

# Облікова картка дисертації

## I. Загальні відомості

**Державний обліковий номер:** 0418U001798

**Особливі позначки:** відкрита

**Дата реєстрації:** 06-06-2018

**Статус:** Захищена

**Реквізити наказу МОН / наказу закладу:**



## II. Відомості про здобувача

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Славітяк Олег Станіславович

2. Slavitiak Oleg Stanislavovych

**Кваліфікація:**

**Ідентифікатор ORCID ID:** Не застосовується

**Вид дисертації:** кандидат наук

**Аспірантура/Докторантура:** ні

**Освітньо-наукова програма зі спеціальності:** Не застосовується

**Дата захисту:** 05-06-2018

**Спеціальність за освітою:** Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура

**Місце роботи здобувача:** Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

**Код за ЄДРПОУ:** 02125444

**Місцезнаходження:** вул. Нікольська, 24, Миколаїв, Миколаївський р-н., Миколаївська обл., 54030, Україна

**Форма власності:**

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

**Ідентифікатор ROR:** Не застосовується

### **III. Відомості про організацію, де відбувся захист**

**Шифр спеціалізованої вченої ради (разової спеціалізованої вченої ради):** Д 26.829.01

**Повне найменування юридичної особи:** Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Код за ЄДРПОУ:** 02928433

**Місцезнаходження:** Вулиця Фізкультури, 1, Київ, Київська обл., 03150, Україна

**Форма власності:**

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

**Ідентифікатор ROR:** Не застосовується

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

**Повне найменування юридичної особи:** Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Код за ЄДРПОУ:** 02928433

**Місцезнаходження:** Вулиця Фізкультури, 1, Київ, Київська обл., 03150, Україна

**Форма власності:**

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

**Ідентифікатор ROR:** Не застосовується

### **V. Відомості про дисертацію**

**Мова дисертації:**

**Коди тематичних рубрик:**

**Тема дисертації:**

1. Удосконалення тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу на основі оптимального застосування базових та формуючих вправ у мезоциклах підготовки
2. Improving of the training process of sportsmen in bodybuilding on the basis of optimal use of basic and forming rights in mezocycles of preparation

**Реферат:**

1. У структурі тренувального процесу бодібілдерів на етапі спеціалізованої базової підготовки існує проблема ризику травмування спортсменів за рахунок достатньо великих за обсягом тренувальних навантажень. Комплексне використання методичного прийому «передчасна втома» на етапі спеціалізованої базової підготовки дає можливість зменшити величину обсягів тренувальних навантажень, зберігаючи позитивну динаміку зростання сили та збільшення м'язової маси спортсменів, а також мінімізувати ризик розвитку патологічних процесів в умовах надмірного навантаження м'язової системи атлетів у бодібілдингу. Розроблені варіанти тренувальних програм, підґрунтям яких стало раціональна послідовність використання вправ базового та формуючого характеру, суттєво впливають на ефективність навантаження одних і тих же

груп м'язів атлетів, оптимізацію їх об'єму та інтенсивності, а також на зростання силових можливостей бодібілдерів.

2. There is a problem of risk of sportsmen's injury during specialized base training in the structure of the training process of bodybuilders due to sports rather large volume of training loads. Comprehensive use of methodological procedure «preliminary exhaustion» at the stage of specialized basic training makes it possible to reduce the amount of training load volumes, maintaining a positive dynamics of increase of strength and muscle gains of athletes, as well as minimize the risk of developing pathological processes within the conditions of excessive loading of the muscular system of athletes in bodybuilding. Developed variants of training programs, which are based on a certain correlation and sequence of the use of basic and formative exercises, significantly affect the effectiveness of loading the same muscle groups of athletes, optimize their volume and intensity, as well as increase the power capabilities of bodybuilders.

**Державний реєстраційний номер ДіР:**

**Пріоритетний напрям розвитку науки і техніки:**

**Стратегічний пріоритетний напрям інноваційної діяльності:**

**Підсумки дослідження:**

**Публікації:**

**Наукова (науково-технічна) продукція:**

**Соціально-економічна спрямованість:**

**Охоронні документи на ОПВ:**

**Впровадження результатів дисертації:**

**Зв'язок з науковими темами:**

## **VI. Відомості про наукового керівника/керівників (консультанта)**

## **VII. Відомості про офіційних опонентів та рецензентів**

**Офіційні опоненти**

**Рецензенти**

## **VIII. Заключні відомості**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові  
голови ради**

Платонов Володимир Миколайович

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові  
головуючого на засіданні**

Платонов Володимир Миколайович

**Відповідальний за підготовку  
облікових документів**

**Реєстратор**

**Керівник відділу УкрІНТЕІ, що є  
відповідальним за реєстрацію наукової  
діяльності**



Юрченко Т.А.