

ВИСНОВОК

про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації Коротича Віталія Володимировича за темою: «Технологія оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку», поданої на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна праця Коротича Віталія Володимировича за темою: «Технологія оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку» є завершеною самостійною науковою роботою, спрямованою на вирішення актуального науково-практичного завдання сфери фізичної культури і спорту, яка має теоретичне і практичне значення та загалом відповідає вимогам Постанови Кабінету Міністрів України № 44 від 12 січня 2022 р. «Порядок присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» та Наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (зі змінами), й може бути рекомендованою до захисту в разовій спеціалізованій вченій раді.

Актуальність обраної теми

Попри значну кількість проведених досліджень, які стосуються обґрунтування важливості застосування силових вправ в оздоровчих тренуваннях для чоловіків першого зрілого віку, залишається низка спірних питань: 1) чи існує взаємозв'язок між проблемою низького рівня фізичної підготовленості чоловіків та недостатністю організаційно-методичних умов, необхідних для впровадження сучасних інноваційних методів фізичної підготовки, включно із силовими тренуваннями. 2) чи спостерігається розрив між наявними методичними засадами багаторічного тренувального процесу для чоловіків та викликами, пов'язаними з адаптацією цих засад до програм

оздоровлення в спеціалізованих центрах та тренажерних комплексах. 3) чи є потреба у формуванні цілеспрямованого мотиваційно-ціннісного ставлення чоловіків до занять фізичними вправами, однак відсутність відповідних умов перешкоджає ширшому залученню різноманітних методів, зокрема силових вправ, у цьому процесі.

Отже, пошук технологій оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку обумовлює актуальність теми дисертаційного дослідження.

Дисертаційну роботу присвячено розробці технології оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дисертаційну роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені В. Стефаника на 2022–2027 рр. за темою «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення фізичної підготовки та здоров'я різних груп населення» (номер державної реєстрації 0122U001392).

Обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх новизна

Наукові положення і висновки, що висвітлені в дисертаційній роботі, повною мірою відповідають меті, завданням і обґрунтовані наведеними даними згідно з результатами дослідження. Розв'язання завдань дослідження стало можливим завдяки застосуванню комплексу *методів*, до яких належать: аналіз документальних матеріалів та літературних джерел (вивчено проблематику побудови технології оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку); метод опитування (здійснена характеристика контингенту досліджуваних чоловіків, визначено їх соціальний статус, рівень освіти, з'ясовано досвід занять фізичними вправами, дотримання засад здорового способу життя, уподобання щодо форм і методів проведення занять з оздоровчого фітнесу); педагогічні методи: педагогічне спостереження

(визначало собою цілеспрямоване планомірне сприйняття та аналіз тренувального процесу у чоловіків першого зрілого віку з його подальшою оцінкою на основі заздалегідь розробленого плану), педагогічне тестування (дозволило визначити рівень фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку) та педагогічний експеримент (забезпечив об'єктивну перевірку правильності висунутої гіпотези); антропометричні методи дослідження (здійснена оцінка показників зросту, ваги, обвідних розмірів тіла, жирового і м'язового компонента тіла; були розраховані: індекс маси тіла, грудино-ростовий індекс, індекс розвитку мускулатури); функціональні методи дослідження (здійснена оцінка стану серцево-судинної, дихальної, м'язової систем та здатності серцево-судинної системи відновлюватися після занять фізичними вправами за результатами проби Мартіне-Кушелевського); методи математичної статистики (були застосовані для обробки даних, одержаних у процесі вирішення завдань дослідження на різних етапах його реалізації).

Актуальність та теоретичний аналіз за проблематикою дослідження визначали на основі огляду матеріалів 215 джерел.

У першому розділі дисертаційної роботи розміщено результати аналізу наукової та методичної літератури, що було проведено автором. Підтверджується посилення уваги наукової спільноти до питань формування, збереження та зміцнення здоров'я населення. Розглянуто проблему критичного зниження середньої очікуваної тривалості життя та чисельності чоловічого населення України у світлі повномасштабної війни та високого рівня захворюваності у нашому регіоні. У контексті розгляду цього питання дедалі більше уваги приділяється стану здоров'я чоловіків першого зрілого віку, що розглядається як ключовий чинник соціально-економічного добробуту країни. Визначено, що засоби занять силової спрямованості з урахуванням вікових фізіологічних особливостей сприятливо впливають на розвиток всіх функціональних систем організму, і їм слід відводити певне місце у фізичному вихованні чоловіків першого зрілого віку. Були розглянуті структура та зміст

оздоровчого тренування силової спрямованості, визначені сучасні вимоги до змінних параметрів тренувального процесу.

Другий розділ розкриває сутність методів наукового дослідження, які застосовувалися під час дисертаційного дослідження і представлено основні етапи, що були реалізовані в межах 2022-2026 років.

Зміст третього розділу полягає у висвітленні уподобань та мотивів до оздоровчих тренувань чоловіків першого зрілого віку. У процесі дослідження висвітлено характеристику основних показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану організму. Результати констатувального педагогічного експерименту було покладено в основу розробки технології оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку.

У четвертому розділі обґрунтовано та висвітлено зміст технології оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку. Встановлено її ефективність, яка визначалася за змінами комплексу показників (фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану організму) учасників під час педагогічного експерименту.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» проведено узагальнення результатів, отриманих на різних етапах дослідження, їхній аналіз, обговорення та зіставлення з науковими даними фахівців галузі.

Усі підрозділи супроводжуються узагальненнями, а загальні висновки вказують на підсумок за основними завданнями й результатами роботи. Отримані теоретичні положення знайшли своє відображення в практичній значущості виконаного дисертаційного дослідження - впровадженні в освітній процес циклової комісії спеціально-теоретичних дисциплін ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання» Національного університету фізичного виховання і спорту України, в освітній процес факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, у навчально-тренувальний процес

спортсменів та клієнтів оздоровчо-спортивного клубу «Next generation» м.Івано-Франківськ.

Основні результати дисертації мають достатній рівень наукової новизни:

- уперше теоретично обґрунтовано та розроблено технологію оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку, яка, на відміну від існуючих підходів, передбачає алгоритмізовану послідовність вибору типів вправ, параметрів навантаження (інтенсивності, обсягу) та структури тренувального заняття з урахуванням рівня фізичного стану та мотиваційних пріоритетів;
- уперше теоретично обґрунтовано та експериментально підтверджено ефективні поєднання параметрів силового навантаження (інтенсивності, обсягу та режимів відпочинку) у процесі оздоровчого тренування чоловіків першого зрілого віку, що забезпечують оптимізацію компонентного складу тіла за рахунок зменшення жирового та збільшення м'язового компонентів;
- удосконалено наукові відомості про взаємозв'язок між параметрами силового тренування та змінами компонентного складу тіла, фізичної підготовленості й функціонального стану організму чоловіків першого зрілого віку;
- удосконалено структуру та ієрархію мотиваційних пріоритетів чоловіків першого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом і встановлено їхній вплив на вибір змісту та режимів силового тренування;
- набули подальшого розвитку положення щодо індивідуалізації оздоровчих тренувальних програм силової спрямованості на основі інтеграції показників фізичного стану, функціональних можливостей та мотиваційної сфери;
- набули подальшого розвитку наукові дані про сучасний стан фізичного здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості чоловіків першого зрілого віку в контексті залучення до оздоровчої рухової активності.

Практичне значення одержаних результатів. За результатами дослідження було розроблено технологію оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку та визначено її ефективність. Результати дослідження впроваджено в освітній процес факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, у навчально-тренувальний процес спортсменів та клієнтів оздоровчо-спортивного клубу «Next generation» м. Івано-Франківськ. Повнота викладення у публікаціях положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.

Матеріали дисертаційної роботи можуть бути використані при впровадженні в практику діяльності фітнес-клубів запропонованої технології оздоровчих тренувань силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку.

Основні наукові положення дисертації опубліковано в наукових журналах та в тезах на науково-практичних конференціях різного рівня. Наукові результати висвітлені в десяти публікаціях здобувача, з яких п'ять – у наукових фахових виданнях України, п'ять – публікації апробаційного характеру. Кількість та рівень публікацій відповідає вимогам п.8 «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії».

Опубліковані наукові праці, в яких розкрито основні наукові результати дисертації та зараховані за темою дисертації мають активний ідентифікатор DOI (Digital Object Identifier).

Список публікацій, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Коротич ВВ. Мотиваційні пріоритети в оздоровчих тренуваннях чоловіків молодого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024 Листопад 11; 43, 58-65. <https://doi.org/10.15330/fcult.43.59-66>.

2. Коротич ВВ. Засоби занять силової спрямованості в структурі оздоровчих тренувань чоловіків молодого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2024; 29(4), 216–225. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(4\).216-225](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).216-225).
3. Коротич ВВ. Змінні параметри оздоровчих тренувань силової спрямованості. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2024; 68(4), 46-54. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-46-54>.
4. Коротич ВВ., Римик РВ., Синиця АВ. Характеристика стану здоров'я чоловіків першого періоду зрілого віку на сучасному етапі. Академічні візії. 2025; 48, 1-9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17350579>. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, узагальненні результатів.*
5. Коротич ВВ., Римик РВ. Зміст та основні положення технології оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого періоду зрілого віку. Академічні візії. 2025; 49, 1-11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17794743>. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, узагальненні результатів.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Коротич В.В. Мотиваційні пріоритети в оздоровчих тренуваннях чоловіків першого періоду зрілого віку. Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. Тез доп. V Регіональної наук.-практ. Конф. (24–26 травня 2024 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. Ун-т імені Василя Стефаника, 2024. 132 с.
2. Коротич В.В. Змінні параметри оздоровчих тренувань силової спрямованості. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім.В.Гнатюка», 2024. 259 с.
3. Korotych V. Assessment of physical (somatic) health of young men in the construction of health improving strength training. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти.

Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції 21- 22 листопада 2024 року ; Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. Ред.) та ін. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. – 201 с.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:

1. Коротич В.В. Зміст та основні положення технології оздоровчого тренування силової спрямованості для молодого віку. Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. Тез доп. I Всеукр. Наук. Конф. З міжнар. Учасю (23–25 травня 2025 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. Ун-т імені Василя Стефаника, 2025. 224 с.
2. Korotych V. Assessment of physical (somatic) health of young men in the construction of health-improving strength training. Bulletin of Medical and Biological Research. 2024; 6(2):25–37. <https://doi.org/10.61751/bmbr/2.2024.25>.

Відповідність дисертації вимогам, що пред'являються до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація Коротича Віталія Володимировича за темою: «Технологія оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку» (наукові керівники: Римик Роман Васильович – кандидат наук фізичного виховання та спорту, доцент; Синиця Андрій Володимирович – кандидат наук фізичного виховання та спорту, доцент) є завершеною науково-дослідною працею та містить нові науково обґрунтовані результати самостійно проведеного дослідження, які вирішують актуальне науково-практичне завдання сфери фізичної культури і спорту.

За оформленням і структурою дисертація відповідає основним вимогам до кваліфікаційних робіт здобувача ступеня доктора філософії. Згідно з Актом метрологічної експертизи, перевірки первинної документації матеріалів та академічної доброчесності порушень не виявлено.

Публічна презентація здобувачем наукових результатів дисертації та її обговорення відбулася 27.04.2026 р. на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, протокол № 14 від 27.04.2026 р.

Розглянувши дисертацію Коротича Віталія Володимировича за темою: «Технологія оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку» та наукові публікації за темою дисертації, визначивши особистий внесок у всіх наукових публікаціях, а також за результатами публічної презентації здобувачем на засіданні кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського прийнято рішення, що вона є актуальною, завершеною самостійною, науковою кваліфікаційною працею. Дисертація має наукову новизну, теоретичне та практичне значення і загалом відповідає вимогам Постанови Кабінету Міністрів України від 12.01.2022 р. № 44 «Порядок присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» (із змінами), Наказу МОН України від 12.01.2017 р. № 40 «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (зі змінами), й може бути рекомендованою до захисту в разовій спеціалізованій вченій раді ЛДУФК імені Івана Боберського.

Головуюча на засіданні:

професор кафедри фітнесу та рекреації,

доктор наук з фізичного виховання та спорту *Л.ЧМ* Любов ЧЕХОВСЬКА



Місце для підпису: *Любов Чеховської*
Засвідчую: