

Облікова картка дисертації

I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0826U001014

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 12-04-2026

Статус: Захищена

Реквізити наказу МОН / наказу закладу:



II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Дзюба Людмила Василівна

2. Liudmyla V. Dziuba

Кваліфікація:

Ідентифікатор ORCID ID: 0009-0004-6861-4399

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 культура і спорт

Дата захисту: 05-06-2026

Спеціальність за освітою: магістр фізичного виховання

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 12958

Повне найменування юридичної особи: Український державний університет науки і технологій

Код за ЄДРПОУ: 44165850

Місцезнаходження: вул. Лазаряна, Дніпро, Дніпровський р-н., 49010, 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: Український державний університет науки і технологій

Код за ЄДРПОУ: 44165850

Місцезнаходження: вул. Лазаряна, Дніпро, Дніпровський р-н., 49010, Україна

Форма власності:

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR: Не застосовується

V. Відомості про дисертацію

Мова дисертації: Українська

Коди тематичних рубрик: 77.01, 77.03.15, 77.03.51

Тема дисертації:

1. Корекція психофізичного стану жінок першого періоду зрілого віку в системі самостійних фізкультурно-оздоровчих занять
2. Correction of the psychophysical state of women in the first period of mature age in the system of independent physical education and health-improving classes

Реферат:

1. У дисертаційній роботі представлено обґрунтування і перевірка ефективності програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою працею для підвищення рівня їх фізичного та психоемоційного стану. Наукова новизна одержаних результатів: - вперше: теоретично обґрунтовано структуру та зміст програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для корекції психофізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою діяльністю, що включає в себе мету, завдання, принципи, періодизацію, форми, зміст, методи, критерії ефективності; - визначено організаційно-методичні умови розробки та реалізації програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для корекції психофізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою діяльністю, що містять чотири блоки: організаційний (оцінка матеріально-технічної бази (наявність інвентарю та обладнання для занять у домашніх умовах), можливості використання цифрових

ресурсів (відеоінструкції, онлайн-платформи), а також мотиваційної готовності жінок до самостійної активності); діагностичний (визначення мотиваційних пріоритетів та вихідного рівня фізичного стану: антропометричних показників, функціональних характеристик серцево-судинної та дихальної систем, загальної роботоздатності, а також психоемоційного стану); програмно-методичний (обґрунтування структури програми самостійних занять. Реалізація диференційованого підходу шляхом поділу учасниць на три групи (силового спрямування, аеробного спрямування та фітнес-йоги). У програму включено адаптовані комплекси вправ для домашніх умов з чіткими інструкціями та рекомендованим навантаженням); контрольно-корекційний (щотижневий самоконтроль за допомогою «Щоденника здоров'я», де фіксувалися виконані вправи, самопочуття, настрої, рівень втоми, якість сну та інші показники. Корекція змісту програми залежно від динаміки показників на різних етапах програми); - розроблено зміст та параметри фізичних навантажень (тривалість, інтенсивність, об'єм) у самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням рівня фізичного стану та специфіки трудової діяльності; - визначено позитивний вплив засобів різної спрямованості в самостійних формах занять на показники психофізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою діяльністю, що полягає у покращенні функціональних показників, психоемоційного стану; - розроблено спеціалізований веб-сайт для інформаційно-методичного забезпечення програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою діяльністю, що містив інформацію про мету та завдання програми, її структуру, тривалість, тижневі плани занять, відеоуроки та інструкції до комплексів вправ, що використовувалися на різних етапах програми у різних формах занять: ранковій гімнастиці, фізкультпаузах, вечірніх заняттях різного спрямування та вечірніх релаксаційних комплексах, інтерактивний щоденник самоконтролю, форму зворотного зв'язку, корисні посилання на ресурси щодо здорового способу життя; - доповнено дані про психофізичний стан та мотиви жінок першого періоду зрілого віку до фізкультурно-оздоровчої активності; - дістали подальшого розвитку наукові знання щодо особливостей організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять осіб зрілого віку.

2. The dissertation presents the justification and verification of the effectiveness of the program of independent physical education and health classes for women of the first period of mature age who are engaged in mental work to improve their physical and psycho-emotional state. Scientific novelty of the results obtained: - for the first time: the structure and content of the program of independent physical education and health classes for the correction of the psychophysical state of women in the first period of mature age who are engaged in mental activity are theoretically substantiated. The program includes the purpose, objectives, principles, periodization, forms, content, methods, and efficiency criteria; - organizational and methodological conditions for the development and implementation of the program of independent physical education and health classes for the correction of the psychophysical state of women of the first period of mature age who are engaged in mental activity are determined. The conditions contain four blocks. Organizational one included the assessment of the material and technical base (availability of inventory and equipment for classes at home), the possibility of using digital resources (video instructions, online platforms), as well as the motivational readiness of women for independent activity). Diagnostic block predicted determination of motivational priorities and baseline physical condition: anthropometric indicators, functional characteristics of the cardiovascular and respiratory systems, general working capacity, as well as psycho-emotional state). Program-methodical contained substantiation of the structure of the program of independent classes, implementation of a differentiated approach by dividing participants into three groups (strength direction, aerobic direction and fitness yoga). The program includes adapted sets of exercises for home conditions with clear instructions and recommended load. Control and correction block included weekly self-control using the "Health Diary", where the performed exercises, well-being, mood, level of fatigue, quality of sleep and other indicators were recorded. Correction of the program content depending on the dynamics of indicators at different stages of the program were predicted in this block; - the content and parameters of physical activity (duration, intensity, volume) in independent physical education and health classes of women in the first period of mature age were developed, taking into account the level of physical condition and the specifics of labor activity; - the positive impact of means of different orientation in independent

forms of classes on the indicators of the psychophysical state of women in the first period of mature age who are engaged in mental activity, which consists in improving functional indicators, psychoemotional state, was determined; – a specialized website was developed for informational and methodological support of the program of independent physical education and health-improving classes for women of the first period of mature age who are engaged in mental activity. The website contained information about the purpose and objectives of the program, its structure, duration, weekly lesson plans, video lessons and instructions for exercise complexes used at different stages of the program in different forms of classes: morning gymnastics, physical education breaks, evening classes of various directions and evening relaxation complexes, an interactive self-monitoring diary, a feedback form, useful links to resources on a healthy lifestyle; – data on the psychophysical state and motives of women of the first period of mature age for physical education and health-improving activity were supplemented; – scientific knowledge regarding the features of organizing independent physical education and health-improving classes for mature people was further developed.

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: Не застосовується

Підсумки дослідження: Нове вирішення актуального наукового завдання

Публікації:

1. Дзюба Л., Сидорчук Т. Сучасні тенденції щодо застосування фізкультурно-оздоровчих програм для жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. №2. С. 33 – 39. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-033>
2. Дзюба Л., Сидорчук Т. Особливості мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою і спортом. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 2 (187). С. 69-73. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).13)
3. Дзюба Л. В. Динаміка морфофункціональних показників жінок першого періоду зрілого віку під впливом самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. №23. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17329326>
4. Дзюба Л. Динаміка рухової активності жінок першого періоду зрілого віку під впливом програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025. №3. С. 44 – 52. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-044>
5. Дзюба Л. Сучасні підходи до організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез II Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2024. С. 174 – 175.
6. Дзюба Л.В. Особливості психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою діяльністю. International scientific conference “Physical culture and sports as a modern priority”: conference proceedings (October 3–4, 2024). Riga, Latvia: “Baltija publishing”, 2024. С. 38 – 41. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-9>
7. Дзюба Л.В. Фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку під впливом самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, 15 травня 2025 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2025. С. 76 – 78.

Наукова (науково-технічна) продукція:

Соціально-економічна спрямованість: покращення мотивації до оздоровчо-рекреаційної діяльності; покращення психо-емоційного стану

Охоронні документи на ОПІВ:

Впровадження результатів дисертації: Впроваджено

Зв'язок з науковими темами: 0121U108320

VI. Відомості про наукового керівника/керівників (консультанта)

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Сидорчук Тетяна Валеріївна

2. Tetiana V. Sydorchuk

Кваліфікація: к. фіз.вих, доцент, 24.00.02

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0001-7129-1616

Додаткова інформація:

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

Код за ЄДРПОУ: 05540712

Місцезнаходження: вул. Набережна Перемоги, Дніпро, Дніпровський р-н., 49094, 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. Кашуба Віталій Олександрович

2. Vitaliy Kashuba

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0001-6669-738X

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. Гакман Анна Вікторівна

2. Anna V. Hakman

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

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-7485-0062

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Код за ЄДРПОУ: 02071240

Місцезнаходження: вул. Коцюбинського, Чернівці, 58012, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Рецензенти

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Кошелева Олена Олександрівна

2. Olena O. Kosheleva

Кваліфікація: к. фіз.вих, доцент, 24.00.02

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-9085-6800

Додаткова інформація:

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

Код за ЄДРПОУ: 05540712

Місцезнаходження: вул. Набережна Перемоги, Дніпро, Дніпровський р-н., 49094, Україна

Форма власності: Державна

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR:

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Микитчик Ольга Сергіївна

2. Olha Mykytchuk

Кваліфікація: к. фіз.вих, професор, 24.00.01

Ідентифікатор ORCID ID: 0000-0002-8656-0943

Додаткова інформація:

Повне найменування юридичної особи: Український державний університет науки і технологій

Код за ЄДРПОУ: 44165850

Місцезнаходження: вул. Лазаряна, Дніпро, Дніпровський р-н., 49010, Україна

Форма власності:

Сфера управління: Міністерство освіти і науки України

Ідентифікатор ROR: Не застосовується

VIII. Заключні відомості

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

Москаленко Наталія Василівна

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

Москаленко Наталія Василівна

**Відповідальний за підготовку
облікових документів**

Соловей Дмитро Олександрович

Реєстратор

Юрченко Тетяна Анатоліївна

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



Юрченко Тетяна Анатоліївна