Облікова картка дисертації

I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0821U102771

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 10-12-2021

Статус: Захищена

Реквізити наказу МОН / наказу закладу:

II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Пірогова Карина Ігорівна

2. Pirohova Karyna Igorivna

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: 06-12-2021

Спеціальність за освітою: 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 08.881.004

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: 77.29.34

Тема дисертації:

1. Диференційований підхід у процесі занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку з різними типами тілобудови

2. Varied approach in the process of aqua fitness classes with women of the first period of a mature age with different body types

Реферат/анотація:

1. У даній роботі запропоновано використання засобів з видів аквафітнесу, які застосовуються з урахуванням періодів впровадження, етапів оздоровчо-тренувального процесу та мезоциклів, амплітуди, інвентарю, чергування вихідних положень, глибини води, інтервалів відпочинку, градацій ЧСС в залежності від типу тілобудови жінок та показників їх індексу маси тіла. Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що: - вперше науково обґрунтовано програму оздоровчих тренувань з аквафітнесу на основі застосування диференційованого підходу з врахуванням типів тілобудови жінок та показників їх індексу маси тіла; -

вперше розроблено структуру та зміст етапів (втягувального, набуття та підтримання фізичної форми, активного відпочинку) оздоровчо-тренувального процесу з аквафітнесу, підібрані засоби аквафітнесу з врахуванням типу тілобудови та індексу маси тіла жінок першого періоду зрілого віку; - вперше розроблено організаційно-методичні умови проведення оздоровчих занять із аквафітнесу, які містили наступні блоки: організаційний (оцінка матеріально-технічної бази, кадрового забезпечення та можливостей впровадження), діагностичний (тестування вихідного рівня фізичного стану жінок), програмно-методичний (обґрунтування програми оздоровчих занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку) та контрольний (оцінка ефективності за показниками довжини та маси тіла, обхватних параметрів грудей, плеча, талії, стегна, сідниць, гомілки та зап'ястя); - вперше розроблено методичні рекомендації щодо особливостей проведення занять аквафітнесом з жінками на «глибокій» та «середній» воді з використанням додаткового інвентарю та обладнання з врахуванням особливостей сприйняття водного середовища; - доповнено дані про особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку та організації проведення поточного контролю в процесі занять, які дозволяють визначити адекватність навантаження; - набули подальшого розвитку уявлення щодо мотиваційних пріоритетів жінок першого періоду зрілого віку до занять аквафітнесом. За результатами дослідження основним мотиваційним пріоритетом жінок є покращення показників їх тілобудови. Аналіз антропометричних характеристик 60 обстежених жінок першого періоду зрілого віку виявив, що показник індексу маси тіла у 56,7% жінок знаходились у межах норми, у 23,3% визначено надлишок маси тіла, у 14% - ожиріння I-II ступенів та у 5% – дефіцит маси тіла. Науково обґрунтовано та впроваджено програму оздоровчо-тренувальних занять з аквафітнесу із жінками першого періоду зрілого віку на основі застосування диференційованого підходу у процесі занять з використанням тренувальних засобів із видів аквафітнесу з урахуванням типів тілобудови жінок та показників їх індексу маси тіла. Розроблено організаційно-методичні умови проведення оздоровчих занять з аквафітнесу, які містили такі блоки: організаційний (оцінка матеріально-технічної бази, кадрового забезпечення та можливостей впровадження), діагностичний (тестування вихідного рівня фізичного стану жінок), програмно-методичний (обґрунтування програми оздоровчих занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку з різними типами тілобудови на основі застосування диференційованого підходу, спрямованого на корекцію показників тілобудови жінок з урахуванням періодів впровадження, етапів оздоровчо-тренувального процесу, мезоциклів, а також амплітуди, інвентарю, чергування вихідних положень, глибини води, інтервалів відпочинку, градацій ЧСС в залежності від типу тілобудови жінок та показників їх індексу маси тіла) та контрольний (оцінка ефективності за показниками довжини та маси тіла, обхватних параметрів грудей, плеча, талії, стегна, сідниць, гомілки та зап'ястя). Наведено методичні рекомендації щодо особливостей проведення занять аквафітнесом на «глибокій» та «середній» воді відповідно до типів тілобудови жінок на основі відмінностей з використанням інвентарю, градацій ЧСС, амплітуди рухів, кількості повторень, вихідних положень тіла, інтервалів відпочинку, особливостей сприйняття водного середовища жінками з різними типами тілобудови та показниками індексу маси тіла. Проведений порівняльний аналіз антропометричних та обхватних показників жінок першого періоду зрілого віку, які займались аквафітнесом із застосуванням диференційованого підходу. Виявлено наявність поступового кумулятивного ефекту від його впровадження у процесі занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку з різними типами тілобудови, що вказує на його ефективність. Протягом терміну впровадження обґрунтованого диференційованого підходу у жінок відбулися статистично достовірні зміни у показниках морфофункціонального стану. Критеріями ефективності запропонованого диференційованого підходу були позитивні зміни маси і обхватних розмірів тіла. Наприкінці порівняльного експерименту у переважної більшості жінок індивідуальні результати морфологічних ознак знаходились в межах фізіологічних норм.

2. The dissertation work presents an attempt to solve the urgent question of a varied approach in the process of aqua fitness classes with women of the first period of a mature age with different body types. This paper proposes the use of tools of aqua fitness, which are used taking into account the periods of implementation, stages of health and fitness process and mesocycles, amplitude, equipment, alternation of starting positions, water depth, rest intervals, heart rate gradations, depending on women's body type and indicators of their body mass index. In the

introduction, the relevance of the problem is substantiated; the object, the subject of research, tasks and methods of research are defined, the scientific newness, the practical significance of the obtained results and the author's special contribution to the scientific works published in co-authorship are revealed; the approbation of research results and the number of publications on the topic of the dissertation are reflected. The practical significance consists in the development and implementation into the practice of fitness clubs of a program of health-improving classes using a varied approach in the process of aqua fitness with women of the first period of a mature age, the orientation and content of which is determined in accordance with the characteristics of the women's body types and the indicators of their body mass index. Analysis of anthropometric characteristics of 60 examined women of the first period of a mature age has revealed that the body mass index in 56.7% of women was within normal limits, in 23.3% overweight was determined, in 14% - obesity of I-II degrees and in 5 % - bodyweight deficit. Also, the assessment of the proportionality of the girth dimensions has revealed an index of proportionality within the norm in 58.45% of women in terms indicators of buttock girth, in 51.77% - in terms indicators of waist and hip girth, 41.75% of women had proportional size in shoulder girth. In 86.84% of women in terms indicators of breast girth, the index of proportionality corresponded to the indicators of the participants in beauty contests. No women with fully proportional body types were found. It was determined that 28.2% of women needed an individual increase in shoulder girth. A decrease in the circumference of the waist due to a decrease in the amount of adipose tissue was required by 21.5% of women, buttocks - 6.7%, hips - 21.5%. Methodical recommendations are given on the peculiarities of aqua fitness classes in "deep" and "medium" water according to the women's body types and on the basis of differences in the use of equipment, heart rate gradations, range of motion, number of repetitions, initial body positions, rest intervals, features of the perception of the aquatic environment by women with different body types and indicators of their body mass index. A comparative analysis of anthropometric and girth indicators of women of the first period of a mature age, who did aqua fitness using a varied approach,was conducted. The presence of a gradual cumulative effect from its implementation in the process of aqua fitness classes with women of the first period of a mature age with different body types was revealed, which indicates its effectiveness. Individual results of the waist, stomach, buttocks, hips girth and girth indices at the end of the comparative pedagogical experiment indicated the absence of obesity in women of the first period of a mature age and their own results for the most part are within physiological norms. As a result of the research, three groups of data were obtained which confirm, supplement and expand the already existing developments and also completely new researched results.

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 ОПІВ:

Впровадження результатів дисертації:

Зв'язок з науковими темами:

VI. Відомості про наукового керівника/керівників (консультанта)

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Микитчик Ольга Сергіївна

2. Mykytchyk 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

VII. Відомості про офіційних опонентів та рецензентів

Офіційні опоненти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Кашуба Віталій Олександрович

2. Kashuba Vitalii Oleksandrovych

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. Яримбаш Ксенія Сергіївна

2. Yarymbash Kseniia Sergiivna

Кваліфікація: к. пед. н., 13.00.03

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. Конакова Ольга Юріївна
2. Konakova Olga Yuriivna

Кваліфікація: к. 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. 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

VIII. Заключні відомості

Власне Прізвище Ім'я По-батькові голови ради	Приходько Володимир Васильович
Власне Прізвище Ім'я По-батькові головуючого на засіданні	Приходько Володимир Васильович
Відповідальний за підготовку облікових документів	
Реєстратор	
Керівник відділу УкрІНТЕІ, що є відповідальним за реєстрацію наукової діяльності	Юрченко Т.А.