

# Облікова картка дисертації

## I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0825U000809

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 11-03-2025

Статус: Захищена

Реквізити наказу МОН / наказу закладу:



## II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Хома Олександр Віталійович

2. Oleksandr Khoma

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 активність різних груп населення

Дата захисту: 23-04-2025

Спеціальність за освітою: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Місце роботи здобувача:

Код за ЄДРПОУ:

Місцезнаходження:

Форма власності:

Сфера управління:

Ідентифікатор ROR: Не застосовується

### **III. Відомості про організацію, де відбувся захист**

**Шифр спеціалізованої вченої ради (разової спеціалізованої вченої ради):** PhD 7971

**Повне найменування юридичної особи:** Волинський національний університет імені Лесі Українки

**Код за ЄДРПОУ:** 02125102

**Місцезнаходження:** проспект Волі, буд. 13, 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, буд. 13, 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:** 77.03.15

**Тема дисертації:**

1. Побудова програм оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень
2. Building Health Fitness Program`s for Elderly Men Under Quarantine Restriction`s

**Реферат:**

1. У дисертації розглянуто проблему підтримання оптимального рівня рухової активності, підвищення рівня фізичного стану, покращення психоемоційного стану чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень, шляхом розробки програм оздоровчого фітнесу. Респонденти (84 %) указують на зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності під час карантинних обмежень. Такі зміни стосувалися як спеціально організованої, так і звично-побутової рухової активності, що позначилося на способі життя чоловіків похилого віку: 32 % ведуть малорухливий спосіб життя, 54 % – помірно активний і тільки 14 % чоловіків мають достатній обсяг рухової активності. Установлено, що за більшістю показників фізичного стану наявні відхилення від норми: 84,0 % респондентів похилого віку потребують корекції функціонального стану серцево-судинної системи, у 60,0 % із них установлено підвищений артеріальний тиск, задовільну адаптацію серцево-судинної системи виявлено у 8,0 % чоловіків похилого віку; напругу механізмів адаптації – у 20,0 %; незадовільну адаптацію – у 40,0 %; порушення адаптації – у 32,0 %. У результаті проведення констатувального педагогічного дослідження виявлено низький рівень фізичної підготовленості в 46,0 %

чоловіків похилого віку, середній рівень мали 30,0 %, тільки 10,0 і 14,0 % респондентів похилого віку мали, відповідно, достатній та високий рівні фізичної підготовленості. За допомогою кластерного аналізу виокремлено дві групи чоловіків похилого віку зі статистично значущими відмінностями за всіма показниками фізичного стану, за винятком ваги тіла. Застосування процедури факторного аналізу дало підставу виокремити три фактори (I – фізична підготовленість та показники серцево-судинної системи (38,818 %), II – постуральна стабільність і показники дихальної системи (30,833 %), III – фізичний розвиток (8,122 %)), що пояснює 76,35 % загальної дисперсії. Також ураховано результати факторного аналізу показників фізичного стану чоловіків похилого віку. Так, 40 % часу відведено для розвитку аеробної витривалості, 30 % засобів програми спрямовано на еволюцію силових якостей, 20 % – на розвиток координаційних здібностей, 10 % – гнучкості. Програма включає п'ять періодів (діагностичний, підготовчий, базовий, корекційний та підтримувальний). Серед основних засобів використано РГГ, ходьбу, підйом сходами, східні системи оздоровлення, вправи на координацію, гнучкість, рівновагу, силові та функціональні вправи, масаж, загартовування, самомасаж, активний відпочинок. Контрольна група займалася за програмою з переважним застосуванням скандинавської ходьби, яка також додатково включала силові вправи, вправи на координацію й гнучкість. Інформаційний блок, спрямований на підвищення рівня грамотності чоловіків похилого віку з питань здоров'язбереження, для обох груп був однаковий. Тривалість формувального педагогічного експерименту становила шість місяців. Під впливом розробленої комплексної програми рівень фізичної підготовленості чоловіків похилого віку ЕГ статистично значуще покращився в порівнянні з показниками до експерименту, а також із рівнем ФП чоловіків КГ. Так, простежено статистично значущі відмінності в розподілах за рівнями поступальної стабільності в ЕГ у зіставленні з таким як до експерименту ( $p_2 = 13,38$ ;  $p < 0,01$ ), так і з таким самим в КГ ( $p_2 = 7,88$ ;  $p < 0,05$ ). Після експерименту відмінності в розподілі за рівнями розвитку гнучкості в ЕГ і КГ спостерігали тільки на рівні статистичної тенденції ( $p_2 = 5,17$ ;  $p < 0,10$ ). Розроблена програма позитивно позначилася на рівні обмінно-енергетичних процесів і на резервних можливостях системи кровообігу чоловіків похилого віку ЕГ у порівнянні з тим самим контингентом КГ ( $p_2 = 13,68$ ;  $p < 0,01$ ). Відзначено зниження рівня розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків обох груп. До того ж виявлено відмінності в чинниках ризику розвитку ССС. Так, у представників КГ зниження відбулося за рахунок збільшення рухової активності, нормалізації АТ, зниження надлишкової маси тіла. У чоловіків ЕГ, крім зазначених чинників, відбулися підвищення стресостійкості, відмова від шкідливих звичок, нормалізація раціону харчування, що свідчить про дотримання ними оздоровчого способу життя, що в довгостроковій перспективі має сприятливіший прогноз. Статистично значуще зростання значень виявлено за всіма шкалами, у той час як у КГ статистично значуще поліпшилися тільки показники за шкалами «фізичне функціонування», «соціальна активність», «роль емоційних проблем в обмеженні життєздатності». У чоловіків КГ наприкінці експерименту статистично значуще покращилися показники силового індексу ( $p = 0,014$ ), індексу Робінсона ( $p = 0,006$ ) та адаптаційного потенціалу ( $p = 0,000$ ), у той час як значення ІМТ ( $p = 0,072$ ), життєвого індексу ( $p = 0,090$ ) й індексу Кердо ( $p = 0,080$ ) зазнали покращень на рівні статистичної тенденції. У чоловіків похилого віку ЕГ значення всіх показників соматичного здоров'я зазнали статистично значущих поліпшень.

2. The dissertation considers the problem of maintaining an optimal level of physical activity, increasing the level of physical condition, and improving the psycho-emotional state of elderly men under quarantine restrictions by developing health fitness programs. Respondents (84 %) indicate a decrease in the volume and intensity of physical activity during quarantine restrictions. Such changes related to both specially organized and habitual physical activity, which affected the lifestyle of elderly men: 32 % had a sedentary lifestyle, 54 % were moderately active, and only 14 % of men had a sufficient amount of physical activity. Based on the results of the study, indicators of the level of physical condition of elderly men were determined. It was found that most indicators show deviations from the norm: 84,0 % of elderly men need correction of the functional state of the cardiovascular system, 60,0 % of respondents have high blood pressure, satisfactory adaptation of the cardiovascular system is found in 8,0 % elderly men; tension of adaptation mechanisms – 20,0 %; unsatisfactory adaptation – in 40,0 %; maladjustment – in 32,0 %. As a result of ascertaining pedagogical research, 46,0 % of elderly men had a low level of physical fitness,

30,0 % had an average level, only 10,0 % and 14,0 % of elderly men had a sufficient and high level of physical fitness, respectively. With the help of cluster analysis, two groups of elderly men with statistically significant differences in all indicators of physical condition, except for body weight, were distinguished. As a result of the application of the factor analysis procedure, three factors were identified (factor I – physical fitness and indicators of the cardiovascular system (38,818 %), factor II – postural stability and indicators of the respiratory system (30,833 %), factor III – physical development (8,122 %)), which explains 76,35 % of the total variance. Thus, 40 % of the time was devoted to the development of aerobic endurance, 30 % of the program's resources are aimed at the development of strength qualities, 20 % – at the development of coordination abilities, 10 % – at the development of flexibility. The program included five periods (diagnostic, preparatory, basic, corrective and supportive). Among the main means used: RGG, walking, climbing stairs, eastern health systems, exercises for coordination, flexibility, balance, strength and functional exercises, massage, hardening, self-massage, active recreation. The control group followed a program predominantly using Nordic walking, which also additionally included strength, coordination and flexibility exercises. The information block aimed at increasing the level of literacy of elderly men on health care issues was the same for both groups. The duration of the formative pedagogical experiment was 6 months. Under the influence of the developed complex program, the level of physical fitness of elderly men of EG improved statistically significantly compared to that before the experiment, as well as compared to the level of FP of men of CG. Thus, there were statistically significant differences in the distributions of translational stability levels in EG compared to those before the experiment ( $\chi^2 = 13,38$ ;  $p < 0,01$ ) and the same in CG ( $\chi^2 = 7,88$ ;  $p < 0,05$ ). After the experiment, differences in distribution by levels of flexibility development in EG and CG was observed only at the level of a statistical trend ( $\chi^2 = 5,17$ ;  $p < 0,10$ ). The developed program had a positive effect on the level of metabolic and energy processes and reserve capabilities of the circulatory system of elderly men of EG compared to the same contingent of CG ( $\chi^2 = 13,68$ ;  $p < 0,01$ ). A decrease in the level of cardiovascular disease development in men of both groups was noted. In addition, differences in the risk factors for the development of CVD were found. Thus, in the CG representatives, the decrease occurred due to increased physical activity, normalization of blood pressure, and reduction of excess body weight. In the EG men, in addition to the above factors, there was an increase in stress resistance, rejection of bad habits, and normalization of the diet, which indicates that they adhere to a healthy lifestyle, which in the long term has a more favorable prognosis. A statistically significant increase in values was found on all scales, while in the CG only the indicators on the scales “physical functioning”, “social activity”, and “the role of emotional problems in limiting vitality” improved statistically significantly. In CG men, at the end of the experiment, the strength index ( $p = 0.014$ ), Robinson index ( $p = 0.006$ ) and adaptive potential ( $p = 0.000$ ) improved statistically significantly, while BMI ( $p = 0.072$ ), vital index ( $p = 0.090$ ) and Kerdo index ( $p = 0.080$ ) improved at the level of statistical trend. In elderly EG men, the values of all somatic health indicators improved statistically significantly.

**Державний реєстраційний номер ДіР:**

**Пріоритетний напрям розвитку науки і техніки:** Науки про життя, нові технології профілактики та лікування найпоширеніших захворювань

**Стратегічний пріоритетний напрям інноваційної діяльності:** Впровадження нових технологій та обладнання для якісного медичного обслуговування, лікування, фармацевтики

**Підсумки дослідження:** Теоретичне узагальнення і вирішення важливої наукової проблеми

**Публікації:**

- 1. Григус І. М., Хома О. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & recreation. 2022. № 11. С. 163–172. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19> . Фахове видання України, проіндексоване у Scopus. Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та

узагальненні даних.

- 2. Григус І. М., Хома О. В. Аналіз мотивів та інтересів чоловіків похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 14. С. 143–149. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-143-149](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-143-149) . Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, проведенні дослідження та узагальненні результатів анкетування.
- 3. Григус І. М., Хома О. В. Характеристика фізичної підготовленості чоловіків 60–70-ти років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. 3(59). С. 39–48. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-39-48> . Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів, проведенні дослідження та узагальненні даних.
- 4. Хома О. Характеристика показників фізичного стану чоловіків похилого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. № 27. С. 196–204. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-27.196-204> Фахове видання України.
- 5. Хома О., Григус І. Вплив програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності на показники соматичного здоров'я та якості життя чоловіків похилого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023. 15(34). С. 94–104. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-86-104](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-86-104) . Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів, проведенні дослідження та узагальненні даних.
- 6. Григус І. М., Хома О. В. Профілактика хронічних неінфекційних захворювань людей похилого віку оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень. Круглий стіл з міжнародною участю «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (в умовах воєнного стану), 27 травня 2022 р., м. Ірпінь. С. 150–153. [http://dSPACE.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/27401/1/15\\_Grugys.pdf](http://dSPACE.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/27401/1/15_Grugys.pdf) Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, аналізі та узагальненні даних.
- 7. Grygus I., Khoma O. Analysis of the motives and interests of the elderly to the lessons of health fitness during quarantine restrictions. Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 черв. 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. С. 67–68. 124 с. [http://dSPACE.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/35111/1/Grygus\\_Khoma%207.pdf](http://dSPACE.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/35111/1/Grygus_Khoma%207.pdf) Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, аналізі та узагальненні даних.
- 8. Grygus Igor, Khoma Oleksandr. Prevention of chronic non-infectious diseases by means of health and recreation motor activity during quarantine limitations. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукр. наук. конф. (Тернопіль, 18 жовт. 2024 р.) / за заг. ред.: А. В. Огністого, К. М. Огністої. Тернопіль, 2024. С. 37–42. URL: [https://www.researchgate.net/publication/384974954\\_Inno-vacij-ni\\_pidhodi\\_do\\_fizicnogo\\_vihovanna\\_i\\_sportu\\_ucnivskoi\\_ta\\_studentskoi\\_molodi\\_Materiali\\_Vseukrainskoi\\_naukovo-ternopil\\_v-vo\\_TNPU\\_imVGnatuka\\_2024](https://www.researchgate.net/publication/384974954_Inno-vacij-ni_pidhodi_do_fizicnogo_vihovanna_i_sportu_ucnivskoi_ta_studentskoi_molodi_Materiali_Vseukrainskoi_naukovo-ternopil_v-vo_TNPU_imVGnatuka_2024) [accessed Oct 21 2024]. Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, аналізі та узагальненні даних.

**Наукова (науково-технічна) продукція:** технології

**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. Григус Ігор Михайлович

2. Igor M. Grygus

**Кваліфікація:** д.мед.н., професор, 14.01.33

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0003-2856-8514

**Додаткова інформація:**

**Повне найменування юридичної особи:** Національний університет водного господарства та природокористування

**Код за ЄДРПОУ:** 02071116

**Місцезнаходження:** вул. Соборна, буд. 11, Рівне, Рівненський р-н., 33028, Україна

**Форма власності:** Державна

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

**Ідентифікатор ROR:**

**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, буд. 13, Луцьк, Луцький р-н., 43025, 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. Футорний Сергій Михайлович

2. Serhii Futorny

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

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0003-1623-7929

**Додаткова інформація:**

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

**Код за ЄДРПОУ:** 02928433

**Місцезнаходження:** вул. Фізкультури, буд. 1, Київ, 03150, Україна

**Форма власності:** Державна

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

**Ідентифікатор ROR:**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Балацька Лариса Василівна

2. Larysa Balatska

**Кваліфікація:** к. фіз.вих, доц.

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0002-7963-2726

**Додаткова інформація:**

**Повне найменування юридичної особи:** Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Код за ЄДРПОУ:** 02071240

**Місцезнаходження:** вул. Коцюбинського, буд. 2, Чернівці, 58012, Україна

**Форма власності:** Державна

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

**Ідентифікатор ROR:**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Мірошніченко Вячеслав Миколайович

2. Vyacheslav Miroshnichenko

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

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0003-1139-4554

**Додаткова інформація:**

**Повне найменування юридичної особи:** Маріупольський державний університет

**Код за ЄДРПОУ:** 26593428

**Місцезнаходження:** пр. Повітряних Сил, буд. 31, Київ, 03037, Україна

**Форма власності:** Державна

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

**Ідентифікатор ROR:**

**Рецензенти**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Петрович Вікторія Володимирівна
2. Viktoria Petrovich

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

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0003-3332-3888

**Додаткова інформація:**

**Повне найменування юридичної особи:** Волинський національний університет імені Лесі Українки

**Код за ЄДРПОУ:** 02125102

**Місцезнаходження:** проспект Волі, буд. 13, 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**

Белікова Наталія Олександрівна

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

Белікова Наталія Олександрівна

**Відповідальний за підготовку  
облікових документів**

Ліповська-Маковецька Наталія Іванівна

**Реєстратор**

УкрІНТЕІ

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



Юрченко Тетяна Анатоліївна