

Облікова картка дисертації

I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0425U000419

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 24-12-2025

Статус: Підтверджена МОН

Реквізити наказу МОН / наказу закладу: Наказ МОНУ №375 від 26.02.2026



II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Дідюк Наталя Олександрівна

2. Natalya Didyuk

Кваліфікація:

Ідентифікатор ORCID ID: 0009-0006-3371-2719

Вид дисертації: кандидат наук

Аспірантура/Докторантура: так

Шифр наукової спеціальності: 24.00.01

Назва наукової спеціальності: Олімпійський і професійний спорт

Галузь / галузі знань: Не застосовується

Освітньо-наукова програма зі спеціальності: Не застосовується

Дата захисту: 23-01-2026

Спеціальність за освітою: Фізичне виховання та спорт

Місце роботи здобувача: Харківський національний університет радіоелектроніки

Код за ЄДРПОУ: 02071197

Місцезнаходження: проспект Науки, Харків, Харківський р-н., 61166, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

III. Відомості про організацію, де відбувся захист

Шифр спеціалізованої вченої ради (разової спеціалізованої вченої ради): Д 64.862.01

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 освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

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

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:

V. Відомості про дисертацію

Мова дисертації: Українська

Коди тематичних рубрик: 77.29.58, 77.03.03

Тема дисертації:

1. Коригування маси тіла жінок-пауерліфтерів у змагальному періоді
2. Body Mass Adjustment of Female Powerlifters During the Competition Period

Реферат:

1. Дослідження спрямоване на наукове обґрунтування та розробку технології передзмагальної регуляції маси тіла жінок-пауерліфтерів. Актуальність зумовлена тим, що традиційні методи зниження ваги (обмеження харчування, дегідратація, надмірні навантаження) часто призводять до втрати м'язової маси, зниження сили та порушення функціонального стану організму. Метою дослідження було розробити та експериментально перевірити програму коригування маси тіла у змагальному періоді, що забезпечує підтримку спортивної працездатності без негативного впливу на здоров'я спортсменок. У констатувальному експерименті (31 спортсменка, КМС і МСУ) виявлено, що понад 60% жінок знижують вагу за 1–3 дні до старту, часто використовуючи голодування чи фармакологічні засоби, що зумовлює втрату сили, дратівливість і нервозність. Кореляційний аналіз показав негативний вплив зниження маси тіла на результати у присіданні ($r=0,69$; $p<0,05$) та жимі лежачи ($r=0,61$; $p<0,05$). Було розроблено та впроваджено авторську технологію передзмагальної регуляції маси тіла, що базується на диференційованому плануванні навантажень і

нутріціологічному супроводі. Планування з поетапним зменшенням обсягу (75–65%) і регуляцією інтенсивності (70–100%) забезпечило стабільність силових показників. Дієтична програма передбачала контроль калорійності (80–100% від підтримувального рівня), високий вміст білка (2,0–2,5 г/кг), оптимізацію споживання вуглеводів (3,0–6,5 г/кг) і жирів (0,8–1,3 г/кг). Результати показали достовірні переваги ЕГ у показниках: м'язової маси ($p < 0,01$), жирової тканини ($p < 0,001$), змагальних. Аналіз ВСР підтвердив нижчий рівень стресу (індекс напруження $109,36 \pm 4,34$ проти $142,98 \pm 5,74$; $p < 0,001$) і кращу парасимпатичну регуляцію (HF-компонента $557,48 \pm 10,72$ ms^2 ; $p < 0,01$). Отримані результати засвідчили ефективність запропонованої технології, яка забезпечує зниження маси тіла без втрати сили, покращує функціональний стан і сприяє досягненню оптимальної форми спортсменок у змагальному періоді. Ключові слова: пауерліфтинг, тренувальний процес, передзмагальна підготовка, регуляція маси тіла, варіабельність серцевого ритму, індивідуалізація тренувань.

2. The study is devoted to the scientific substantiation and development of a technology for pre-competition body mass regulation in female powerlifters. The relevance is determined by the fact that traditional weight reduction methods (dietary restriction, dehydration, excessive training load) often lead to muscle mass loss, decreased strength, and deterioration of the body's functional state. The aim of the research was to develop and experimentally verify a body mass adjustment program for the competition period that maintains athletic performance without negatively affecting athletes' health. In the ascertaining experiment (31 athletes, CMS and MSU), it was found that over 60% of women reduce weight 1–3 days before competition, often using fasting or pharmacological means, which causes strength loss, irritability, and nervousness. Correlation analysis revealed a negative effect of body mass reduction on performance in the squat ($r = 0.69$; $p < 0.05$) and bench press ($r = 0.61$; $p < 0.05$). An author's technology of pre-competition body mass regulation was developed and implemented, based on differentiated load planning and nutritional support. Stepwise reduction of training volume (75–65%) and regulation of intensity (70–100%) ensured the stability of strength indicators. The dietary program included control of caloric intake (80–100% of maintenance level), high protein consumption (2.0–2.5 g/kg), and optimized intake of carbohydrates (3.0–6.5 g/kg) and fats (0.8–1.3 g/kg). The results demonstrated significant advantages in the experimental group in muscle mass ($p < 0.01$), fat tissue ($p < 0.001$), and competitive performance indicators. HRV analysis confirmed a lower stress level (stress index 109.36 ± 4.34 vs. 142.98 ± 5.74 ; $p < 0.001$) and better parasympathetic regulation (HF component 557.48 ± 10.72 ms^2 ; $p < 0.01$). The findings confirmed the effectiveness of the proposed technology, which enables weight reduction without strength loss, improves functional condition, and facilitates optimal competitive readiness of female powerlifters. Keywords: powerlifting, training process, pre-competition preparation, body mass regulation, heart rate variability, individualization of 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. Худолій, О. М., & Дідюк, Н. О. (2006). Умови вдосконалювання тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу. *Physical Education Theory and Methodology*, (6), 41–45. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/264>.
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->

- 3. Olkhovyi, O., Tykhorskyi, O., Didyuk, N., Savchenko, V., Babenko, S., Romanenko, V., & Potop, V. (2025). Effect of pre-competition weight loss on autonomic regulation and functional state qualified powerlifters. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 29(2), 184-192. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2025-2.09>.
- 4. Olkhovyi, O., Didyuk, N., Tykhorskyi, O., & Maksimova, K. (2025). Results of a survey of highly qualified powerlifters and coaches regarding approaches to pre-competition body weight regulation. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 2(2), 135-145. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17660763>.
- 5. 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>.
- 6. 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](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).33).
- 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>.
- 10. Деркач, Л.П., & Дідюк, Н.О. (2020). Розвиток основних рухових якостей за допомогою пауерліфтинга. *Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей: електронний ресурс*. Харків: ХНУРЕ, 28 с.

Наукова (науково-технічна) продукція:

Соціально-економічна спрямованість:

Охоронні документи на ОПВ:

Впровадження результатів дисертації: Впроваджено

Зв'язок з науковими темами: 0112U002001, 0114U003929, 0120U104252

VI. Відомості про наукового керівника/керівників (консультанта)

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 освіти і науки 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 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 освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Рецензенти

VIII. Заключні відомості

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

Мулик Вячеслав Володимирович

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

Мулик Вячеслав Володимирович

**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