

## **ВІДГУК ОПОНЕНТА**

**кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента  
Гакман Анни Вікторівни на дисертаційну роботу Руденко Юлія  
Василівна «Корекція порушень стану біогеометричного профілю  
постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом»,  
подану на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт**

Результати численних наукових досліджень показують, що більшість хвороб людини починається при зношуванні організму, на межі норми і патології. У цьому загрозливому здоров'ю людини стані перебуває до 70% дорослого населення нашої країни, а перші серйозні проблеми зі здоров'ям у чоловіків починаються вже в періоді зрілого віку.

Зниження рухової активності і зменшення фізичного навантаження сприяють зростанню числа порушень постави осіб зрілого віку. Здебільшого, організм людей зрілого віку обмежений від позитивного впливу помірних фізичних навантажень, зазнає труднощів при адаптації до умов що постійно змінюються в реаліях сучасного суспільства.

Порушення постави є одним з найпоширеніших захворювань опорно-рухового апарату як за складністю патологічних змін, так і по частоті. Корекція порушень постави є актуальною проблемою повноцінного здоров'я, оскільки правильна постава є важливим комплексним показником стану здоров'я людини. Виникнення і прогресування порушень постави негативно впливає на функцію серцево-судинної, дихальної, травної, нервової та опорно-рухової систем організму. Постава має нестабільний характер, вона змінюється в залежності від умов життя, професійної діяльності, фізичної підготовленості та інших факторів.

Основною причиною порушення постави у зрілому віці є непропорційний розвиток м'язового каркасу в умовах відсутності систематичних і повноцінних занять фізичною культурою. Заняття оздоровчим фітнесом для осіб, що мають порушення постави, мають деякі особливості і вимагають дотримання певних медико-педагогічних умов.

Одним з провідних напрямків профілактики порушень здоров'я, функціональних розладів є формування здорового способу життя із застосуванням методів і вправ оздоровчого фітнесу. Адже, помірна фізична активність під час занять оздоровчим фітнесом нормалізує діяльність всіх систем організму, оскільки спочатку, генетично, всі вони виникли для обслуговування саме фізичної діяльності, як запорука виживання виду.

Заняття оздоровчим фітнесом дозволяє підтримувати осіб зрілого віку в чудовій фізичній формі, зміцнити і зберегти здоров'я, бути упевненим в собі, уповільнити процеси старіння онтогенезу, а значить вести повноцінний спосіб життя, знаходитися в гармонії з собою і довкіллям. Така ситуація в суспільстві характеризується розширенням засобів оздоровчого фітнесу, створенням нових програм фітнес технологій. Сьогодні більшість чоловіків зрілого віку для підтримки свого здоров'я звертається до популярних спортивно-оздоровчих занять, таких як, фітнес аеробіка (силовий напрямок, стрейчинг), сайклаеробіка (імітація їзди на велосипеді), елементи занять на тренажерах TRX і вправи з CROSSFITу та ін., які сприяють підвищенню функціональних можливостей систем організму.

Дисертантка обґрунтовано стверджує, що на сьогодні проблема старіння людства стає дедалі більш дотичною до суспільно-економічного життя соціуму: виразне зниження рівня народжуваності, спадний природний приріст населення слугують реальним підґрунтям слухності демографічних прогнозів про досягнення до 2025 року частки, яку складають люди віком від 60-ти років, чисельності в 1 млрд., що становитиме 15 % від усього населення земної кулі. Тому виконання пропонованої роботи важливе в контексті не тільки корекції порушень рівня стану біогеометричного профілю постави та зміцнення

м'язового апарату чоловіків другого періоду зрілого віку зокрема, а й посилення рухової активності та покращення здоров'я значної частки населення загалом. На розв'язання цього важливого науково-практичного завдання і спрямована дисертаційна робота Руденко Юлії Василівни «Корекція порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом».

Актуальність роботи підтверджено і виконанням її відповідно до теми 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615). Роль автора як співвиконавця полягає в розробленні технології корекції порушень рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Дисертаційна робота, що викладена загалом на 255 сторінках, складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Робота ілюстрована 28 таблицями й 43 рисунками.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження; вказано етапи його організації та використані методи; розкрито наукову новизну та практичну значущість роботи; показано особистий внесок автора у спільно опубліковані наукові праці, окреслено сферу апробації результатів дослідження, зазначено кількість публікацій, структуру та обсяг дисертації.

Проблемне поле дисертаційної роботи окреслено у її першому розділі «Аналіз наукового і практичного розроблення питань корекції порушень постави чоловіків зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом». Автором проведено ґрунтовний теоретичний аналіз спеціальної літератури, опрацьовано 209 джерела наукової та спеціалізованої літератури, з них 75 іноземною мовою, в результаті якого встановлено недостатність наукового пізнання щодо корекції порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом.

Перший розділ «Аналіз наукового і практичного розроблення питань корекції порушень постави чоловіків зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом» присвячений вивченню питань про здоров'я осіб зрілого віку, вплив занять оздоровчим фітнесом на опорно-руховий апарат та робить акцент на корекцію порушень постави чоловіків другого зрілого віку. Авторкою охарактеризовано стан здоров'я чоловіків другого періоду зрілого віку на сучасному етапі, розкрито специфіку функціонального стану опорно-рухового апарату осіб зрілого віку в дискурсивному полі наукового знання, а також узагальнено сучасні уявлення про використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні осіб зрілого віку з порушеннями постави. Дисертантка достатньо ґрунтовно розкриває теоретичні аспекти дисертаційного дослідження та чітко окреслює засади, які можуть бути вирішені в рамках даного дослідження.

В другому розділі «Методи та організація дослідження» представлено опис методів, які використовувалися під час проведення дослідження відповідно до його мети, завдань, об'єкту, предмету та охарактеризовано доцільність їх застосування. Дисертаційна робота виконувалась поетапно з 2017 по 2020 роки і включала 4 етапи дослідження.

У третьому розділі роботи «Соціально-педагогічна структура особистості, мотивація, рівень здоров'язберезувальних знань, морфо-функціональні особливості чоловіків 36-45 років, які займаються оздоровчим фітнесом» детально розкрито соціально-педагогічну структуру особистості чоловіків другого зрілого віку, їх мотивацію до занять оздоровчим фітнесом та рівні здоров'язберезувальних знань. Авторка зосередила увагу на стані біогеометричного профілю постави чоловіків другого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. Охарактеризовано показники фізичного розвитку чоловіків 36 – 45 років, які займаються оздоровчим фітнесом. Проаналізовані в процесі проведення дослідження були довжина, маса тіла, обхватні розміри тіла. Отримані дані в подальшому були проаналізовані із застосуванням розрахункових індексів (Індекс Кетле та ОТ/ОС), на основі яких було здійснено дисперсійний аналіз впливу рівня стану біогеометричного

профілю постави на індекси фізичного розвитку чоловіків 36 – 45 років. Вимірювання зазначених показників здійснювалось відповідно загальноприйнятими методиками, із дотриманням вимог до антропометричних досліджень. Під час констатувального експерименту, було визначено функціональну оцінку рухів та фізичної підготовленості чоловіків другого періоду зрілого віку, в процесі занять оздоровчим фітнесом. В рамках проведення дослідження, зосереджено увагу на співвідношенні антропометричних даних респондентів із різним рівнем стану біогеометричного профілю постави, залежність функціональної оцінки руху від рівня стану біогеометричного профілю постави та типу постави чоловіків 36 – 45 років. Варто звернути увагу на те, що проведено оцінку асиметрії і ексцесу показників фізичної підготовленості та дисперсійний аналіз впливу рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 36 – 45 років на показники фізичної підготовленості.

У четвертому розділі «Структура і зміст технології корекції порушень рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом та оцінка її ефективності», аргументовано підходи до побудови занять оздоровчим фітнесом, розкрито спеціальні педагогічні умови, зміст та основні положення, методичні прийоми технології побудови занять оздоровчим фітнесом чоловіків 36 – 45 років. Дисертантка визначає алгоритм технології корекції порушень рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом, охарактеризує вплив засобів та методів авторської технології на стан біогеометричного профілю постави досліджуваних чоловіків. Авторкою доведено та перевірено ефективність запропонованої технології.

П'ятий розділ роботи розкриває аналіз та узагальнення отриманих результатів. Його зміст описує одержані результати через призму загальновідомих теоретичних й методичних положень, дає їм обґрунтування та оцінює їх наукову новизну та практичну значущість.

Загальні висновки дисертаційної роботи структурно повністю відповідають завданням дослідження, є логічними, доречними, віддзеркалюють основні результати дослідження.

Робота також містить додатки, де відображені список публікацій здобувача за темою дисертації; акти впровадження результатів.

Повнота викладення наукових положень, висновків і рекомендацій дисертації в опублікованих працях. За змістом і обсягом достатньо повно відображають основні положення та результати проведеного дослідження 8 публікацій: 7 праць опубліковано у фахових виданнях України (2 внесено до міжнародної наукометричної бази), 1 публікацію подано в науковому періодичному виданні іншої держави (Польща), внесеному до міжнародної наукометричної бази. Свідченням того, що дисертаційна робота виконана на високому науковому рівні та має вагоме практичне значення є те, що апробацію своїх основних положень оприлюднено на міжнародних наукових конференціях молодих учених «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2018, 2019); міжнародних науково-практичних конференціях «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2017, 2018); IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2017); усеукраїнських електронних науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти» (Київ, 2018, 2019); науково-практичній конференції з міжнародною участю «Сучасні підходи до формування професійних компетентностей фахівців фізичної терапії та ерготерапії» (Ужгород, 2019); Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Житомир, 2019); Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Фізична культура, спорт, фізична реабілітація: проблеми, інноваційні проекти та тренди» (Вінниця, 2019). У спільних публікаціях здобувачеві належать пріоритети в організації, формуванні напрямків досліджень, в аналізі, описі, обговоренні фактичного матеріалу й у

теоретичному узагальненні. Внесок співавторів полягав у проведенні спільних досліджень, у статистичному аналізі й інтерпретації результатів дослідження. Винесені автором роботи рекомендації та пропозиції оригінальні і заслуговують більш детального розгляду. Список використаних джерел складено правильно, він містить як фундаментальні праці авторитетних учених, так і публікації в науковій періодиці від молодих фахівців.

Дискусійні положення, недоліки та зауваження. Оригінальний підхід і вдало обрана тема роботи компенсує її невеликі недоліки. Вважаємо за необхідне звернути увагу на зауваження й окремі моменти в роботі, які вимагають уточнення:

1. Розділ 2.1.4.«Фотознімання» замінити на «фотометрію»
2. У Розділі 2.1.5. варто, було б висвітлити метод Дункана, метод асиметрії, метод ексцеса, якими оперувалося при статистичній обробці даних.
3. При описі етапів технології варто вказати періодичність занять.

У порядку дискусії варто отримати відповіді на такі запитання:

4. Що ви вкладаєте у поняття «біогеометричний профіль постави»?
5. Обґрунтуйте, чому саме дані фітнес-програми були запропоновані для чоловіків другого зрілого віку.
6. Як здійснювався моніторинг стану здоров'я і фізичного розвитку чоловіків другого зрілого віку під час занять оздоровчим фітнесом?

Зазначені зауваження не є принциповими, не впливають на загальну позитивну оцінку, носять дискусійний характер і не знижують високого наукового рівня дисертації. Найбільш вагомим здобутком авторки, ми вважаємо побудову та якісне обґрунтування компонентів технології корекції порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом.

Таким чином, вище зазначене дозволяє зробити висновок, про те, що дисертаційна робота Руденко Юлія Василівна «Корекція порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом», характеризується новим підходом та практичною цінністю, повністю відповідає вимогам, передбаченим п. 10 «Порядку проведення експерименту з присудження ступеня доктора філософії», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 167 (зі змінами) від 6 березня 2019 року відносно дисертацій на здобуття доктора філософії, а її автор Руденко Юлія Василівна заслуговує на присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт.

**Оцінювач:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент, доцент кафедри теорії та  
методики фізичного виховання і спорту  
Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича

Гакман Анна Вікторівна

Підпис: *Гакман А.В.*  
Начальник складу журі Чернівецького  
національного університету  
імені Юрія Федьковича  
12.04.2021

