

Облікова картка дисертації

I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0826U001825

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 19-05-2026

Статус: Захищена

Реквізити наказу МОН / наказу закладу:



II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Косинський Едуард Олександрович

2. Eduard O. Kosynskyi

Кваліфікація: 017

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-4297-4087

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 активність різних груп населення

Дата захисту: 29-06-2026

Спеціальність за освітою: 017 Фізична культура і спорт

Місце роботи здобувача: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради

Код за ЄДРПОУ: 02126107

Місцезнаходження: проспект Волі, Луцьк, Луцький р-н., 43010, Україна

Форма власності: Комунальна

Сфера управління: Держадміністрація

Ідентифікатор ROR:

III. Відомості про організацію, де відбувся захист

Шифр спеціалізованої вченої ради (разової спеціалізованої вченої ради): PhD 13972

Повне найменування юридичної особи: Волинський національний університет імені Лесі Українки

Код за ЄДРПОУ: 02125102

Місцезнаходження: проспект Волі, Луцьк, Луцький р-н., 43025, 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: Волинський національний університет імені Лесі Українки

Код за ЄДРПОУ: 02125102

Місцезнаходження: проспект Волі, Луцьк, Луцький р-н., 43025, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

V. Відомості про дисертацію

Мова дисертації: Українська

Коди тематичних рубрик: 77.03.05

Тема дисертації:

1. Використання елементів національних єдиноборств у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти
2. Use of Elements of National Martial Arts in the Physical Education of Students of Higher Education Institutions

Реферат/анотація:

1. У ході констатувального етапу педагогічного експерименту визначено рівень зацікавленості студентів заняттями з елементами національних єдиноборств, а також встановлено вихідні показники їх фізичного стану, зокрема рівень соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та адаптаційних резервів організму. Дослідження проводили на базі Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради. У дослідженні брали участь 285 здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти віком 18-19 років (1-2 курсу) спеціальностей А 2 «Дошкільна освіта», А 3 «Початкова освіта», А 4.13 «Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво)» і Ф 3 «Комп'ютерні науки», з них 119 чоловічої статі і 166 жіночої. На початку формувального етапу педагогічного експерименту рівень зацікавленості студентів заняттями фізичним вихованням був недостатнім: лише 16,49 % респондентів виявили високий рівень зацікавленості, 39,3 % – середній, а 44,21 % – низький. Аналіз структури рухових уподобань засвідчив обмежену мотиваційну привабливість традиційних видів рухової активності, зокрема флорболу (53,68 % студентів мали низький рівень зацікавленості), баскетболу (44,91 %) та фітнесу (40,70 %).

Водночас елементи національних єдиноборств виявилися найбільш привабливими для студентської молоді: високий рівень зацікавленості ними зафіксовано у 75,63 % юнаків і 66,66 % дівчат, при цьому низького рівня зацікавленості не виявлено у жодного респондента. Після завершення педагогічного експерименту частка студентів експериментальної групи з високим рівнем зацікавленості заняттями фізичним вихованням зросла до 72,58 % серед юнаків і до 72,50 % серед дівчат ($p < 0,05$), тоді як у контрольних групах відповідні показники становили лише 35,09 % і 18,60 %. Експериментально підтверджено позитивний вплив розробленої технології на морфофункціональний стан, кардіореспіраторні показники, соматичне здоров'я та фізичну працездатність студентів. У студентів експериментальної групи встановлено достовірне зниження частоти серцевих скорочень у спокої: у юнаків – на 10,33 %, у дівчат – на 8,71 %; зростання життєвої ємності легень – відповідно на 18,49 % і 16,68 %; покращення життєвого індексу – на 13,07 % і 23,08 % ($p < 0,05$). Індекс Робінсона знизився на 15,37 % у юнаків і на 11,71 % у дівчат, що вказує на підвищення економізації серцевої діяльності. Показники соматичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка зросли у юнаків експериментальної групи з $4,24 \pm 3,19$ до $9,44 \pm 3,11$ у. о. (+122,43 %), у дівчат – з $4,34 \pm 3,18$ до $8,47 \pm 2,91$ у. о. (+95,39 %), тоді як у контрольних групах приріст був істотно нижчим. Наприкінці експерименту серед юнаків експериментальної групи не виявлено студентів із низьким рівнем соматичного здоров'я, а серед дівчат їх частка зменшилася до 2,5 %. Доведено також виражений позитивний вплив запропонованої технології на фізичну підготовленість студентів. Упродовж педагогічного експерименту в експериментальній групі результати тесту на витривалість («Біг на 3000 м» у юнаків і «Біг на 2000 м» у дівчат) покращилися на 7,36 % і 9,88 % відповідно; показники сили за тестом «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» – на 16,75 % у юнаків і 31,73 % у дівчат; спритності за тестом «Човниковий біг 4×9 м» – на 4,36 % і 5,17 %; швидкості за тестом «Біг на 100 м» – на 5,41 % і 8,52 %; гнучкості за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – на 45,6 % і 25,02 % ($p < 0,05$). Авторські контрольні тести також засвідчили достовірну позитивну динаміку: в юнаків результат тесту «Горицвіт» покращився з $14,91 \pm 1,78$ с до $13,07 \pm 1,45$ с, тесту «Вершник» – з $86,73 \pm 37,54$ с до $103,95 \pm 47,71$ с; у дівчат тесту «Горицвіт» – з $14,27 \pm 1,41$ с до $12,56 \pm 1,26$ с, тесту «Планка» – з $3,3 \pm 1,45$ хв до $3,82 \pm 1,75$ хв ($p < 0,05$). Сукупність одержаних результатів переконливо засвідчує, що впровадження елементів національних єдиноборств у фізичне виховання студентів є ефективним засобом підвищення мотивації, покращення фізичного стану та зростання рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

2. At the beginning of the formative stage of the pedagogical experiment, students' level of interest in physical education was insufficient: only 16.49 % of respondents demonstrated a high level of interest, 39.3% a moderate level, and 44.21 % a low level. An analysis of the structure of movement preferences revealed limited motivational appeal of traditional types of physical activity, particularly floorball (53.68 % of students exhibited a low level of interest), basketball (44.91 %), and fitness (40.70 %). At the same time, elements of national martial arts proved to be the most attractive for students: a high level of interest was recorded in 75.63 % of male students and 66.66 % of female students, while no respondents demonstrated a low level of interest in this type of activity. Following the completion of the pedagogical experiment, the proportion of students in the experimental group with a high level of interest in physical education increased to 72.58 % among males and 72.50 % among females ($p < 0.05$), whereas in the control groups the corresponding values were only 35.09 % and 18.60 %, respectively. The positive impact of the developed methodology on students' morphofunctional state, cardiorespiratory indicators, somatic health, and physical performance was experimentally confirmed. In the experimental group, a statistically significant decrease in resting heart rate was observed: by 10.33 % in males and 8.71 % in females; an increase in vital lung capacity by 18.49 % and 16.68 %, respectively; and an improvement in the vital index by 13.07 % and 23.08 % ($p < 0.05$). The Robinson Index decreased by 15.37 % in males and by 11.71 % in females, indicating enhanced efficiency of cardiac function. Somatic health indicators, assessed according to the method of H. Apanasenko, increased in male students of the experimental group from 4.24 ± 3.19 to 9.44 ± 3.11 arbitrary units (+122.43 %), and in female students from 4.34 ± 3.18 to 8.47 ± 2.91 arbitrary units (+95.39 %), whereas the improvements in the control groups were considerably lower. By the end of the experiment, no male students in the experimental group were classified as having a low level of somatic health, while among females this proportion decreased to 2.5 %. A pronounced positive effect of the proposed methodology on students' physical fitness was also demonstrated. Over the course

of the pedagogical experiment, the experimental group showed significant improvements across all assessed parameters: endurance test performance ("3000 m run" for males and "2000 m run" for females) improved by 7.36 % and 9.88 %, respectively; strength, measured by the "push-up" test, increased by 16.75 % in males and 31.73 % in females; agility, assessed by the "4×9 m shuttle run," improved by 4.36 % and 5.17 %; speed, measured by the "100 m sprint," by 5.41 % and 8.52 %; and flexibility, assessed by the "sit-and-reach" test, by 45.6 % and 25.02 % ($p < 0.05$). The author-designed control tests also demonstrated statistically significant positive dynamics. In males, performance in the "Horytsvit" test improved from 14.91 ± 1.78 s to 13.07 ± 1.45 s, and in the "Vershnyk" test from 86.73 ± 37.54 s to 103.95 ± 47.71 s. In females, the "Horytsvit" test improved from 14.27 ± 1.41 s to 12.56 ± 1.26 s, and the "Plank" test from 3.3 ± 1.45 min to 3.82 ± 1.75 min ($p < 0.05$). Taken together, these findings provide convincing evidence that the integration of elements of national martial arts into university physical education is an effective means of enhancing motivation, improving physical condition, and increasing the level of physical fitness among students.

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: Теоретичне узагальнення і вирішення важливої наукової проблеми

Публікації:

- Dyshko O.L., Kosynskyi E.O., Sitovskyi A.M., Chodinow W.M., Pasichnik V.R. The Analysis of Effectiveness of Elastic Training (Resistant) Bands Application to Develop Explosive Strength. *Zdorov'â, sport, reabilitaciâ [Health, Sport, Rehabilitation]*. 2021. №7 (3). С. 52–62. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.03.03>
- Косинський Е.О., Дишко О.Л., Сітовський А.М., Табак Н.В., Чиж А.Г. Впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання студентів. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 12. С. 190–197. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.25>
- Косинський Е.О., Дишко О.Л., Северіна Л.Г., Сітовський А.М., Табак Н.В. Вплив самостійних занять з використанням гімнастичних вправ на фізичні якості і склад маси тіла студентів. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. №16. С. 112–118. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.14>
- Косинський Е.О., Дишко О.Л., Сітовський А.М. Використання елементів національних одноборств у спеціальній фізичній підготовці спортсменів змішаних бойових мистецтв. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 17. С. 216–223. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.27>
- Dyshko O., Bielikova N., Tsos A., Kosynskyi E. The influence of the educational process on the psychological state of students and teachers in Physics Culture and sports during the war. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024. №28 (3). Р. 102–107. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-3.001>
- Дишко О. Л., Косинський Е. О., Табак Н. В., Чиж А. Г. Аналіз об'єктивної і суб'єктивної оцінки рівня здоров'я студентів. *Академічні студії. Серія: Педагогіка*. 2022. №4. С. 21–28. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogiy/2022.4.4>
- Косинський Е.О. Методологічні особливості використання елементу «присядка». *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. №3. С. 94–98. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).22)
- Косинський Е.О. Методичні особливості використання елемента «повзунець». *Науковий часопис Україн. держ. ун-ту ім. М. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 7 (180). С. 73–77. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).15)

- Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М. Програмування фізичного виховання студентів з використанням національних однокласників. Академічні студії. Серія: Педагогіка. 2024. №4. С. 29–35. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.4.5>

Наукова (науково-технічна) продукція: методичні документи

Соціально-економічна спрямованість: поліпшення якості життя та здоров'я населення, ефективності діагностики та лікування хворих

Охоронні документи на ОПВ:

Впровадження результатів дисертації: Впроваджено

Зв'язок з науковими темами:

VI. Відомості про наукового керівника/керівників (консультанта)

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Дишко Олеся Леонідівна
2. Olesia L. Dyshko

Кваліфікація: к. пед. н., доцент, 13.00.04

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-1310-6950

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Волинський національний університет імені Лесі Українки

Код за ЄДРПОУ: 02125102

Місцезнаходження: проспект Волі, Луцьк, Луцький р-н., 43025, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Сітовський Андрій Миколайович
2. Andrii M. Sitovskyi

Кваліфікація: к. фіз.вих, доц., 017

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-7434-7475

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Заклад вищої освіти "Академія рекреаційних технологій і права"

Код за ЄДРПОУ: 39246025

Місцезнаходження: вул. Промислова, Луцьк, Луцький р-н., 43023, Україна

Форма власності: Приватна/недержавна

Сфера управління:

Ідентифікатор ROR:

VII. Відомості про офіційних опонентів та рецензентів

Офіційні опоненти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Андреева Олена Валеріївна
2. Olena V. Andreeva

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-2893-1224

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Національний університет фізичного виховання і спорту України

Код за ЄДРПОУ: 02928433

Місцезнаходження: вул. Фізкультури, Київ, 03150, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство молоді та спорту України

Ідентифікатор ROR:

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Пітин Мар'ян Петрович
2. Marian Pityn

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-3537-4745

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. Пантік Василь Васильович

2. Vasyl' Pantik

Кваліфікація: к. фіз.вих, доц., 24.00.02

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0001-5087-6893

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Волинський національний університет імені Лесі Українки

Код за ЄДРПОУ: 02125102

Місцезнаходження: проспект Волі, Луцьк, Луцький р-н., 43025, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Дикий Олег Юрійович

2. Oleh Dykyi

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-1330-9352

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Волинський національний університет імені Лесі Українки

Код за ЄДРПОУ: 02125102

Місцезнаходження: проспект Волі, Луцьк, Луцький р-н., 43025, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

VIII. Заключні відомості

Власне Прізвище Ім'я По-батькові
голови ради

Індика Світлана Ярославівна

Власне Прізвище Ім'я По-батькові
головуючого на засіданні

Індика Світлана Ярославівна

Відповідальний за підготовку
облікових документів

Косинський Едуард Олександрович

Реєстратор

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



Юрченко Тетяна Анатоліївна