи. Фізичне виховання та спорт. № 1. 2025. С. 268-274. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-35.
- 6. Єзик К.А., Півень О.Б. Біомеханічна структура техніки жиму штанги лежачи у висококваліфікованих пауерліфтерів: кінематика, динаміка та «Sticking region». Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2025 року. Харків : ХДАФК, 2025. С. 117-119. http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/1284.

**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. Джим Віктор Юрійович

2. Viktor Dzhym

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

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0002-4869-4844

**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. Жамардій Валерій Олександрович
2. Valerij Zhamardij

**Кваліфікація:** д.пед.н., доц., 13.00.02

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0002-3579-6112

**Додаткова інформація:** ;https://scholar.google.com.ua/citations?user=K9HHQRgAAAAJ&hl=ru

**Повне найменування юридичної особи:** Полтавський державний медичний університет

**Код за ЄДРПОУ:** 43937407

**Місцезнаходження:** вул. Шевченка, Полтава, Полтавський р-н., 36011, Україна

**Форма власності:**

**Сфера управління:** Міністерство охорони здоров'я України

**Ідентифікатор ROR:** Не застосовується

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Безкоровайний Дмитро Олександрович
2. Dmytro Bezkorovainyi

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

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0001-9719-6131

**Додаткова інформація:**

**Повне найменування юридичної особи:** Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова

**Код за ЄДРПОУ:** 02071151

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

**Форма власності:** Державна

**Сфера управління:** Міністерство освіти і науки України

**Ідентифікатор ROR:**

**Рецензенти**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Окунь Дар'я Олександрівна
2. Daria Okun

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

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0002-0639-5846

**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** Ольховий Олег Михайлович

| | |
|---|---|
| **Власне Прізвище Ім'я По-батькові головуючого на засіданні** | Ольховий Олег Михайлович |
| **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 |

