

## **ВІДГУК**

офіційного опонента на дисертаційну роботу

**Ткачової Анни Іллівни**

«Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла»

представлену на здобуття ступеня

доктора філософії зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

**Актуальність обраної теми дисертації.** У наш час, коли країна знаходиться на шляху важливих соціальних змін, велике соціально-біологічне значення має збереження працездатності та продовження довголіття людини. Важливою проблемою українського суспільства є зменшення показника середньої тривалості життя в країні. У зв'язку з цим, збереження здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, які відіграють важливу роль у економічному, суспільному та культурному житті, має важливе соціальне завдання. Жінки I зрілого віку відносяться до основного контингенту населення, зайнятого продуктивною працею. Маючи значний запас професійних знань, виробничий і життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства.

Сучасний прогрес науки та техніки змінює умови праці та характер протікання трудової діяльності. Автоматизація виробничих процесів, яка полегшила фізичну працю і створила певний комфорт, у той же час позбавила сучасну людину необхідної їй рухової активності. Для підтримання належного функціонального стану організму, високої працездатності всіх систем і органів необхідна м'язова діяльність. Саме для цього широко використовуються засоби фізичної культури і, в першу чергу, фізичні вправи.

На сучасному етапі розвитку країни фахівці з фізичного виховання і спорту намагаються розв'язати питання підвищення рівня фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку. За мету їм ставиться віднайти найбільш ефективні засоби оздоровлення жінок і розробити заходи, які здатні вмотивувати їх до збільшення рухової активності. Серед засобів оздоровчого фітнесу, які активно застосовуються в процесі фізкультурно-оздоровчих

занять жінок, особливе місце займають оздоровчі заняття у воді, серед яких можна особливо відмітити аквафітнес. Рухова активність в умовах водного середовища сприяє покращенню обміну речовин, удосконаленню системи терморегуляції, зміцненню ОРА, поліпшенню діяльності всіх систем організму, стимулюванню розумової та фізичної працездатності, загартуванню.

Вивчення світового та вітчизняного досвіду організації і реалізації рухового потенціалу осіб зрілого віку підтверджує, що їх ефективність у більшості визначається тим, наскільки їх зміст дозволяє диференціювати й індивідуалізувати процес регулярної рухової активності дорослого населення та відповідає їх мотиваційним пріоритетам. Важливим стає наукова обґрунтованість змісту та підходів до дозування фізичного навантаження в процесі занять оздоровчим фітнесом з урахуванням індивідуальних особливостей організму людини.

Критерієм для диференціації змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності може стати просторова організація тіла людини, що характеризується групою показників, які всебічно характеризують стан біологічного розвитку людини під впливом біологічної та соціальної програми розвитку. Порушення просторової організації тіла спричиняє ряд негативних змін в організмі людини, які як наслідок впливають на діяльність різних органів і систем людини.

З огляду на вищевикладене, тема дисертаційної роботи Ткачової Анни Іллівни, без сумніву, є актуальною і важливою для розвитку сучасної теорії та практики фізичного виховання. Вивчення тексту дисертації й опублікованих за темою досліджень наукових праць дає підстави стверджувати, що рецензовану роботу Анни Іллівни присвячено дослідженню актуальної та недостатньо опрацьованій у фізичному вихованні проблемі.

Дисертаційну роботу Ткачової Анни Іллівни виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U001615.

**Наукова новизна.** На наш погляд, найбільш вагомим науковим

добробком, отриманим автором, є теоретично обґрунтована технологія комплексного застосування засобів аквафітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку для позитивного впливу на показники просторової організації їх тіла. Заслуговує на увагу те, що в роботі вперше теоретично обґрунтовано та перевірено ефективність побудови занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку на основі диференційованого підходу, відмінними рисами якого є формування груп жінок із урахуванням типу їх тілобудови, функціонального стану опорно-рухового апарату та профілю постави; вперше визначено факторну структуру фізичного розвитку, рухової активності, фізичної підготовленості та рівня стану біогеометричного профілю постави жінок першого періоду зрілого віку, як основу диференціації фізичного навантаження в структурі занять аквафітнесом; вперше вивчено взаємозв'язок між окремими показниками просторової організації тіла та фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку, які займаються аквафітнесом;

Тому слід зазначити, що представлена автором робота відповідає сучасним методологічним вимогам до фундаментальних наукових досліджень, зокрема – до наукових досліджень у сфері фізичного виховання. Дисертаційна робота Ткачової А. І. містить наукову новизну, розкриває актуальну проблему сучасної науки в фізичному вихованні.

Практичне значення роботи полягає в розробці та впровадженні в практику діяльності фітнес клубів технології диференційованих занять оздоровчим фітнесом жінок 21-35 років, спрямованість і зміст яких визначається у відповідності до особливості просторової організації їх тіла.

Основні теоретичні положення дисертаційної роботи впроваджено в навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, що підтверджено відповідними актами впровадження. Результати дослідження впроваджені у практику тренувального процесу спортивно-оздоровчих клубів м. Києва у вигляді практичних рекомендацій побудови програм занять оздоровчим фітнесом.

Дисертаційна робота А. І. Ткачової відповідає паспорту спеціальності

017 – Фізична культура і спорт. У ній вирішено важливу проблему сучасної теорії та методики фізичного виховання – запропоновано технологію комплексного застосування засобів аквафітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку для позитивного впливу на показники просторової організації їх тіла, що є суттєвим внеском у сучасну теорію та методику фізичного виховання, має значні перспективи для наукового розвитку та практичного застосування.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій.** Усі наукові положення, висновки та рекомендації, які сформульовано в дисертації А. І. Ткачової, достатньою мірою обґрунтовано експериментальними даними, спроектовано на мету та завдання роботи. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечено тривалістю і кількістю експериментальних досліджень, використанням у роботі сучасних методів, які відповідають вимогам наукової метрології. Достовірність отриманих результатів забезпечено адекватністю методів меті та завданням роботи, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу, коректністю статистичної обробки даних із залученням сучасних комп'ютерних програм.

У дослідженнях застосовано значний діапазон теоретичних та експериментальних **методів дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, джерел Інтернет було застосовано у дослідженні для з'ясування методичних підходів до фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого зрілого віку, вивчення досвіду диференціації змісту занять задля оптимізації вирішення завдань занять оздоровчим фітнесом, визначення ролі та місця фізичних вправ у воді в структурі рухового режиму сучасних жінок; метод антропометрії було застосовано з метою з'ясування індивідуальних особливостей фізичного розвитку досліджуваного контингенту; опитування – з метою отримання інформації щодо мотиваційних пріоритетів жінок під час занять оздоровчим фітнесом, особливостей дотримання засад ЗСЖ досліджуваним контингентом; педагогічне спостереження здійснювалось задля визначення особливостей організації та проведення занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку, виявлення відношення жінок до

фізичного навантаження та засобів, які реалізуються під час занять; констатувальний педагогічний експеримент склав основу характеристики індивідуальних особливостей просторової організації тіла жінок першого періоду зрілого віку, їх рухового режиму та фізичної підготовленості, що дозволило констатувати наявні проблемні питання та врахувати їх під час побудови програми впливу, перетворювальний експеримент застосовувався з метою визначення ефективності диференційованого підходу до побудови занять аквафітнесом жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації їх тіла; педагогічне тестування реалізувалось з метою визначення рівня фізичної підготовленості жінок, функціонального стану ОРА; візуальний скринінг біогеометричного профілю постави було реалізовано задля створення уявлення про стан постави жінок першого зрілого віку, як показника просторової організації тіла людини, з'ясування наявних відхилень у стані постави; методи оцінки рухової активності – з метою характеристики рухового режиму досліджуваного контингенту; аналіз емпіричних даних кожного етапу дослідження проводився з використанням методів математичної статистики.

Крім того, робота містить достатню кількість відповідно оформленого цифрового та графічного матеріалу, що дає можливість скласти візуальне уявлення про отримані результати наукового дослідження.

**Характеристика основних положень роботи.** У вступі дисертації обґрунтовано актуальність роботи, її зв'язок з науковими програмами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, описано рівень наукової новизни та практичне значення, відображено особистий внесок автора, наведено дані про апробацію дисертаційної роботи і впровадження отриманих результатів у практику.

**У першому розділі** представлено теоретичний аналіз і узагальнення фахової вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, на основі якого розкрито сучасні тенденції побудови занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку: подано характеристику здоров'я жінок першого періоду зрілого віку як соціальну проблему; окреслено диференційований підхід до побудови занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку; означено просторову організацію тіла, як критерій диференціації

фізкультурно-оздоровчих занять і визначено засоби аквафітнесу в структурі оздоровчих занять осіб зрілого віку.

**У другому розділі** подано характеристику основних методів дослідження, висвітлено їхню адекватність щодо об'єкта, предмета, мети та завдань роботи, описано організацію дослідження і контингент обстежуваних жінок першого періоду зрілого віку.

**У третьому розділі** розкрито пріоритети до занять оздоровчим фітнесом, рухову активність, особливості просторової організації та фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку. Проаналізовано особливості обстежуваного контингенту, їх уподобання та мотиви до занять оздоровчим фітнесом; подано оцінку показників фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку; схарактеризовано фізичну підготовленість обстежуваного контингенту; представлено аналіз рухової активності жінок досліджуваної вікової категорії; визначено стан біогеометричного профілю постави жінок першого періоду зрілого віку в залежності від типу тілобудови та факторний аналіз показників фізичного розвитку, рухової активності й фізичної підготовленості обстежуваного контингенту

У констатувальному експерименті приймало участь 98 жінок першого зрілого віку в якості респондентів опитування. В подальшому в дослідженні було залучено 46 жінок першого періоду зрілого віку, які займаються аквафітнесом.

**У четвертому розділі** обґрунтовано та розроблено диференційований підхід до побудови технології занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла та розкрито зміст й основні положення технології побудови занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла; представлено перевірку ефективності технології побудови занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла; висвітлено динаміку показників фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку під впливом авторської технології; розкрито вплив запропонованої технології на стан постави обстежуваного контингенту; окреслено удосконалення показників фізичної підготовленості обстежених упродовж педагогічного експерименту.

**У п'ятому розділі** представлено аналіз та узагальнення результатів дослідження. У роботі отримано дані, які підтверджують і доповнюють результати дослідження інших авторів, а також дані, які є абсолютно новими в теорії та практиці фізичного виховання.

**У висновках** дисертації викладено основні результати роботи, кількісні та якісні показники здобутих результатів з обґрунтуванням їхньої вірогідності.

**Повнота викладення матеріалів дисертації в роботах, які опубліковано автором.** Результати проведених досліджень висвітлено в друкованих працях. За темою дисертації опубліковано 14 наукових праць, із яких 6 наукових праць опубліковано у фахових виданнях України (із них 3 введено до міжнародних наукометричних баз), 2 – у наукових періодичних виданнях інших держав (введених до міжнародних наукометричних баз), 5 мають апробаційний характер та 1 додатково відображає наукові результати досліджень.

Матеріали дисертації було представлено на міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях з міжнародною участю, що відображає широке оприлюднення автором результатів роботи. В опублікованих роботах та авторефераті достатньо повно викладено диференційований підхід до занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням особливостей просторової організації їх тіла. Дисертаційну роботу написано грамотно, лаконічно, науковим стилем.

### **Зауваження щодо змісту дисертації.**

Крім позитивних моментів дисертації, слід вказати на окремі аспекти, які недостатньо відображено в роботі.

1. У висновках до першого розділу слід було більш ретельно підійти до окреслення проблеми дослідження.

2. Хотілось би почути авторське бачення аналізу підходів до визначення типів тілобудови жінок зрілого віку, а саме: чому обрано саме цю класифікацію?

3. Частково матеріали 4 розділу слід було представити у першому або п'ятому розділі дисертаційної роботи.

4. У змістовному наповненні опису авторської технології дещо обмежено представлена інформація щодо змісту теоретичної підготовки жінок у напрямі ознайомлення з засадами здорового способу життя. Логічно було представити тематичний план даних бесід.

5. Додаткового пояснення потребує черговість використання в процесі занять різноманітних засобів аквафітнесу передбачених для кожного типу тілобудови жінок.

6. Дисертанткою у практичних рекомендаціях представлено алгоритм і схему реалізації диференційованого підходу у практичній діяльності тренера, які, на нашу думку, могли бути органічною складовою представлення авторського бачення технології побудови занять аквафітнесом жінок першого періоду зрілого віку в структурі четвертого розділу роботи.

У порядку дискусії варто отримати відповіді на такі запитання:

1) перспективним надбанням дисертаційної роботи є диференціація засобів дистанційного плавання відповідно до стану постави жінок першого періоду зрілого віку, виникає питання як у даному аспекті ще враховується тип тілобудови тих, хто займається?

2) дисертанткою проведено експертне опитування жінок першого зрілого віку, що викликає питання, якою була послідовність проведення експертного опитування та основні результати його проведення?

Проте вказані зауваження не впливають на загальне позитивне враження від роботи та не знижують наукову і практичну значущість отриманих результатів дослідження.

#### **Висновок про відповідність дисертації до встановлених вимог.**

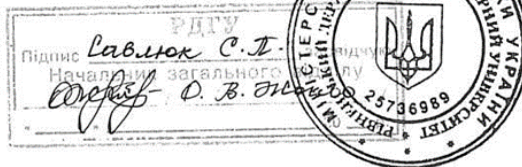
Дисертаційна робота Ткачової Анни Іллівни з теми «Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла» є самостійним завершеним науковим дослідженням, що має теоретичне і практичне значення для фізичного виховання. Виявлені зауваження та пропозиції не знижують загального рівня наукового й практичного значення результатів роботи.



Таким чином, за актуальністю розкритих питань, новизною отриманих результатів і практичним значенням робота Ткачової Анни Іллівни «Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла», характеризується новим підходом і 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.

**Офіційний опонент:**

доктор наук з фізичного  
виховання та спорту, професор  
кафедри теорії і практики  
фізичної культури і спорту  
Рівненського державного  
гуманітарного університету



С. П. Савлюк