

## ВИСНОВОК

**про наукову новизну, теоретичне та практичне значення  
результатів дисертації Заглади Вячеслава Володимировича  
на тему «Удосконалення річного тренувального процесу  
кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік»» на здобуття ступеня  
доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка за спеціальністю  
017 – Фізична культура і спорт**

(витяг з протоколу № 7 розширеного засідання кафедри атлетизму та силових  
видів спорту Харківської державної академії фізичної культури  
від 16 червня 2026 року)

**ГОЛОВА:** доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту, доктор  
філософії з фізичної культури і спорту Ю.Є. Мартинюк.

**СЕКРЕТАР:** доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту,  
к.фіз.вих. Л.В. Канунова.

**ПРИСУТНІ:** завідувач кафедри атлетизму та силових видів спорту,  
к.фіз.вих., доц. О.Б. Півень (*науковий керівник*); д.фіз.вих., професор кафедри  
атлетизму та силових видів спорту, проф. В.Ю. Джим; доцент кафедри  
атлетизму та силових видів спорту, к.фіз.вих. Є.В. Бугайов; викладач кафедри  
атлетизму та силових видів спорту, доктор філософії з фізичної культури і  
спорту А.В. Пилипко; професор кафедри теорії та методики фізичного  
виховання, д.фіз.вих., проф. О.М. Ольховий; завідувач аспірантури, к.пед.н.,  
доц. І.І. Шапошнікова; доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,  
к.фіз.вих., доц. Д.О. Окунь; доцент кафедри олімпійського та професійного  
спорту, к.фіз.вих., доц. С.О. Стадник; завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та  
рекреації, д.пед.н., проф. К.В. Мулик; доцент кафедри здоров'я, фітнесу та  
рекреації, к.фіз.вих., доц. О.А. Тихорський; доцент кафедри здоров'я, фітнесу  
та рекреації, к.фіз.вих., доц. Г.П. Артем'єва; старший викладач кафедри  
здоров'я, фітнесу та рекреації, доктор філософії з фізичної культури і спорту  
М.О. Джим; викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Н.І. Абдула;  
доцент кафедри лижних видів спорту, велоспорту та туризму, к.фіз.вих., доц.  
Т.І. Гриньова.

### ПОРЯДОК ДЕННИЙ:

1) Публічна презентація наукових результатів дисертації Заглади  
Вячеслава Володимировича на тему «Удосконалення річного тренувального  
процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік»» та її  
обговорення на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 –  
Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт у  
відповідності до Порядку присудження ступеня доктора філософії та  
скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти,  
наукової установи про присудження ступеня доктора філософії,

затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44.

**Тема дисертаційної роботи** «Корекція тілобудови кваліфікованих бодібілдерів засобами функціонального тренування на різних етапах річного макроциклу» була затверджена на засіданні Вченої ради Харківської державної академії фізичної культури від 24 жовтня 2022 року (протокол № 9) та скорегована на «Удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік»» на засіданні Вченої ради Харківської державної академії фізичної культури від 25 травня 2026 року (протокол № 8).

**Науковим керівником** призначено кандидата наук з фізичного виховання і спорту, професора Джима В.Ю. (протокол Вченої ради Харківської державної академії фізичної культури № 9 від 24 жовтня 2022 року), змінено на кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Безкоровайного Д.О. (протокол Вченої ради Харківської державної академії фізичної культури № 2 від 23 лютого 2024 року), змінено на доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора Джима В.Ю. (протокол Вченої ради Харківської державної академії фізичної культури № 10 від 29 серпня 2025 року), змінено на кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Півня О.Б. (протокол Вченої ради Харківської державної академії фізичної культури № 8 від 25 травня 2026 року).

**СЛУХАЛИ:** наукову доповідь здобувача кафедри атлетизму та силових видів спорту Харківської державної академії фізичної культури Заглади Вячеслава Володимировича на тему «Удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік»» за матеріалами дисертаційної роботи на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт.

**УХВАЛИЛИ:** За результатами проведення публічної презентації та обговорення дисертації на розширеному засіданні кафедри атлетизму та силових видів спорту було прийнято рішення надати здобувачу Загладі Вячеславу Володимировичу позитивний висновок про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації.

## **ВИСНОВОК**

**1. Обґрунтування вибору теми дослідження та її зв'язок із планами наукових робіт.** У сучасних умовах розвитку спорту вищих досягнень особливого значення набувають неолімпійські види спорту, серед яких бодібілдинг посідає важливе місце завдяки динамічному розвитку змагальних номінацій, зростанню кількості спортсменів, популяризації здорового способу

життя, формуванню естетичних стандартів тілобудови та підвищенню вимог до науково-методичного забезпечення тренувального процесу (Ю.В. Верхошанський, В.В. Мулик, В.М. Платонов).

Однією з найбільш популярних і перспективних номінацій сучасного бодібілдингу є «Менс фізік», яка поєднує вимоги до пропорційності статури, оптимального рівня м'язового розвитку, низького відсотка жирового компонента, гармонійності верхнього плечового поясу, вузької талії, естетичності зовнішнього вигляду та якості змагального позування. На відміну від класичного бодібілдингу, у номінації «Менс фізік» провідного значення набуває не максимальна м'язова гіпертрофія, а збалансоване співвідношення м'язової маси, рельєфності, симетрії, пропорційності та презентаційної майстерності спортсмена (В.Ю. Джим, М.О. Джим, В.В. Мулик, В.Г. Олешко, О.А. Тихорський).

Водночас аналіз сучасної практики підготовки спортсменів у бодібілдингу свідчить, що тренувальний процес кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» часто будується за загальними схемами силової підготовки або за методиками класичного бодібілдингу, без достатнього врахування специфіки саме цієї номінації. Це призводить до нерівномірного розвитку м'язових груп, надмірної або недостатньої м'язової маси, нестабільності композиції тіла протягом річного макроциклу, порушення балансу між тренувальним навантаженням, харчуванням і відновленням (В.Ю. Джим, М.О. Джим, К.В. Мулик, К.В. Максимова, Т.В. Скалій, О.С. Славітяк, О.А. Тихорський).

Особливої актуальності набуває проблема індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих спортсменів номінації «Менс фізік» на основі контролю композиції тіла, морфофункціональних показників, рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, змагальної форми, особливостей харчування та застосування різних режимів м'язового скорочення. Саме такий підхід забезпечує цілеспрямований вплив на провідні м'язові групи, які визначають суддівську оцінку, підтримання оптимального рівня жирового компонента, поступове формування спортивної форми та зниження ризику перетренованості упродовж річного макроциклу (А.А. Орлов, О.Б. Півень, А.В. Симченко, О.С. Славітяк, О.А. Тихорський, Ц. Чжао).

Незважаючи на наявність окремих наукових праць щодо підготовки спортсменів у бодібілдингу, питання комплексного удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів саме номінації «Менс фізік» залишається недостатньо розробленим. Потребують подальшого наукового обґрунтування структура підготовчого, змагального та перехідного

періодів, співвідношення силових, функціональних і відновлювальних засобів, система диференційованого харчування, а також методика використання різних режимів м'язового скорочення відповідно до завдань кожного етапу річної підготовки (В.Ю. Джим, А.А. Орлов, О.Б. Півень, А.В. Симченко, Д.В. Салімоненко, Цзе, Чжао, В. Г. Олешко).

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю розроблення та експериментального обґрунтування методики удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» 21-25 років з урахуванням композиції тіла, морфофункціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості, диференційованого харчування та застосування різних режимів м'язового скорочення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до ініціативних тем науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури, зокрема за темою НДР «Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту та одноборствах» на 2021-2023 рр. (номер державної реєстрації 0121U109184); за темою НДР «Удосконалення тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації у силових видах спорту, боксу та кікбоксингу» на 2024-2027 рр. (номер державної реєстрації 0124U005088).

Автор є співвиконавцем зазначених тем.

**Мета дослідження.** Розробити та експериментально обґрунтувати ефективність методики удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» 21-25 років.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду визначити сучасний стан проблеми побудови річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік».

2. Визначити провідні м'язові групи, морфофункціональні та композиційні показники, які впливають на рівень змагального результату спортсменів номінації «Менс фізік».

3. Дослідити динаміку антропометричних показників, складу тіла, загальної і спеціальної фізичної підготовленості та функціонального стану кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» протягом річного макроциклу.

4. Встановити взаємозв'язок між показниками композиції тіла, спеціальної фізичної підготовленості, морфофункціонального стану та змагальним результатом спортсменів номінації «Менс фізік».

5. Розробити та експериментально обґрунтувати методику удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» з урахуванням етапів річної підготовки, композиції тіла, диференційованого харчування та використання різних режимів м'язового скорочення.

**Об'єкт дослідження:** тренувальний процес кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» протягом річного макроциклу.

**Предмет дослідження:** методика удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» 21-25 років з урахуванням композиції тіла, морфофункціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості, диференційованого харчування та різних режимів м'язового скорочення.

**2. Формулювання наукового завдання, нове вирішення якого отримано в дисертації.** Наукове завдання дисертаційної роботи Заглади Вячеслава Володимировича полягало у розробці та експериментальному обґрунтуванні методики удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» 21-25 років на основі індивідуалізації тренувальних навантажень, контролю композиції тіла, морфофункціонального стану спортсменів, диференційованого харчування та використання різних режимів м'язового скорочення протягом зведеного річного макроциклу. У дисертації вирішено актуальне наукове завдання щодо підвищення ефективності спортивної підготовки кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» шляхом оптимізації структури річної підготовки, удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, формування змагальної композиції тіла та забезпечення ефективного досягнення пікової спортивної форми до головних стартів сезону.

**3. Наукові положення, розроблені особисто дисертанткою, та їх новизна.** Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що *вперше*:

- розроблено та експериментально обґрунтовано методику удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік», яка базується на індивідуалізації тренувальних навантажень відповідно до показників композиції тіла, морфофункціонального стану спортсменів, особливостей харчування, відновлення та використання різних режимів м'язового скорочення на етапах річного макроциклу;

- систематизовано та адаптовано засоби й методи спеціальної фізичної підготовки спортсменів номінації «Менс фізік» на основі аналізу м'язових груп, що найбільшою мірою визначають суддівську оцінку змагальної форми, та розроблено комплекси вправ для цілеспрямованого розвитку м'язів

плечового поясу, грудних м'язів, найширших м'язів спини, м'язів черевного преса та інших м'язових груп, які формують естетичні критерії цієї номінації;

- визначено особливості динаміки морфофункціональних показників кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізик» упродовж здвоєного річного макроциклу з урахуванням змін композиції тіла, тренувальних навантажень, харчування та рівня спеціальної фізичної підготовленості;

- встановлено статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки між показниками композиції тіла, антропометричними характеристиками, силовими показниками та результатами змагальної діяльності кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізик», що дало можливість визначити найбільш інформативні критерії спортивної підготовленості;

- визначено провідні м'язові групи та їх внесок у формування змагальної результативності кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізик» на основі аналізу обов'язкових змагальних поз та критеріїв суддівського оцінювання, що дало змогу розробити комплекси спеціалізованих вправ для цілеспрямованого вдосконалення м'язових груп, які найбільшою мірою впливають на підсумковий змагальний результат спортсменів;

- удосконалено структуру тренувального навантаження у підготовчому, змагальному та перехідному періодах річного макроциклу шляхом раціонального поєднання засобів силової підготовки, спеціальної фізичної підготовленості, аеробної роботи, хвилеподібної регуляції навантажень та використання різних режимів м'язового скорочення;

- науково обґрунтовано рекомендації щодо диференційованої нутрітивної підтримки кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізик» на різних етапах річного макроциклу, спрямовані на оптимізацію співвідношення м'язового та жирового компонентів маси тіла, підвищення функціональної готовності та формування оптимальної змагальної форми.

*Доповнено та розширено науково-методичні положення щодо побудови річного тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у бодібілдингу номінації «Менс фізик», зокрема стосовно особливостей планування навантажень у підготовчому, змагальному та перехідному періодах, застосування засобів спеціальної фізичної підготовки, контролю композиції тіла, використання різних режимів м'язового скорочення та диференційованого харчування, що забезпечує підвищення ефективності формування спортивної форми впродовж річного макроциклу.*

*Підтверджено дані щодо доцільності комплексного використання засобів силової підготовки, спеціалізованих вправ для розвитку провідних м'язових груп, контролю композиції тіла та раціонального регулювання харчування в системі підготовки кваліфікованих бодібілдерів, що сприяє*

підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості, покращенню морфофункціональних показників, зменшенню відсотка жирової тканини та підвищенню ефективності змагальної діяльності спортсменів номінації «Менс фізік».

**4. Обґрунтованість і достовірність наукових положень, висновків і рекомендацій, які захищаються.** Обґрунтованість наукових положень, результатів та висновків дисертаційної роботи забезпечено використанням комплексу сучасних взаємодоповнювальних методів дослідження, адекватних меті, завданням, об'єкту та предмету дослідження. У роботі застосовано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометричні та каліперометричні методи, методи оцінювання функціонального стану кардіореспіраторної системи, педагогічний експеримент та методи математико-статистичного аналізу.

Достовірність отриманих результатів підтверджується достатнім обсягом експериментального матеріалу, репрезентативністю вибірки кваліфікованих бодібілдерів, коректним застосуванням методів математичної статистики, а також позитивними результатами педагогічного експерименту. Основні положення дисертації доповідалися на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях, обговорювалися на засіданнях кафедри атлетизму та силових видів спорту та отримали позитивну оцінку фахівців галузі фізичної культури і спорту.

**5. Рівень теоретичної підготовки здобувача, його особистий внесок у розв'язання конкретного наукового завдання. Рівень обізнаності здобувача з результатами наукових досліджень інших учених.** Заглада В.В. продемонстрував високий рівень теоретичної підготовки з теорії та методики спортивного тренування, бодібілдингу, спортивної морфології, спортивної фізіології, нутриціології та сучасних технологій побудови річного тренувального процесу спортсменів фізік-номінацій.

Автором проведено ґрунтовний аналіз сучасної вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, визначено фактори, що впливають на спортивну результативність бодібілдерів номінації «Менс фізік», досліджено особливості композиції тіла, функціонального стану, загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

Особисто здобувачем виконано педагогічні спостереження та експериментальні дослідження, проведено антропометричні вимірювання, каліперометричний контроль, оцінювання функціонального стану кардіореспіраторної системи, аналіз особливостей харчування спортсменів, здійснено статистичну обробку результатів дослідження, встановлено кореляційні взаємозв'язки між показниками композиції тіла, спеціальної

підготовленості та спортивною результативністю, а також розроблено й експериментально перевірено авторську методику удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік».

**6. Особистий внесок здобувача** полягає у самостійному обґрунтуванні актуальності обраної теми дослідження, визначенні мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, здійсненні аналізу та узагальнення науково-методичної літератури з проблематики підготовки спортсменів у бодібілдингу номінації «Менс фізік». Автором самостійно розроблено концепцію дослідження, програму педагогічного експерименту та методику удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів.

Здобувачем організовано та проведено педагогічні спостереження, анкетування, тестування, антропометричні та функціональні дослідження, здійснено збір первинного матеріалу, його систематизацію, математико-статистичну обробку та інтерпретацію отриманих результатів. На основі проведених досліджень автором сформульовано основні положення, висновки дисертації.

**Наукове значення роботи** полягає у розширенні та поглибленні сучасних наукових знань щодо побудови річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік». У роботі вперше розроблено та експериментально обґрунтовано методику удосконалення річної підготовки спортсменів на основі зведеного макроциклу, індивідуалізації тренувальних навантажень, контролю композиції тіла, особливостей харчування та використання різних режимів м'язового скорочення.

Отримані результати доповнюють теорію та методику спортивного тренування новими даними щодо закономірностей формування спортивної форми бодібілдерів номінації «Менс фізік», визначення пріоритетних м'язових груп, удосконалення структури річного макроциклу та взаємозв'язків між показниками композиції тіла, спеціальної фізичної підготовленості та змагальним результатом.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що на підставі проведених власних досліджень розроблено та експериментально обґрунтовано методику удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» 21-25 років. Запропонована методика передбачає раціональне поєднання засобів силової підготовки, спеціальних вправ, диференційованого харчування, засобів відновлення та контролю композиції тіла на різних етапах річного макроциклу. Результати дослідження сприяли поглибленню та розширенню науково-методичних знань щодо побудови тренувального процесу

спортсменів у силових видах спорту, зокрема в сучасному спортивному бодібілдингу.

Основні положення дисертаційної роботи можуть бути використані для вдосконалення змісту навчальних дисциплін закладів вищої освіти: «Теорія і методика викладання обраного виду спорту (силові види спорту)», «Сучасні технології підготовки спортсменів у силових видах спорту», «Теорія і методика бодібілдингу та фітнесу», «Атлетизм», а також під час підготовки навчально-методичних посібників, програм підвищення кваліфікації тренерів, матеріалів науково-практичних конференцій, лекційних курсів і практичних занять для здобувачів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю.

Результати дослідження можуть бути впроваджені у практичну діяльність спортивних клубів, федерацій бодібілдингу та фітнесу, закладів спортивної підготовки різного рівня, а також у систему підготовки кваліфікованих спортсменів номінації «Менс фізік». Використання розробленої методики дає можливість підвищити ефективність планування тренувального процесу, оптимізувати показники композиції тіла, покращити рівень спеціальної фізичної підготовленості, забезпечити якісне формування змагальної форми та результативність виступів спортсменів на змаганнях різного рівня.

**7. Використання результатів роботи.** Основні положення дисертаційної роботи впроваджено у тренувальний процес збірної команди «Федерація бодібілдингу Харківської області» (акт впровадження від 21.01.2026 р.), у тренувальний процес кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» спортивного клубу «УНІВЕР» м. Харків (акт впровадження від 27.02.2026 р.), у тренувальний процес кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» спортивного клубу «РЕКОРД 33» м. Харків (акт впровадження від 13.03.2026 р.), у навчальний процес кафедри атлетизму та силових видів спорту Харківської державної академії фізичної культури (акт впровадження від 15.04.2026 р.).

**8. Повнота викладу матеріалів дисертації в публікаціях та особистий внесок здобувача в публікації.** Наукові результати дисертації висвітлено в 4 наукових публікаціях: 3 статей, у яких опубліковано основні результати дисертації (з них 12 у науковому фаховому виданні України категорії «А», 2 у наукових фахових виданнях України категорії «Б») та 1 публікація апробаційного характеру.

*Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації*

1. Dzhym, M., Zaglada, V., Voronetskiy, V., Ponomarov, V., Abdula, N., Bezkorovainyi, D.. Biomechanical analysis of competition poses in female

bodybuilders of varying fitness levels. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2025. Vol. 29. № 4. P. 351-363. <https://doi.org/10.15391/snsv.2025-4.06>. Фахове видання України, внесене до міжнародної науко-метричної бази Scopus. *Внесок здобувача полягає в проведенні експерименту. Внесок Джим М.О. полягає у проведенні експертного оцінювання. Внесок Воронецького В.Б. полягає у обробці результатів. Внесок Пономарьова В. полягає у формулюванні висновків. Внесок Абдули Н.І. полягає збору та обробці літературного аналізу. Внесок Безкоровайного Д. О. полягає у формулюванні завдань досліджень.*

2. Заглада В., Джим М. Зміни спеціальної фізичної підготовленості у бодібілдерів 21-23 років номінації «Менс фізік» протягом річного макроциклу за класичною програмою. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2025. № 4. С. 130-138. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.4.17> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експериментальних досліджень. Внесок Джим М.О. полягає в інтерпретації та формуванні висновків.*

3. Заглада В. В., Джим М. О. Рівень прояву функціональних можливостей бодібілдерів 21-23 років номінації «Менс фізік» протягом річного макроциклу за класичною програмою. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 4. С. 116-122. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-4-15>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експериментальних досліджень. Внесок Джим М.О. полягає в інтерпретації та формуванні висновків.*

#### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

4. Джим М.О., Заглада В.В.. Вплив занять бодібілдингом номінації «Менс фізік» на фізичний, психічний і соціальний стан здоров'я кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2025 року. Харків: ХДАФК. С. 252-253. <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/1286>

**9. Результати перевірки тексту дисертації з використанням однієї з антиплагіатних систем на наявність/відсутність текстових запозичень.** На підставі вивчення тексту дисертації та наукових праць здобувача, встановлено, що дисертаційна робота виконана самостійно, текст дисертації не містить плагіату, а дисертація відповідає вимогам академічної доброчесності (перевірку наявності текстових запозичень виконано в антиплагіатній системі StrikePlagiarism).

**10. Апробація матеріалів дисертації.** Результати досліджень презентовано на XIX, XX Міжнародних наукових конференціях «Проблеми і

перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти» (м. Харків, 2023, 2024 рр.); XXIII, XXV Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 2023, 2025 рр.); студентській науковій онлайн-конференції «Сучасні наукові аспекти медико-біологічних знань у підготовці фахівців з фізичної культури та спорту, фізичної терапії, ерготерапії» (м. Харків, 2023 р.).

**11. Оцінка мови та стилю дисертації.** Матеріал дисертації викладено в логічній послідовності та доступно для сприйняття. Дисертація написана науковим стилем мовлення, структура дисертації відповідає алгоритму здійсненого автором дослідження. Зміст, структура, оформлення дисертації та кількість публікацій відповідають вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії (постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 року № 44), наказу Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017р. № 40 «Про затвердження вимог до оформлення дисертацій».

**12. Відповідність змісту дисертації спеціальності з відповідної галузі знань, з якої вона подається до захисту.** За своїм фаховим спрямуванням, науковою новизною і практичною значимістю дисертаційна робота Заглади В.В. відповідає спеціальності 017 – Фізична культура і спорт.

**13. Рекомендація дисертації до захисту.** Розглянувши дисертацію Заглади Вячеслава Володимировича «Удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік», наукові публікації за темою дисертації та результати публічної презентації наукових результатів дослідження, визначивши особистий внесок здобувача у виконання дисертаційної роботи та опубліковані праці, кафедра дійшла висновку, що дисертаційна робота є завершеним самостійним науковим дослідженням, містить нові науково обґрунтовані результати, має наукову новизну, теоретичне та практичне значення і вирішує актуальне наукове завдання щодо удосконалення річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів номінації «Менс фізік» на основі індивідуалізації підготовки, контролю композиції тіла та застосування різних режимів м'язового скорочення. Дисертаційна робота повністю відповідає вимогам, передбаченим Порядком присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 року № 44, що висуваються до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії, та рекомендується до

захисту з метою присудження здобувачу Загладі Вячеславу Володимировичу ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/ Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Результати відкритого голосування:  
присутні 16 осіб (з правом голосу 15):  
«за» – 15,  
«проти» – немає,  
«утримались» – немає.

Голова засідання,  
доктор філософії з фізичної  
культури і спорту,  
доцент кафедри атлетизму та  
силових видів спорту

Юрій МАРТИНЮК

Секретар,  
к.фіз.вих.,  
доцент кафедри атлетизму  
та силових видів спорту

Людмила КАНУНОВА

Підпис <i>Ю. Мартинюка, Л. Канунова</i>
<b>Засвідчую</b>
Начальник відділу кадрів <i>[Signature]</i>
«16» <u>06</u> 20 <u>26</u> р.

*Л. Канунова*

