# Облікова картка дисертації

## I. Загальні відомості

Image not found or type unknow

**Державний обліковий номер:** 0826U002999

**Особливі позначки:** відкрита

**Дата реєстрації:** 30-06-2026

**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. Бабенко Сергій Віталійович
2. Serhii Babenko

**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:** 28-08-2026

**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 15160

**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. Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів у підготовчому періоді річного макроциклу з урахуванням соматотипу

2. Individualization of the training process of qualified powerlifters in the preparatory period of the annual macrocycle taking into account the somatotype

### Реферат/анотація:

1. Мета дисертаційного дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику індивідуалізації тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів у підготовчому періоді на основі морфофункціональних особливостей спортсменів. Завдання дослідження: проаналізувати сучасні вітчизняні та зарубіжні науково-методичні джерела щодо побудови підготовчого періоду в пауерліфтингу, індивідуалізації тренувальних навантажень, ролі соматотипу, антропометричних чинників і функціонального контролю відновлення спортсменів; визначити морфофункціональні особливості кваліфікованих і висококваліфікованих пауерліфтерів та встановити їхній взаємозв'язок із результативністю у змагальних вправах; розробити методику індивідуалізації тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів у підготовчому періоді на основі диференціювання параметрів навантаження залежно від соматотипу; експериментально перевірити її ефективність за показниками спеціальної підготовленості та

функціонального стану спортсменів. Об'єкт дослідження – тренувальний процес кваліфікованих пауерліфтерів у підготовчому періоді. Предмет дослідження – методика індивідуалізації тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів у підготовчому періоді на основі морфофункціональних особливостей спортсменів. У дослідженні використано бібліосемантичний (оглядово-аналітичний) метод, педагогічне спостереження, анкетування, антропометричні методи, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, дослідження варіабельності серцевого ритму та методи математичної статистики. Дослідження проводилося у чотири етапи протягом 2022–2026 років. Встановлено, що підготовка пауерліфтерів у підготовчому періоді ґрунтується на принципах періодизації, специфічності, поступової прогресії навантаження, індивідуалізованого регулювання тренувального впливу та системного контролю відновлення. Найбільш обґрунтованими є варіативні періодизовані моделі, що поєднують етапи накопичення загального й спеціального обсягу роботи, розвитку м'язової маси, силової спеціалізації та підведення до старту. Ефективність підготовчого періоду визначається не лише величиною навантаження, а й співвідношенням його обсягу, інтенсивності, частоти занять, структури мікроциклів і засобів відновлення. Водночас встановлено недостатню розробленість наукових підходів до побудови навантаження залежно від соматотипу, а більшість існуючих методик не враховують комплексно морфологічні, біомеханічні та функціональні особливості спортсменів. Це підтверджує актуальність розроблення диференційованої методики індивідуалізації тренувального процесу. Виявлено суперечність між науково обґрунтованою значущістю антропометричних і соматотипологічних чинників та їх практичним використанням в організації тренувального процесу. Визначено, що висококваліфіковані пауерліфтери мають більш сприятливий для силової діяльності морфологічний профіль, ніж кваліфіковані спортсмени. Встановлено взаємозв'язок антропометричних характеристик із результативністю у змагальних вправах. Розроблено та впроваджено методику індивідуалізації тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів у підготовчому періоді на основі диференціювання параметрів навантаження залежно від соматотипу. Методика передбачає регламентоване варіювання сумарної піднятої ваги, кількості підйомів штанги, тривалості тренувань і кількості занять у мікроциклі для ектоморфів, мезоморфів та ендоморфів. Індивідуалізація охоплює не окремі елементи, а структуру тренувального процесу. Обґрунтовано, що однаковий або близький загальний обсяг навантаження має реалізовуватися різними структурними способами залежно від соматотипу спортсмена. Адаптаційний ефект визначається не лише тоннажем, а й способом його досягнення: кількістю підйомів штанги, частотою занять, тривалістю тренувань і поєднанням навантаження з відновленням. Експериментально доведено, що авторська методика забезпечує більш виражене покращення показників спеціальної силової підготовленості порівняно з традиційною програмою та сприяє підтриманню оптимального функціонального стану спортсменів у підготовчому періоді. Ключові слова: пауерліфтинг, тренувальний процес, підготовчий період, соматотип, індивідуалізація, варіабельність серцевого ритму.

2. The dissertation research aimed to develop and experimentally substantiate a methodology for individualizing the training process of qualified powerlifters during the preparatory period based on the athletes' morphofunctional characteristics. The objectives of the study were: to analyze contemporary domestic and international scientific and methodological literature on the structuring of the preparatory period in powerlifting, the individualization of training loads, and the role of somatotype, anthropometric characteristics, and functional monitoring in athlete recovery; to identify the morphofunctional characteristics of qualified and highly qualified powerlifters and establish their relationship with performance in competitive exercises; to develop a methodology for individualizing the training process of qualified powerlifters during the preparatory period by differentiating training load parameters according to somatotype; and to experimentally validate its effectiveness by assessing indicators of specific physical preparedness and functional status. The object of the study was the training process of qualified powerlifters during the preparatory period. The subject of the study was the methodology for individualizing the training process of qualified powerlifters during the preparatory period based on their morphofunctional characteristics. The study employed literature review, pedagogical observation, questionnaire survey, anthropometric assessment, pedagogical testing, pedagogical experiment, heart rate variability analysis, and methods of mathematical statistics. The study was conducted in four stages during 2022–2026. The findings

demonstrated that the preparatory period in powerlifting is based on the principles of periodization, specificity, progressive overload, individualized regulation of training stimuli, and systematic recovery monitoring. The most effective approaches are periodized training models combining phases of general and specific training volume accumulation, muscle hypertrophy, maximal strength development, and pre-competition tapering. The effectiveness of the preparatory period depends not only on training load magnitude but also on the balance among volume, intensity, training frequency, microcycle structure, and recovery strategies. At the same time, the scientific evidence regarding somatotype-based differentiation of training loads remains limited, while existing approaches insufficiently consider athletes' morphological, biomechanical, and functional characteristics. This confirms the relevance of developing a differentiated methodology for individualizing the training process. A discrepancy was identified between the scientifically established importance of anthropometric and somatotypological characteristics and their practical application in training. Highly qualified powerlifters were found to possess a more favorable morphological profile for strength performance than qualified athletes. Significant relationships between anthropometric characteristics and competitive performance were also established. A methodology for individualizing the training process of qualified powerlifters during the preparatory period based on somatotype was developed and implemented. The methodology provides for systematic variation in total lifted weight, number of barbell lifts, training session duration, and the number of sessions per microcycle for ectomorphic, mesomorphic, and endomorphic athletes. Thus, individualization concerns not isolated training components but the overall structure of the training process. It was substantiated that equivalent training volumes should be implemented through different structural approaches depending on the athlete's somatotype. The adaptive effect depends not only on total training volume but also on the way it is distributed, including the number of lifts, training frequency, session duration, and the balance between training load and recovery. The effectiveness of the proposed methodology was experimentally confirmed. Compared with a traditional training program, it produced greater improvements in specific strength preparedness and contributed to maintaining a more favorable functional state of athletes during the preparatory period. Keywords: powerlifting, training process, preparatory period, somatotype, individualization, heart rate variability.

### 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. Бабенко, С., & Тихорський , О. (2023). Кореляційний взаємозв'язок між біомеханічними ланками та результатом змагальних вправ у пауерліфтингу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(166), 16-20. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).03
- 2. Тихорський, О., Бабенко, С., Дідюк, Н., & Ольховий, О. (2024). Аналіз побудови тренувального процесу пауерліфтерів з урахуванням соматотипу на основі опитування тренерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 4(68), 70-79. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-75-84.
- 3. Olkhovyi, O., Tykhorskyi, O., Didyuk, N., Savchenko, V., Babenko, S., Romanenko, V., & Potop, V. (2025). Effect of pre-competition weight loss on onautonomic regulation and functional state qualified powerlifters . Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 29(2), 184-192. https://doi.org/10.15391/snsv.2025-2.09.

- 4. Ольховий, О., Дідюк, Н., Тихорський, О., & Бабенко, С. (2025). Вплив зниження маси тіла на результативність у пауерліфтингу: диференційований аналіз базових вправ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 1(69), 54-59. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-01-54-59.
- 5. Ольховий, О., Дідюк, Н., Тихорський, О., & Бабенко, С. (2025). Вплив передзмагальної регуляції маси тіла на компонентний склад організму у пауерліфтингу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (7(194), 165-169. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).33
- 6. Ольховий О., Тихорський О., Бабенко С., & Дідюк Н. (2025). Вплив соматотипу на тренувальний процес пауерліфтерів залежно від кваліфікації. (2025). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 4(72), 64-72. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-04-64-72.
- 7. Oleksandr Tykhorskyi, Serhii Babenko, & Natalya Didyuk. (2024). Analysis of Powerlifters' Training Process Construction Taking into Account Somatotype Based on Coaches' Surveys. Proceedings Book of 7 th International Eurasia Sports, Education and Society Congress, 11-13 November, Ankara, P. 192. https://iecses.org/Archive/7th-International-Eurasia-Sports-Education-and-Society-Congress-Current-Congress-Program-FultextAbstract2.pdf.
- 8. Дідюк, Н., & Бабенко, С. (2025). Особливості передзмагальної регуляції маси тіла у пауерліфтингу. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез III Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 52-53. http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/826.
- 9. Дідюк, Н., & Бабенко, С. (2025). Управління масою тіла у пауерліфтингу як фактор підвищення спортивної ефективності. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 99-102. http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/827.


**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. 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. Ольховий Олег Михайлович

2. Oleh Olkhovyi

**Кваліфікація:** д.фіз.вих., професор, 24.00.02

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0002-5223-5229

**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. Антонюк Олександр Васильович

2. Олександр В. Антонюк

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

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0009-0008-7045-6325

**Додаткова інформація:**

**Повне найменування юридичної особи:** Хмельницький національний університет

**Код за ЄДРПОУ:** 02071234

**Місцезнаходження:** вул. Інститутська, Хмельницький, Хмельницький р-н., 29016, Україна

**Форма власності:** Державна

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

**Ідентифікатор ROR:**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Розторгуй Марія Сергіївна

2. Mariia S. Roztorhui

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

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0001-7726-0036

**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:**

**Рецензенти**

**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:**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Мулик Катерина Віталіївна
2. Kateryna Mulyk

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

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0002-6819-971X

**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** | Джим Віктор Юрійович |
| **Власне Прізвище Ім'я По-батькові головуючого на засіданні** | Джим Віктор Юрійович |
| **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 |

