

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу

Гакман Анни Вікторівни «Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку», представлену на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Актуальність обраної теми

На сьогоднішній день за рейтингом старіння Україна займає 11 місце у світі, а за прогнозами фахівців, у 2025-му переміститься на 9-те місце. Згідно з національним демографічним прогнозом на період до 2025 року частка осіб віком від 60 років становитиме 25%. Тому одним пріоритетних завдань вітчизняної науки у сфері фізичної культури і спорту повинно бути забезпечення високого рівня якості життя людей похилого віку за рахунок (разом з іншими факторами) забезпечення рухової активності. Водночас на державному рівні цій проблемі приділяється недостатньо уваги. Її розв'язання багато у чому досягається за рахунок створення спеціальних умов та відокремлення досяжних за віком і руховими можливостями форм рухової активності, її популяризації через функціонування спеціалізованих установ, які опікуються даною проблематикою.

Літературні дані свідчать, що різні аспекти науково-методичного забезпечення організації рухової активності людей похилого віку представлені у працях вітчизняних і закордонних науковців: загальні уявлення про оптимальний для збереження безпечного рівня здоров'я обсяг локомоцій закладено у працях Т.Ю. Круцевич (2011-2013) та М.В. Дутчака (2004-2010); шляхи забезпечення оптимальної якості життя для цієї категорії населення є об'єктом вивчення Ю. Павлової (2015-2018); практичні аспекти організації рекреаційно-оздоровчої рухової активності відповідно до віку та статі представлені у працях О.В. Андрєєвої (2014), Л.Я. Чеховської (2019),

R. Berger (2017), M. Ruaro (2019), наших дослідженнях (2017-2021) та працях інших авторів.

Вивчення даних спеціальної літератури дозволило автору визначити наявні суперечності між нагальною потребою для людей похилого віку у організації рухової активності та відсутністю узагальненої концепції активного старіння для збереження їхнього здоров'я та активного довголіття. Викладені положення і обумовлюють актуальність обраної теми дисертаційного дослідження.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих в дисертації, їх достовірність

Наукові положення дисертації та висновки достатньою мірою обґрунтовані теоретичними даними, відповідають меті, завданням, об'єкту та предмету дослідження.

Ступінь їх вірогідності забезпечується:

- кількістю використаних літературних джерел, яка склала 492 джерела спеціальної літератури, з них 136 іноземною мовою;
- використанням сучасних методів наукового пізнання;
- тривалістю виконання дисертаційного дослідження (2016-2020 рр.);
- кількістю наукових публікацій та представленням наукових досліджень на конференціях різного рівня;
- результатами впровадження в практику роботи державних і приватних установ, навчальний процес освітніх закладів.

Повнота викладення наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях

Проблематика, зміст, кількість публікацій за дисертаційним дослідженням повністю відповідає вимогам МОН України. Основні положення дисертаційного дослідження викладено в 50 наукових працях, з

яких 20 опубліковано у спеціалізованих фахових виданнях України, розділ колективної монографії, 2 статті у виданнях, що віднесено до міжнародної наукометричної бази Scopus, 20 – апробаційного характеру.

Теоретичне оприлюднення наукових досліджень на конференціях повною мірою засвідчує належну апробацію результатів. Результати наукових досліджень були представлені і обговорені на: IV Міжнародній науково-практичній конференції «Trends and perspectives in physical culture and sports» (Сучава, Румунія, 2016 р.); I Міжнародному спортивному конгресі «Sport. Olimpism. Sănătate: (Editia a II-a» (Кишинів, Молдова, 2017); «International Conference on the 70th Anniversary of sports Medicine in the Republic of Moldova» (Кишинів, Молдова, 2017 р.); XXII Міжнародному науковому конгресі «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Тбілісі, Грузія, 2018 р.); The Fourth International Conference of the Universitaria Consortium (Ясси, Румунія, 2018 р.); XXV Міжнародному науковому конгресі «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Мінськ, Білорусь, 2020 р.); X, XI Міжнародних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, Україна, 2017–2018 рр.); I, II Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, Україна, 2017 р., 2019 р.) та інших наукових заходах.

Оцінка змісту дисертації та її основні положення

Дисертаційна робота має усі необхідні структурні елементи, а саме: анотації українською та англійською мовами, вступ, сім розділів, висновки, список використаних джерел і додатки. Дисертацію викладено на 520 сторінках, з них 406 сторінок основного тексту. Роботу ілюстровано 53 таблицями та 43 рисунками.

У вступі дисертантом наведено:

- *обґрунтування актуальності обраної теми;*

- *зв'язок роботи з науковими планами, темами:* дослідження виконано відповідно до плану НДР Чернівецького національного університету імені

Юрія Федьковича на 2014–2018 рр. за темою «Теоретико-методологічні засади фізичного виховання і спорту та підготовки фахівців галузі знань «фізичне виховання, спорт та здоров'я людини» (№ державної реєстрації 0114U003502), 2019–2024 рр. за темою «Історичні, організаційно-методичні та інноваційні засади у галузі фізичної культури і спорті» (№ державної реєстрації 0119U101772) та Плану НДР Національного університету фізичного виховання та спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ державної реєстрації 0116U001630).

- *мету дослідження*, яка спрямована на обґрунтування, розробку та експериментальну перевірку дієвості концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності для збереження їхнього здоров'я та активного довголіття;

- *завдання дослідження*;

- *об'єкт та предмет дослідження*;

- *методи дослідження*, що використовувалися для розв'язання поставлених завдань, а саме: теоретичні, загальнонаукові, педагогічні, соціологічні, психодіагностичні, антропометричні, фізіологічні та методи математичної статистики;

- *наукову новизну дослідження*, яка полягає в тому, що автором вперше: обґрунтовано та розроблено концепцію активного старіння з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямовану на збереження здоров'я та підвищення якості життя громадян похилого віку, сприяння вторинній соціалізації, поліпшення умов для самореалізації, підвищення рівня поінформованості щодо здорового способу життя, профілактики захворювань, що узгоджується із стратегічними завданнями державної політики з питань здорового та активного довголіття населення України; представлено у вигляді цілісної системи сукупність проблем, що ускладнюють залучення осіб старшої вікової групи в Україні до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, та узагальнено теоретичний

базис використання потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності для збереження здоров'я та активного довголіття осіб похилого віку; визначено й теоретично обґрунтовано основні передумови концепції активного старіння осіб похилого віку; встановлено специфічні характеристики адаптації осіб похилого віку до змін способу й стилю життя, на які впливає рівень рухової активності, усвідомленням обмеженості часової перспективи та визначено підходи до підвищення рівня активності населення старшого віку;

- *практичну значущість*, яка полягає у впровадженні результатів: в практику роботи Чернівецького обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», санаторно-курортних комплексів «Буковинська Черешенька», «Брусниця»; мережі фітнес-клубів м. Чернівці «Dance Avenue»; Чернівецького Університету третього віку ім. А. Кольпінга, «Університету третього віку» на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування «Турбота»; в освітній процес закладів вищої освіти – у матеріали навчальних дисциплін «Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» Національного університету фізичного виховання і спорту України, інших закладів освіти;

- *особистий внесок здобувача*, який полягав у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, визначенні напряму дослідження й аналізі наукових даних з теми наукової роботи, визначенні мети, об'єкта і предмета дослідження, в організації і виконанні експериментальної частини роботи, систематизації та інтерпретації статистичного і фактичного матеріалу, формулюванні висновків.

- *апробацію результатів, публікації, структуру й обсяг роботи.*

У першому розділі дисертації «ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВА АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В СИСТЕМІ НАУКОВОГО ЗНАННЯ» розкрито

проблему збереження здоров'я осіб похилого віку в науковому дискурсі, охарактеризовано сучасні теорії старіння та підходи до подовження тривалості життя населення, систематизовано теоретичні підходи вивчення проблеми залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, визначено вплив оздоровчо-рекреаційної активності на уповільнення темпів старіння організму осіб похилого віку, виокремлено модель політики активного старіння у вітчизняних та закордонних дослідженнях, охоплено широке коло проблем щодо вивчення теоретичного базису активного старіння населення України.

Основні положення, що висвітлені у першому розділі, представлені у 15 наукових працях.

У *другому розділі* «МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ» подано опис основних методів, які використовувалися відповідно до мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження, а також інформацію про організацію дослідження. Воно здійснювалося упродовж 2016–2020 рр. і проходило у чотири етапи.

У процесі виконання дисертаційної роботи, відповідно до мети і завдань дослідження, були використані такі методи: теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, загальнонаукові методи дослідження; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження і педагогічний експеримент); соціологічні методи дослідження (бесіда, інтерв'ю, соціологічне опитування, анкетування); антропометричні методи дослідження; медико-біологічні методи дослідження; психодіагностичні методи дослідження; метод визначення рухової активності (Фремінгемський метод); методи визначення біологічного віку та темпу старіння; метод вкопювання із медичних карт; методи математичної статистики.

У *третьому розділі* «ТЕОРЕТИЧНИЙ БАЗИС АКТИВНОГО СТАРІННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ» увага автора зосереджена на вивченні, систематизації та операціоналізації понять, пов'язаних з проблематикою старіння, подовженням тривалості та якості життя осіб похилого віку.

Виокремлено актуальні проблеми активного старіння у сучасному суспільстві, охарактеризовано стратегію державної політики України з питань здорового та активного довголіття населення, визначено методологічні аспекти активного старіння.

Розділ 3 викладено на 73 сторінках дисертації, а результати досліджень представлені у 6 наукових працях автора.

У четвертому розділі «МАРКЕРИ ТРИВАЛОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ» наведено результати, які ілюструють наступні маркери тривалості та якості життя осіб похилого віку: здоров'я і захворюваність, темпи старіння та біологічний вік, задоволеність життям, фізична й розумова працездатність, рухова активність; обґрунтовано взаємозв'язок між ними, що став основою випрацювання критеріїв ефективності технології реалізації положень розробленої концепції.

Розділ викладено на 79 сторінках тесту і висвітлено у 12 публікаціях автора.

У п'ятому розділі «ОБґРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ АКТИВНОГО СТАРІННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ПОТЕНЦІАЛУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ» розкрито технологію реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку як складової розробленої концепції в умовах місць масового відпочинку, фітнес-центрів, університетів третього віку, санаторно-курортних комплексів.

У розділі також подано передумови розробки концепції активного старіння: демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні, економічні. Тут окреслено та адаптовано до сучасного процесу оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку загальні та спеціальні принципи, а саме: системного комплексного розвитку та інтегрованості, соціальної справедливості, доступності, вищої якості, інноваційності, превентивності, добровільності, інтересу (зацікавленості) та ієрархічності.

Узагальнення отриманих даних дозволило авторці визначити умови ефективної реалізації запропонованої технології організації рекреаційно-оздоровчої рухової активності під час активного дозвілля людей похилого віку, основними з яких є: організація цікавого емоційно забарвленого, психологічно комфортного, фізично активного дозвілля шляхом розширення пропонуванних форм рекреаційно-оздоровчої рухової активності; створення специфічного мікросередовища соціуму, що передбачатиме гарантію свободи вибору рекреаційно-оздоровчих занять з урахуванням інтересів і потреб респондентів у активному відпочинку, самореалізації та самопізнанні.

Розділ викладено на 48 сторінках тесту і висвітлено у 6 публікаціях автора.

У шостому розділі «ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОЛОЖЕНЬ КОНЦЕПЦІЇ АКТИВНОГО СТАРІННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ПОТЕНЦІАЛУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ» ілюстровано ефективність технології реалізації положень концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Основними критеріями ефективності концепції активного старіння визначено: підвищення рівня якості життя, зменшення темпів старіння, покращення соціально-психологічної адаптації, підвищення рівня задоволеності життям, покращення когнітивних функцій, підвищення рівнів фізичної та розумової працездатності, збільшення рухової активності, покращення психоемоційного стану.

Розділ викладено на 25 сторінках тесту і висвітлено у 4 публікаціях автора.

У сьомому розділі «АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ» охарактеризовано повноту вирішення завдань досліджень та узагальнено результати наукової роботи.

Висновки повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними та структурованими.

Позитивно оцінюючи в цілому рівні наукової новизни, теоретичного і практичного значення дослідження, доцільно звернути увагу і на деякі його недоліки:

1. Серед теоретичних і методичних засад дослідження (вступ, стор. 37) вказано на систему контролю та наведене посилання на праці Т.Ю. Круцевич і О.Л. Благій, але з тексту не зрозуміло систему контролю чого саме авторка мала на увазі.
2. У першому завданні роботи задекларований аналіз документальних матеріалів як метод дослідження, однак результатів, отриманих за допомогою даного методу, нам на жаль не вдалося знайти.
3. Робота має достатньо вагоме практичне значення, але воно недостатньо розкрито у вступі та авторефераті, адже цей компонент характеристики дисертаційного дослідження – це не тільки впровадження в практику висновків і пропозицій.
4. У процесі використання методу експертної оцінки щодо реалізації концепції активного старіння осіб похилого віку із використанням потенціалу рекреаційно-оздоровчої рухової активності для підвищення точності оцінювання думкам кожного експерта доцільно було б присвоїти коефіцієнт вагомості відповідно до наукової кваліфікації, наявності відповідних публікацій та досвіду практичної діяльності у сфері фізичного виховання.
5. Фремінгемський метод дослідження рухової активності, використаний автором у роботі, передбачає визначення індексу рухової активності, але для осіб похилого віку дослідниками не виділено норм оцінювання за даним індексом.
6. Описуючи статистичні взаємозв'язки між показниками рухової активності і біологічного віку людей похилого віку, здобувачка не зовсім коректно їх характеризує як «...позитивну і негативну кореляцію», тоді як точнішим з точки зору математичної статистики буде використовувати вираз «...прямий і зворотній взаємозв'язок».

Проте, представлені зауваження не знижують загального враження від науково-теоретичного рівня проведеного дослідження, його актуальності та практичної значущості.

Висновок про відповідність дисертації вимогам.

Дисертаційна робота Гакман Анни Вікторівни «Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку» є самостійною завершеною науково-дослідною роботою кваліфікаційного характеру, що відповідає вимогам пункту 10 «Порядку присудження наукових ступенів», який затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 р. № 567 (з урахуванням змін згідно Постанови Кабінету Міністрів України від 19.08.2015 р. за № 656), а також профілю спеціалізованої вченої ради і паспорту спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, а її автор заслуговує на присудження наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор, завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка

О.А. Томенко

Відгук отримано

21.04.2021 р.

М.С.М.

