

Рішення
разової спеціалізованої вченої ради
про присудження ступеня доктора філософії

Здобувач ступеня доктора філософії Хома Олександр Віталійович 1996 року народження, громадянин України, освіта вища, закінчив у: 2016 році Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка за спеціальністю «Фізичне виховання»; 2019 році Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)»; працює асистентом кафедри фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка та виконує обов'язки заступника декана з іміджевих процесів та роботи з молоддю факультету фізичного виховання; завершує акредитовану освітньо-наукову програму Фізична активність різних груп населення за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт; термін навчання в аспірантурі Волинського національного університету імені Лесі Українки – до 30 вересня 2025 року.

Разова спеціалізована вчена рада, утворена наказом Волинського національного університету імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України, м. Луцьк, від 04 березня 2025 року № 138-з, у складі:

Голови разової

спеціалізованої вченої ради – Наталії БСЛКОВОЇ, доктора педагогічних наук, професора, завідувача кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Рецензента –

Вікторії ПЕТРОВИЧ, кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента, доцента кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Офіційних опонентів –

Сергія ФУТОРНОГО, доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора, завідувача кафедри медицини, громадського здоров'я та екології спорту Навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання Національний університет фізичного виховання і спорту України,

Вячеслава МІРОШНІЧЕНКА, доктора наук з фізичного виховання та спорту, доцента, доцента кафедри педагогіки та освіти психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету,

Лариси БАЛАЦЬКОЇ, кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента, доцента кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,

на засіданні 23 квітня 2025 року прийняла рішення про присудження ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка Олександру ХОМІ на підставі публічного захисту дисертації «Побудова програм оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Дисертацію виконано у Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка Міністерства освіти і науки України, м. Тернопіль.

Наукові керівники: Ігор ГРИГУС, доктор медичних наук, професор, директор навчально-наукового інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування та Василь ПАНТІК, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Дисертацію подано у вигляді спеціально підготовленого рукопису, що є завершеною науковою працею, у якій подано нове розв'язання наукового завдання, пов'язаного з обґрунтуванням і розробкою комплексної програми оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень через пандемію CIVPD-19, спрямованої на підтримання оптимального рівня рухової активності, підвищення рівня фізичного стану, покращення психоемоційного стану. Результати дослідження застосовуються в практичній роботі фітнес-клубів, в освітній діяльності закладів вищої освіти під час підготовки фахівців для роботи з особами похилого віку. Дисертація відповідає вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 року № 44 (зі змінами).

Здобувач має 8 наукових праць, з яких 4 статті опубліковані у фахових виданнях України, 1 – у виданні, що внесено до наукометричної бази Scopus, 3 публікації апробаційного характеру:

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. *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. *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_Innovacii_ni_pidhodi_do_fizicnogo_vihovanna_i_sportu_uchnivskoi_ta_studentskoi_molodi_Materiali_Vseukrainskoi_naukovoi_konferencii_Za_zagredOgnistogo_AV_Ognistoi_KM_-_Ternopil_V-vo_TNPU_imVGnatuka_2024 [accessed Oct 21 2024].

Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, аналізі та узагальненні даних.

У дискусії взяли участь голова і члени разової спеціалізованої вченої ради та висловили зауваження:

Сергій ФУТОРНИЙ, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри медицини, громадського здоров'я та екології спорту Навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання Національний університет фізичного виховання і спорту України, опонент. Зауваження: 1. У переліку умовних позначень знайшли не все скорочення які зустрічаються у дисертаційній роботі. 2. У роботі зазначено, що *Об'єкт дослідження* – оздоровчо-рекреаційна рухова активність осіб похилого віку. *Предмет дослідження* – вплив засобів оздоровчого фітнесу на показники фізичного та емоційного стану чоловіків похилого віку. На нашу думку вони потребують корекції: *Об'єкт дослідження* – процес занять оздоровчим фітнесом. *Предмет дослідження* – структура й зміст комплексної програми оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень, викликаних пандемією COVID19. 3. Автор іноді надмірно деталізує описання достатньо відомих методів (Фізіологічні методи дослідження; Психодіагностичні методи дослідження; Методи оцінки рухової активності (Фремінгемська методика) тощо). 4. З отриманих здобувачем результатів простежуються регресивні зміни морфологічних характеристик – тенденція до збільшення окремих соматометричних і зниження фізіометричних показників у чоловіків похилого віку. Як отримані дисертантом показники узгоджуються з результатами інших фахівців? 5. Додаткового роз'яснення вимагає включення до комплексної програми занять на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для чоловіків похилого віку активного відпочинку (ближнього туризму, риболовлі). 6. Розділ «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» вимагає корекції з урахуванням результатів досліджень за останні роки, низку положень доцільно перенести до І-го розділу дисертаційної роботи. 7. Висновки викладені у відповідності до завдань дослідження, але потребують більш лаконічного та стислого викладення.

Вячеслав МІРОШНІЧЕНКО, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри педагогіки та освіти психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету, опонент. Зауваження: 1. У розділі 2, підрозділі «Методи математичної статистики» зазначено, що проводився кореляційний аналіз. Але не вказано, який саме коефіцієнт кореляції використаний для встановлення зв'язку. 2. На рисунку 3.1 у підписі до осі ординат вказано, що дані виражені у відсотках. Над кожною колонкою діаграми знову вказано, що дані виражені у відсотках, що, на наш погляд, є недоречним дублюванням. 3. У розділі 3 дані у відсотках подані з точністю до цілих (зокрема на ст. 125- 126); з точністю до десятих (на ст. 126-127); з точністю до сотих (на ст. 127). Їх слід подавати уніфіковано, наприклад, з точністю до десятих. 4. У

тексті дисертації зустрічаються умовні скорочення, які не відображені у переліку умовних скорочень (СТЕР ст. 36; ХНІЗ ст. 42; ІХС ст. 42; ВП ст. 63; КГ, ЕГ ст. 142). 5. У деяких таблицях, зокрема таблицях 4.1, 4.2, 4.3, наведено символи (W , x^2 , p) якими автор позначив показники математичної статистики. Разом тим, примітки до таблиць із роз'ясненням, про які саме показники йдеться, відсутні.

Лариса БАЛАЦЬКА, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, опонент. Зауваження: 1. У першому розділі, який присвячено теоретичним засадам побудови оздоровчо-рекреаційних занять для осіб похилого віку, подано значний обсяг літературного аналізу, зокрема посилання на 224 джерела. Водночас, попри широту огляду, не простежується чіткої логіки еволюції підходів до оздоровчого фітнесу саме в умовах пандемії Covid-19. Було б доцільно виділити окремий аналітичний блок, присвячений трансформації програм з урахуванням карантинних обмежень (наприклад, зміни у форматах занять, підходах до дистанційного фітнесу, адаптації для домашніх умов), у дисертації ці моменти подані фрагментарно. 2. У третьому розділі подано динаміку фізіологічних показників учасників дослідження, проте відсутнє порівняння з нормативами, поданими у Розділі 2. Зокрема, результати 12-хвилинного бігу (1727,65 м) не інтерпретовано за віковою оціночною шкалою. Такий підхід ускладнює можливості оцінити чи досягли учасники бажаного рівня фізичної підготовленості відповідно до вікових стандартів. 3. У Розділі 4 висновки щодо ефективності програми зроблено на основі позитивної динаміки фізіологічних показників (ІФЗ, ЧСС, Руф'є, результати фізичного тестування), що наведені у Розділі 3. Водночас, незважаючи на наявність у роботі таблиці нормативних значень (табл. 2.1, Розділ 2), у підсумковому розділі не зроблено порівняння отриманих результатів із віковими нормативами. Цілком логічно було б включити до Розділу 4 коротку таблицю або абзац з порівнянням отриманих результатів із нормативами (наприклад, «відповідає 3-му балу», «покращено з 2 до 4 балів» тощо). 4. У четвертому розділі результати подано узагальнено — загалом сказано, що показники покращилися. Але, оскільки дослідження включало різні напрямки (фізичні, психоемоційні, когнітивні), варто було б окремо показати, які саме зміни відбулися в кожному з них. Наприклад, окремо про стан серцево-судинної системи, окремо про емоційний стан, про якість життя тощо. Доцільно окремо згрупувати результати за напрямками впливу програми — це покаже системний підхід та чітке підтвердження багатовимірною ефекту програми. 5. Автор дисертації обґрунтував доцільність та ефективність розробленої програми оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку, однак доцільніше описати у вигляді методичних рекомендацій для практичного впровадження та оформити додаток, у якому: узагальнити принципи побудови програми; описати типові тренувальні заняття; подати приклади модифікацій програми для різного рівня

підготовленості; визначити орієнтири для оцінки результатів на кожному етапі.

Вікторія ПЕТРОВИЧ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, рецензент. Зауваження: 1. У першому розділі роботи ви вживаєте терміни «рухова активність» та «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Уточніть, будь ласка, що ви вкладаєте у ці поняття у вашому дослідженні? 2. З нашої точки зору Розділ 2 «Методи та організація дослідження» досить об'ємний. Можливо доцільно було б його скоротити, оскільки обсяг дисертаційної роботи дозволяє, а загально відомі методи не потребують такого детального опису. 3. Хотілося б почути пояснення автора щодо рис 3.1. *Пріоритетні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності досліджуваних чоловіків похилого віку* на стр. 81. Чому загальна кількість відповідей становить 128%? 4. У четвертому розділі на стр. 139-142 ви подаєте досить чіткий опис структури заняття. Водночас хотілося б почути пояснення автора щодо тривалості основної частини 40-60 хв. Які саме чинники впливали на вибір її тривалості в часі?

Наталія БЄЛКОВА, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, голова ради. Зауваження: у практичній значущості отриманих результатів дисертації наголошено на розроблених рекомендаціях до формування інформаційної грамотності чоловіків похилого віку щодо питань здоров'язбереження, удосконаленні змісту програмно-методичного супроводу оздоровчих занять на основі використання засобів оздоровчого фітнесу, проте у роботі ми не знаходимо цьому підтвердження.

Результати відкритого голосування:

«За» – 5 членів ради,

«Проти» – немає.

На підставі результатів відкритого голосування разова спеціалізована вчена рада присуджує Олександрові Віталійовичу Хомі ступінь доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Відеозапис трансляції захисту дисертації додається.

Голова разової спеціалізованої
вченої ради

Наталія БЄЛКОВА

