

Облікова картка дисертації

I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0823U100375

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 15-06-2023

Статус: Захищена

Реквізити наказу МОН / наказу закладу:



II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Ульїнська Ангеліна Анатоліївна

2. Ulinska Anhelina Anatoliivna

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:

Освітньо-наукова програма зі спеціальності: Не застосовується

Дата захисту: 30-05-2023

Спеціальність за освітою: Фізична культура і спорт

Місце роботи здобувача: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Код за ЄДРПОУ: 05540712

Місцезнаходження: вул. Набережна Перемоги, буд. 10, м. Дніпро, Дніпровський р-н., Дніпропетровська обл., 49094, 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): ДФ 08.881.009

Повне найменування юридичної особи: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Код за ЄДРПОУ: 05540712

Місцезнаходження: вул. Набережна Перемоги, буд. 10, м. Дніпро, Дніпровський р-н., Дніпропетровська обл., 49094, 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: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Код за ЄДРПОУ: 05540712

Місцезнаходження: вул. Набережна Перемоги, буд. 10, м. Дніпро, Дніпровський р-н., Дніпропетровська обл., 49094, Україна

Форма власності:

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR: Не застосовується

V. Відомості про дисертацію

Мова дисертації:

Коди тематичних рубрик: 77.03.15

Тема дисертації:

1. Організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку з використанням засобів «Kangoos Jumps»
2. Organizational and methodological principles of physical culture and health classes with women of the first period of adulthood using the «Kangoos Jumps» means

Реферат:

1. У дисертаційній роботі науково обґрунтовано організаційно-методичні засади використання оздоровчої фітнес-програми «Kangoos Jumps» в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку для підвищення показників їх фізичного стану. Метою дослідження було науково обґрунтувати організаційно-методичні засади використання фітнес-програми «Kangoos Jumps» в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого періоду зрілого віку для підвищення їх фізичного стану. Об'єкт дослідження – організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчих занять фітнес-програми «Kangoos Jumps».

Предмет дослідження – вплив фітнес-програми «Kango Jumps» на показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що: – уперше теоретично обґрунтовано та розроблено структуру та зміст фітнес-програми «Kango Jumps» для жінок першого періоду зрілого віку, яка містить мету, завдання, принципи, зміст запропонованих напрямів «Kango Power», «Kango Boot Camp» та «Kango Dance» у відповідності до завдань підготовчого, основного та підтримувального періодів; параметри фізичних навантажень для жінок з різним рівнем фізичного здоров'я; – уперше визначено організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчих занять з використанням фітнес-програми «Kango Jumps» для жінок першого періоду зрілого віку: організаційні (регулярність проведення, доступність використання засобів «Kango Jumps», стан матеріально-технічного забезпечення, особливості підбору музичного супроводу заняття), соціально-педагогічні (врахування мотиваційних пріоритетів, стан здоров'я, вимоги до професійної діяльності фахівців, що забезпечують ефективність проведення занять) та методичні (послідовність навчання руховим діям, особливості використання методів навчання, організаційні форми проведення занять); – доповнено дані про мотиваційні пріоритети до фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку, їх ставлення до здорового способу життя; – набули подальшого розвитку дані про фізичний стан та особливості адаптації жінок першого періоду зрілого віку до фізичних навантажень. У третьому розділі «Фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку» представлено результати констатувального етапу експерименту, що полягав у визначенні мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою, рівня їх фізичного розвитку, функціонального стану, соматичного здоров'я та фізичної підготовленості. За результатами досліджень встановлено, що основним мотиваційним пріоритетом 95 % жінок до оздоровчих занять є нормалізація ваги тіла та корекція фігури, також серед обраних факторів, які спонукають їх до занять були досягнення особистісного фізичного вдосконалення та поліпшення настрою і самопочуття. Визначення потреби в досягненні успіху показало, що 75 % жінок мають середню потребу. Визначення функціонального стану організму жінок першого періоду зрілого віку засвідчило, що досліджувані показники частоти серцевих скорочень у спокої, артеріального тиску, життєвої ємності легень та динамометрії кисті знаходились в межах вікової норми. У четвертому розділі «Організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів «Kango Jumps» для жінок першого періоду зрілого віку» уперше теоретично обґрунтовано та розроблено структуру та зміст фітнес-програми «Kango Jumps» для жінок першого періоду зрілого віку, яка містить мету, завдання, принципи, зміст запропонованих напрямів «Kango Power», «Kango Boot Camp» та «Kango Dance» у відповідності до завдань підготовчого, основного та підтримувального періодів, визначено параметри фізичних навантажень для жінок з різним рівнем фізичного здоров'я. Науково обґрунтовано організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчих занять з використанням фітнес-програми «Kango Jumps» для жінок першого періоду зрілого віку, а саме: організаційні (регулярність проведення, доступність використання засобів «Kango Jumps», стан матеріально-технічного забезпечення, особливості підбору музичного супроводу заняття), соціально-педагогічні (врахування мотиваційних пріоритетів, стан здоров'я, вимоги до професійної діяльності фахівців, що забезпечують ефективність проведення занять) та методичні (послідовність навчання руховим діям, особливості використання методів навчання, організаційні форми проведення занять). У ході послідовно-перетворювального експерименту було визначено позитивний вплив фітнес-програми «Kango Jumps» на антропометричні показники жінок.

2. The dissertation scientifically substantiates the organizational and methodological principles of using the «Kango Jumps» fitness program in physical education classes with women of the first mature age to improve their physical condition. In this particular work, the structure and content of the fitness program «Kango Jumps» for women in the first period of adulthood is theoretically justified and developed, taking into account their motivational priorities. The positive impact of the fitness program «Kango Jumps» on the physical condition of women in the first period of adulthood was determined. The purpose of the study was to scientifically substantiate the organizational and methodological principles of using the fitness program «Kango Jumps» in physical education and health classes with women in the first period of adulthood to improve their physical condition. Objectives of the study 1. To analyze the data of the scientific and methodical literature and to determine the

current state of the problem of using health-improving fitness with women in the first period of adulthood. 2. To investigate the motives and interests of women in the first period of adulthood for physical culture and health activities. 3. To determine the peculiarities of the physical condition of women in the first period of adulthood. 4. To develop and experimentally check the effectiveness of the program of physical education and health activities using the means of "Kangoo Jumps" for women of the first period of adulthood. The object of the research is the organizational and methodical principles of physical culture and wellness classes of the fitness program «Kangoo Jumps». The subject of the study is the impact of the fitness program «Kangoo Jumps» on the indicators of the physical condition of women in the first period of adulthood. The scientific novelty of the obtained results is that: – for the first time, the structure and content of the fitness program «Kangoo Jumps» for women in the first period of adulthood was theoretically substantiated and developed, which includes the purpose, tasks, principles, content of the proposed directions «Kangoo Power», «Kangoo Boot Camp» and «Kangoo Dance» in compliance with the tasks of the preparatory, main and supporting periods; physical activity parameters for women with different levels of physical health; – for the first time organizational and methodical conditions of physical education and health classes for women of the first period of adulthood using means of fitness-program «Kangoo Jumps» were determined: organizational (regularity of conducting, availability of the use of «Kangoo Jumps» means, the state of material and technical support, features of the selection of musical accompaniment for the class), social pedagogical (taking into consideration motivational priorities, state of health, requirements for the professional activity of specialists that ensure the effectiveness of conducting classes) and methodical (sequence of teaching motor actions, peculiarities of using teaching methods, organizational forms of conducting classes); – added data on the motivational priorities for physical education and health activities of women in the first period of adulthood, their attitude to a healthy lifestyle; – the data on the physical condition and peculiarities of women's adaptation to physical activity in the first period of adulthood have been further developed. The practical significance of the obtained research results lies in the implementation of the fitness program «Kangoo Jumps» in the conditioning training system for women in the first period of puberty, which is aimed at improving the physical condition and correcting the physique of women. The program can be used by fitness trainers in physical education classes with women in the first period of puberty. The «Kangoo Jumps» fitness program is implemented in the «Energy Fit» fitness club. The results of the study are implemented in the educational process of the higher education degree holders of the «Bachelor» of the Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports, Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Zaporizhzhia National University.

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)

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Москаленко Наталія Василівна
2. Moskalenko Nataliia Vasylivna

Кваліфікація: д.фіз.вих., 24.00.02

Ідентифікатор ORCID ID: Не застосовується

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи:

Код за ЄДРПОУ:

Місцезнаходження:

Форма власності:

Сфера управління:

Ідентифікатор ROR: Не застосовується

VII. Відомості про офіційних опонентів та рецензентів

Офіційні опоненти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Андреева Олена Валеріївна
2. Andriieva Olena Valeriivna

Кваліфікація: д. фіз. вих., 24.00.02

Ідентифікатор ORCID ID: Не застосовується

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи:

Код за ЄДРПОУ:

Місцезнаходження:

Форма власності:

Сфера управління:

Ідентифікатор ROR: Не застосовується

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Гакман Анна Вікторівна
2. Hakman Anna Viktorivna

Кваліфікація: д. фіз. вих., 24.00.02

Ідентифікатор ORCID ID: Не застосовується

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи:

Код за ЄДРПОУ:

Місцезнаходження:

Форма власності:

Сфера управління:

Ідентифікатор ROR: Не застосовується

Рецензенти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Демідова Оксана Миколаївна
2. Demidova Oksana Mykolaivna

Кваліфікація: к. фіз.вих, 24.00.01

Ідентифікатор ORCID ID: Не застосовується

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи:

Код за ЄДРПОУ:

Місцезнаходження:

Форма власності:

Сфера управління:

Ідентифікатор ROR: Не застосовується

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Микитчик Ольга Сергіївна
2. Mykytchuk Olga Sergiivna

Кваліфікація: к. фіз.вих, 24.00.01

Ідентифікатор ORCID ID: Не застосовується

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи:

Код за ЄДРПОУ:

Місцезнаходження:

Форма власності:

Сфера управління:

Ідентифікатор ROR: Не застосовується

VIII. Заключні відомості

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

Афанасьєв Сергій Миколайович

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

Афанасьєв Сергій Миколайович

**Відповідальний за підготовку
облікових документів**

Реєстратор

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



Юрченко Т.А.