

## **ВІДГУК ОПОНЕНТА**

**кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента**

**Гакман Анни Вікторівни на дисертаційну роботу Ткачової Анни Іллівни**

**«Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок**

**першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації**

**тіла», подану на здобуття наукового ступеня доктора філософії**

**за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт**

У сучасних умовах життя інтерес до занять фітнесом є досить високим. Рухова активність дозволяє підтримувати себе в гарній фізичній формі, зміцнити і зберегти здоров'я, бути впевненим у собі, а значить вести повноцінний спосіб життя, перебувати в гармонії з собою і навколишнім середовищем. Така ситуація в суспільстві характеризується розширенням засобів оздоровчої фізичної культури, створенням нових програм фітнесу і технологій.

В даний час предметом численних досліджень є вивчення рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку і шляхів його підвищення. Аналіз останніх публікацій, пов'язаних з питаннями впливу занять фітнесом на організм жінок, показав, що розвиток сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури в даний час не може обійтися без науково обґрунтованого впровадження сучасних інноваційних технологій в фітнес індустрію.

Як відзначають багато фахівців при побудові оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку слід враховувати такі фактори, як професійна діяльність і стан здоров'я, а в основі методики занять з жінками повинен лежати принцип біологічної доцільності в підборі фізичних вправ, що обумовлено специфікою будови жіночого організму.

Оздоровчі програми для жінок відрізняються між собою не тільки параметрами засобів, а й спрямованістю, і ефективністю впливу. Вивчення впливу різних оздоровчих програм є актуальним і недостатньо розробленим на сьогоднішній день.

На особливу увагу заслуговують заняття аквафітнесом, відмінно від

звичайних занять в залі, аквафітнес посідає особливе місце серед засобів оздоровчого фітнесу, його оздоровчий вплив зумовлений активізацією функціональних систем організму, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, високою енергетичною вартістю роботи, яка виконується, та стійким ефектом загартування.

Наявні ж підходи до реалізації оздоровчих фітнес програм переважно орієнтовані на зменшення маси тіла, підтримки задовільної фізичної підготовленості, при цьому є недостатньо інтегрованими до системи, що враховувала б стать, вік і, головне, урахуванням просторової організації тіла, стану біогеометричного профілю постави жінок першого періоду зрілого віку в залежності від типу тілобудови.

Авторка обґрунтовано стверджує, що необхідність подолання цих протиріччя вимагає формування диференційованого підходу до процесу занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку на підставі урахування особливостей просторової організації їх тіла. На розв'язання цього важливого науково-практичного завдання і спрямована дисертаційна робота Ткачової Анни Іллівни «Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла».

Актуальність роботи підтверджено і виконанням її відповідно до теми 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою, номер державної реєстрації 0116U001615. Роль автора полягає в розробці та апробації технології диференційованих фізкультурно-оздоровчих занять жінкам першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації їх тіла.

Дисертаційна робота, що викладена загалом на 262 сторінках (192 сторінок основного тексту), складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Робота ілюстрована 38 таблицями й 21 рисунком.

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 «Сучасні тенденції побудови занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку». Автором проведено ґрунтовний теоретичний аналіз спеціальної літератури, опрацьовано 239 джерела наукової та спеціалізованої літератури, з них 21 іноземною мовою, в результаті якого встановлено недостатність наукового пізнання щодо диференційованого підходу у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла.

Перший розділ «Сучасні тенденції побудови занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку» присвячений вивченню питань про здоров'я жінок першого періоду зрілого віку як соціальної проблеми, автор означає та робить акцент на диференційованому підході до побудови занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку. Дисертанткою розкрито специфіку просторової організації тіла, як критерію диференціації фізкультурно-оздоровчих занять, а також розкрито засоби аквафітнесу в структурі оздоровчих занять осіб зрілого віку. Авторка 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 2016 по 2020 роки і включала 4 етапи дослідження.

У третьому розділі роботи «Пріоритети до занять оздоровчим фітнесом, рухова активність, особливості просторової організації та фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку» детально проаналізовано особливості досліджуваного контингенту, їх уподобання та мотиви до занять оздоровчим фітнесом. Авторка ґрунтовно розкриває показники фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку. Проаналізовані в процесі проведення дослідження були довжина, маса тіла, обхватні розміри тіла, розмір шкіряно-жирових складок, повздовжні розміри тіла, діаметри тіла. Вимірювання зазначених показників здійснювалось відповідно загальноприйнятим методикам, із дотриманням вимог до антропометричних досліджень. Отримані дані в подальшому були проаналізовані із застосуванням розрахункових індексів. Також, охарактеризовано показники фізичної підготовленості досліджуваного контингенту та рівні рухової активності. В рамках проведення дослідження, вивчено стан біогеометричного профілю постави жінок першого періоду зрілого віку в залежності від типу тілобудови. Варто звернути увагу на те, що проведено факторний аналіз показників, отриманих внаслідок експериментальної діяльності для встановлення співвідношення засобів фізичного виховання при організації занять оздоровчим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку в залежності від їх просторової організації тіла став підґрунтям для формування авторської технології побудови занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла.

У четвертому розділі «Обґрунтування та розробка диференційованого підходу до побудови технології занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла», аргументовано підходи до побудови занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку, розкрито зміст та основні положення технології побудови занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла. Авторкою доведено та перевірено ефективність запропонованої технології. У результаті педагогічного експерименту

покращилися показники: фізичного розвитку (показники складу тіла), стану постави (стану біогеометричного профілю постави) та фізичної підготовленості (статична рівновага, статична силова витривалість та гнучкість).

П'ятий розділ роботи посвячений аналізу і узагальненню отриманих результатів. Його зміст дозволяє оцінити отримані результати через призму загальновідомих теоретичних і методичних положень, дати їм обґрунтування та оцінити їх наукову новизну та практичну значущість.

Загальні висновки структурно повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними, доречними, відбивають 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 6 наукових праць, які опубліковані у фахових виданнях України, 2 – у видання, що входить до міжнародної бази даних Scopus. Свідченням того, що дисертаційна робота виконана на високому науковому рівні та має вагомое практичне значення є те, що апробацію своїх основних положень оприлюднено на 1-ї Всеукраїнській інтернет-конф. «Color of Science» 2018 Січ 29-30, м. Вінниця; 1-й Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. Учасю, 2018 Трав 17, НУФВСУ м. Київ; 2-й Міжнар. наук. конф. 2019 Трав 17. м. Київ; 3-й Всеукраїнській електрон. наук.-практ. конф. з між нар. участю, 2020 Квіт 8, НУФВСУ, м. Київ; 4-й Міжнар. науково-практичній Інтернет-конференції; 2020 Черв 10, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Луцьк. 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. На наш погляд, доцільним було б представлення методів дослідження у вступі згідно загальноприйнятої класифікації (педагогічні, антропометричні та ін.) так як подається у розділі 2.1 «Методи дослідження».
2. У розділі 2.1. «Методи дослідження» варто було б детально описати методику Матейка, методику Башкірова, індексу Пірке-Безуде, метод вкопіювання із медичних карт.
3. На нашу думку, варто було означити чи був досвід занять аквафітнесом у 46 жінок зрілого віку, які приймали участь у перетворювальному експерименті.
4. Варто було б деталізувати де проводилися констатувальний та перетворювальний експерименти.
5. Варто здійснити корекцію назви таблиць 3.1-3.2, 3.5, а саме зазначення одиниць вимірювання, так як вказано по тексту дисертації.
6. Потребує більш детального представлення як дисертантка здійснювала визначення рівнів дотримання факторів здорового способу життя.
7. Слід надати інформацію, як показники пропорційного співвідношення частин тіла були враховані під час розробки авторської технології.
8. На рисунку 4.1 представлено блоки диференційованої технології для жінок зрілого віку в процесі занять аквафітнесом. Так в I блоком цільової спрямованості технології є контрольний блок, де здійснюється оцінка стану здоров'я та виявлення хронічних

захворювань чи пртипоказів до занять. Постає питання: «Якою методикою визначався рівень здоров'я жінок зрілого віку?».

У порядку дискусії варто отримати відповіді на такі запитання:

1. Чому дисертанткою було обрано саме таку батарею тестів для оцінки фізичної підготовленості жінок? Адже, цікаво було б постежити як авторська технологія вплине і на інші фізичні якості жінок першого зрілого віку, окрім статичної рівноваги, статичної силової витривалості та гнучкості.
2. Чому саме ця класифікація соматичних типів жінок була обрана автором у якості одного із критеріїв диференціації занять аквафітнесом?
3. На яких підставах здійснювалось визначення типу порушення постави, адже у методах дослідження представлено тільки методику оцінки візуального скринінгу біогеометричного профілю постави жінок першого зрілого віку?

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 диференційованого підходу до процесу занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку на підставі урахування особливостей просторової організації їх тіла.

Таким чином, вище зазначене дозволяє зробити висновок, про те, що дисертаційна робота Ткачової Анни Іллівни «Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла», 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 Ткачова Анна Іллівна заслуговує на присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт.

**Опонент:**

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.* Засвідчую  
Начальник відділу кадрів Чернівецького  
національного університету  
імені Юрія Федьковича  
*А. Сущенко*  
" 16 " 01 2007 р.

