Облікова картка дисертації

I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0825U002680

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 04-07-2025

Статус: Запланована

Реквізити наказу МОН / наказу закладу:

II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Джим Марина Олександрівна
2. Maryna Dzhym

Кваліфікація:

Ідентифікатор ORCHID 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: 28-08-2025

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

Місце роботи здобувача: Харківська державна академія фізичної культури

Код за ЄДРПОУ: 02928261

Місцезнаходження: вул. Клочківська, буд. 99, Харків, Харківський р-н., 61058, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Сектор науки: Університетський

III. Відомості про організацію, де відбувся захист

Шифр спеціалізованої вченої ради (разової спеціалізованої вченої ради): PhD 10083

Повне найменування юридичної особи: Харківська державна академія фізичної культури

Код за ЄДРПОУ: 02928261

Місцезнаходження: вул. Клочківська, буд. 99, Харків, Харківський р-н., 61058, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Сектор науки: Університетський

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, буд. 99, Харків, Харківський р-н., 61058, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Сектор науки: Університетський

V. Відомості про дисертацію

Мова дисертації: Українська

Коди тематичних рубрик: 77.29, 77.29.58, 77.29.99

Тема дисертації:

1. Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель)
2. Individualization of the annual training process of qualified female bodybuilders (fitness model)

Реферат:

1. Метою дисертаційного дослідження було – розробити та експериментально обґрунтувати ефективність методики індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» 21-23 років. Завдання дисертаційного дослідження: на основі аналізу науково-методичної літератури та інформації системи «Інтернет» визначити основні проблеми тренувального процесу номінації «Фітнес-модель» і шляхи їх вирішення у підготовці кваліфікованих бодібілдерок 21-23 років, номінації «Фітнес-модель» та покращити спортивну майстерність з урахуванням особливостей підготовки; визначити групи м’язів, що забезпечують найвищий рівень оцінки в різних змагальних позах у кваліфікованих спортсменок номінації «Фітнес-модель»; дослідити вплив тренувальних навантажень та харчування на прояв рухових якостей і функціональний стан морфометричних характеристик бодібілдерок номінації «Фітнес-

модель» на різних етапах річного макроциклу; встановити кореляційний взаємозв'язок між антропометричними та силовими показниками загальної і спеціальної фізичної підготовленості бодібілдерок 21-22 років номінації «Фітнес-модель» на різних етапах річного макроциклу; розробити й експериментально обґрунтувати методику індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок 22-23 років номінації «Фітнес-модель» з урахуванням оваріально-менструального циклу, особливостей харчування та використання різних режимів м'язового скорочення. Об'єктом дослідження був тренувальний процес підготовки кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» протягом річного макроциклу. Предметом дослідження слугувала методика індивідуалізації тренувального процесу протягом річному макроциклу з урахуванням функціонування біологічних циклів та систем харчування кваліфікованих бодібілдерок 22-23 років номінації «Фітнес-модель». У роботі застосовано комплекс методів: аналіз і узагальнення наукової літератури, педагогічні методи (тестування, спостереження, педагогічний експеримент), медико-біологічні (антропометрія, оцінка функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем), а також методи математичної статистики. Дослідження проводилися в чотири етапи протягом 2022–2025 років. У результаті виконаного дослідження доповнено наукові дані про особливості підготовки спортсменок бодібілдерок у номінації «Фітнес-модель»; розроблено модель тренувального процесу, яка передбачає індивідуалізацію з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу; вперше розроблено та експериментально обґрунтовано методику індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок у номінації «Фітнес-модель», яка враховує особливості організації і проведення тренувального процесу, режиму харчування, відновлення та індивідуальні реакції спортсменок на навантаження залежно від фаз оваріально-менструального циклу; систематизовано та адаптовано засоби і методи спеціальної фізичної підготовки до специфіки номінації «Фітнес- модель», на основі аналізу м'язових груп, що визначають ефективність виконання змагальних поз, розроблено відповідні комплекси вправ, які цілеспрямовано впливають на головні м'язи, що формують естетичні критерії суддівської оцінки; визначено морфофункціональні особливості кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» упродовж річного макроциклу, з урахуванням періодизації тренувального процесу, змагань та адаптаційних реакцій організму до змін у навантаженнях, раціоні харчування та оваріально-менструальних фазах циклу; встановлено статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки між антропометричними показниками, силовими характеристиками та результатами виконання спеціалізованих поз, які є критеріями спортивної підготовленості спортсменок номінації «Фітнес- модель»; удосконалено структуру тренувального навантаження впродовж підготовчого, змагального та перехідного періодів річного циклу, із застосуванням принципів хвилеподібної регуляції навантаження, інтервального тренінгу та варіативних режимів м'язового скорочення відповідно до фаз оваріально-менструального циклу; науково обґрунтовано рекомендації щодо нутрітивної підтримки кваліфікованих спортсменок номінації «Фітнес-модель» у кожному періоді макроциклу, що охоплюють оптимальне співвідношення макро- та мікронутрієнтів, необхідних для підтримки м'язової маси, зменшення жирової тканини та забезпечення високого рівня функціональної готовності без порушення гормонального фону. Ключові слова: бодібілдинг, фітнес-модель, індивідуалізація, оваріально-менструальний цикл, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, морфофункціональний стан, особливості харчування, позувальна техніка, тренувальна методика.

2. The aim of the dissertation research was to develop and experimentally substantiate the effectiveness of the methodology for individualizing the annual training process of qualified bodybuilders in the "Fitness Model" category aged 21-23. The objectives of the dissertation research: based on the analysis of scientific and methodological literature and information from the Internet, identify the main problems of the training process for the "Fitness Model" category and ways to solve them in the preparation of qualified bodybuilders aged 21-23 in the "Fitness Model" category, and improve athletic skills, taking into account the specifics of training; to identify the muscle groups that provide the highest level of assessment in various competitive poses of qualified athletes in the "Fitness Model" category; to investigate the influence of training loads and nutrition on the manifestation of motor qualities and the functional state of the morphometric characteristics of bodybuilders in the "Fitness Model" category at different stages of the annual macrocycle; establish a correlation between anthropometric and

strength indicators of general and specific physical fitness of 21-22-year-old bodybuilders in the “Fitness Model” category at different stages of the annual macrocycle; to develop and experimentally substantiate a methodology for individualizing the annual training process of qualified bodybuilders aged 22-23 in the “Fitness Model” category, taking into account the ovarian-menstrual cycle, nutritional characteristics, and the usage of different muscle contraction modes. The object of the study was the training process for qualified female bodybuilders in the “Fitness Model” category during the annual macrocycle. The subject of the study was the methodology for individualizing the training process during an annual macrocycle, taking into account the functioning of biological cycles and nutrition systems of qualified female bodybuilders aged 22-23 in the “Fitness Model” category. The work uses a bunch of methods: analysis and generalization of scientific literature, pedagogical methods (testing, observation, pedagogical experiment), medical and biological methods (anthropometry, assessment of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems), as well as methods of mathematical statistics. The research was conducted in four stages between 2022 and 2025. As a result of the study, scientific data on the peculiarities of training female bodybuilders in the “Fitness Model” category has been supplemented; a training process model has been developed that provides for individualization taking into account the phases of the ovarian-menstrual cycle; for the first time, a methodology for individualizing the annual training process of qualified female bodybuilders in the “Fitness Model” category has been developed and experimentally substantiated, which takes into account the peculiarities of the organization and conduct of the training process, diet, recovery, and individual responses of athletes to stress depending on the phases of the ovarian-menstrual cycle; the means and methods of special physical training have been systematized and adapted to the specifics of the “Fitness Model” category, based on the analysis of muscle groups that determine the effectiveness of performing competitive poses, and appropriate exercise complexes have been developed that specifically target the main muscles that form the aesthetic criteria for judging; the morphofunctional characteristics of qualified bodybuilders in the “Fitness Model” category during the annual macrocycle, taking into account the periodization of the training process, competitions, and the body’s adaptive responses to changes in workload, diet, and ovarian-menstrual phases of the cycle; statistically significant correlations were established between anthropometric indicators, strength characteristics, and the results of performing specialized poses, which are criteria for the athletic fitness of athletes in the “Fitness Model” category; the structure of the training load during the preparatory, competitive, and transitional periods of the annual cycle has been improved, using the principles of wave-like load regulation, interval training, and variable muscle contraction modes in accordance with the phases of the ovarian-menstrual cycle; scientifically substantiated recommendations for nutritional support for qualified athletes in the “Fitness Model” category in each period of the macrocycle, covering the optimal ratio of macro- and micronutrients necessary to maintain muscle mass, reduce adipose tissue, and ensure a high level of functional readiness without disrupting the hormonal background. Keywords: bodybuilding, fitness model, individualization, ovarian-menstrual cycle, general physical fitness, special physical fitness, morphofunctional state, nutritional characteristics, posing technique, training methodology.

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. Харланова М.О., Джим В.Ю., Канунова Л.В. Вплив занять функціонального тренування на прояв спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок фітнес моделей протягом

підготовчого періоду Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 4. С. 179-185. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).34.
- 2. Харланова М.О., Півень О.Б., Джим В.Ю. Покращення фізичних якостей у спортсменок фітнес-моделей за допомогою методики функціонального тренінгу протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 1. С. 130-138. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-17.
- 3. Джим М.О., Півень О.Б., Джим В.Ю. Зміни антропометричних показників у кваліфікованих спортсменок – фітнес-моделей під впливом методики функціонального тренування протягом річного макроциклу. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 4. С. 81-89.
- 4. Джим М.О., Канунова Л.В., Деха Н.М., Слободянюк О.В. Удосконалення методики тренувального процесу кваліфікованих спортсменок номінації фітнес-моделінг у підготовчому періоді річного макроциклу. Фізичне виховання та спорт. 2024 (1), 196-203. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-27.
- 5. Джим М.О., Бугайов Є.В., Деха Н.М., Слободянюк О.В. Порівняльний аналіз розробленої програми тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок у номінації «фітнес-модель» протягом змагального періоду. Фізичне виховання та спорт. 2024 (3), 76-83. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-09.
- 6. Джим М.О., Бугайов Є.В., Слободянюк О.В. Оптимізація розробленої програми тренувального процесу кваліфікованих спортсменок номінації «Фітнес-модель» протягом загальнопідготовчого етапу. Фізичне виховання та спорт. 2024 (4), 139-146. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-4-19.
- 7. Джим М.О., Бугайов Є.В., Мартинюк Ю.Є. Розробка експериментальної методики тренувального процесу кваліфікованих спортсменок номінації фітнес-модель протягом перехідного періоду. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2024 (4), 117-123. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.4.17.
- 8. Харланова М.О. Особливості підготовки спортсменок, які займаються бодібілдингом у номінації фітнес моделінг протягом річного макроциклу. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків: ХДАФК. С. 183-186.
- 9. Джим М.О., Джим В.Ю. Вплив занять бодібілдінгом номінації фітнес модель за класичною програмою на фізичний, психічний і соціальний стан здоров'я кваліфікованих спортсменок. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: Матеріали X Науково-практичної конференції, 22 квітня 2024 р. Харків: ХДАФК, 2024. С. 15-18.
- 10. Джим М.О. Особливості тренувального процесу спортсменок «фітнес моделей» на зміни антропометричних показників під час протікання специфічного біологічного циклу. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 квітня 2024 р. Львів-Торунь, 2024. С. 300-302. https://doi.org/10.36059/978-966-397-383-8-79.
- 11. Kamayev O., Dzhym V., Zabora A., Dzhym M., Kanunova L., Piven O. Features of the manifestation of strength and speed-strength abilities of elite armwrestlers of different weight categories. Slobozhanskiy herald of science and sports. 2024 № 28 (2). P. 60 – 68.

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 ORCHID ID: 0009-0008-1637-285X

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Харківська державна академія фізичної культури

Код за ЄДРПОУ: 02928261

Місцезнаходження: вул. Клочківська, буд. 99, Харків, Харківський р-н., 61058, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Сектор науки: Університетський

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 ORCHID ID: Не застосовується

Додаткова інформація:

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

Код за ЄДРПОУ: 02125585

Місцезнаходження: вул. Алчевських, буд. 29, Харків, Харківський р-н., 61002, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Сектор науки: Університетський

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Жамардій Валерій Олександрович

2. Valerii Zhamardii

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

Ідентифікатор ORCHID ID: Не застосовується

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Полтавський державний медичний університет

Код за ЄДРПОУ: 43937407

Місцезнаходження: вул. Шевченка, буд. 23, Полтава, Полтавський р-н., 36011, Україна

Форма власності:

Сфера управління: Міністерство охорони здоров'я України

Ідентифікатор ROR: Не застосовується

Сектор науки: Галузевий

Рецензенти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Окунь Дар'я Олександрівна
2. Daria Okun

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

Ідентифікатор ORCHID ID: 0000-0002-0639-5846

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Харківська державна академія фізичної культури

Код за ЄДРПОУ: 02928261

Місцезнаходження: вул. Клочківська, буд. 99, Харків, Харківський р-н., 61058, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Сектор науки: Університетський

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Тихорський Олександр Анатолійович
2. Oleksandr Tykhorskyi

Кваліфікація: к. фіз.вих, 24.00.01

Ідентифікатор ORCHID ID: Не застосовується

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Харківська державна академія фізичної культури

Код за ЄДРПОУ: 02928261

Місцезнаходження: вул. Клочківська, буд. 99, Харків, Харківський р-н., 61058, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Сектор науки: Університетський

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	УкрІНТЕІ
Керівник відділу УкрІНТЕІ, що є відповідальним за реєстрацію наукової діяльності	Юрченко Тетяна Анатоліївна