

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу Хоми Олександра Віталійовича «Побудова програм оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень», представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність. Актуальність вибраної теми безперечна, оскільки робота стосується теоретичного узагальнення та практичного виконання наукового завдання, пов'язаного з розробкою комплексної програми оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень через пандемію COVID-19, спрямованої на підтримання оптимального рівня рухової активності, підвищення рівня фізичного стану, покращення психоемоційного стану.

Дисертаційна робота О. В. Хоми викликає науковий інтерес і привертає увагу дослідників насамперед тим, що обрана здобувачем тема раніше не була предметом глибокого спеціального вивчення.

Автором підкреслено, що пандемія COVID-19, оголошена ВООЗ 11 березня 2020 р., призвела до істотних змін у способі життя населення багатьох країн світу. Урядами держав упроваджено обмежувальні заходи щодо запобігання подальшому поширенню коронавірусної інфекції, по всьому світу введено режим карантину або самоізоляції. Соціальне дистанціювання, заборони на поїздки, скасування спортивних та інших масових заходів, а також зміна режиму роботи суттєво вплинули на повсякденне життя осіб зрілого й похилого віку.

Демографічна ситуація в Україні аналогічна світовим тенденціям і характеризується стійким процесом старіння населення. З урахуванням поточних демографічних процесів і прогнозів їх розвитку підвищується роль та змінюється статус літніх людей у державі й суспільстві, що потребує створення умов для підвищення рівня життя осіб старшого віку, посилення соціальної та психологічної підтримки, забезпечення доступності й підвищення якості

соціальних і психологічних послуг, надання літнім людям максимально широких можливостей для комфортного проживання та активного довголіття.

Статистичні дані свідчать про те, що 91 % смертей населення України й 70 % населення світу пов'язані з хронічними неінфекційними захворюваннями. Це найчастіше серцево-судинні, онкологічні, захворювання дихальних шляхів і діабет. Люди, які мають хронічні неінфекційні захворювання, є групою ризику зі складним перебігом COVID-19, тому на сьогодні актуальність профілактичних заходів набуває першочергового значення.

Ступінь обґрунтування наукових положень, висновків і рекомендацій, які сформульовані у дисертації забезпечується репрезентативним обсягом обстеження 50 осіб. У дослідженні брали участь 50 осіб чоловічої статі віком 60–70 років (середній паспортний вік дорівнював 65,8 року). Дослідження проведені з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини у якості об'єкта дослідження».

Достовірність отриманих в дисертації результатів забезпечено доцільними методологічними та методичними підходами, обрані статистичні методи є також сучасними і обґрунтованими. Метод описової статистики застосовувався дисертантом для обробки отриманих даних, їх систематизації, наочного уявлення в формі графіків і таблиць, а також їх кількісного опису за допомогою основних статистичних показників. Показники достовірності відмінностей визначали за таблицями із застосуванням F-критерію Фішера. При цьому достовірним вважали відмінності при значеннях $p < 0,05$.

У роботі використано метод кореляційного аналізу. Розглядали парну кореляційну залежність кожного параметра з обчисленням коефіцієнта кореляції (r). Ступінь кореляційного зв'язку оцінювався таким чином: при значенні коефіцієнта кореляції $r < 0,3$ зв'язок між ознаками відсутній, за $0,3 < r < 0,5$ –

слабкий ступінь кореляційної зв'язку; $0,5 < r < 0,7$ – кореляція середнього ступеня та значення $r > 0,7$ розцінювалося як сильний зв'язок.

Факторний аналіз із використанням методу головних компонент і стратегією обертання референтних осей за Varimax-критерієм дав змогу згрупувати окремі показники фізичного стану чоловіків похилого віку, що в майбутньому використано нами під час розробки оздоровчо-рекреаційних програм.

Кластерний аналіз за методом k-середніх проводився з метою класифікації досліджуваного контингенту за показниками фізичного стану, оскільки кластери, утворені цим методом, максимально різняться один від одного за досліджуваними показниками. Перевагою цього методу є можливість перевірки статистичної значимості відмінностей між показниками у виділених кластерах, застосовуючи ANOVA (F-критерій Фішера). За результатами кластерного аналізу отримано дві групи чоловіків похилого віку – 60–65 років ($n = 11$) і 65–70 років ($n = 39$).

Статистичну обробку матеріалу проводили на персональному комп'ютері із використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм «SPSS Statistics 17.0».

Етапи дослідження виконані згідно з загальною ідеєю роботи, і є логічними і послідовними.

Сучасний методичний рівень роботи, відповідність вибірки критеріям репрезентативності, висока інформативність використаних методів дослідження та адекватність статистичного аналізу дозволяють вважати результати дослідження, наукові положення, висновки і практичні рекомендації достовірними та науково обґрунтованими.

Зв'язок роботи з науковими планами та темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану НДР Національного університету водного господарства та природокористування «Реабілітаційні та фізкультурно-

рекреаційні технології відновлення та підтримки здоров'я людини» (номер державної реєстрації 0117U007676; 2017–2021 рр.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки «Сучасні технології формування та збереження здоров'я різних груп населення засобами оздоровчої рухової активності» (номер державної реєстрації 0118U004196; 2018–2023 рр.), Національного університету водного господарства та природокористування «Комплексний підхід до використання рухової активності у спортивній діяльності, реабілітації та соціальній інтеграції осіб різного віку та функціональних можливостей» (номер державної реєстрації 0125U000668; 2024–2029 рр.) і Волинського національного університету імені Лесі Українки «Теоретико-методичні засади формування та збереження здоров'я різних груп населення засобами оздоровчої рухової активності та спорту» (номер державної реєстрації 0123U102924; 2023–2028 рр.). Роль автора як співвиконавця зазначених тем полягає в теоретичному обґрунтуванні й розробці комплексної програми занять із використанням засобів оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень.

Наукова новизна одержаних дисертантом результатів відповідає заявленому рівню роботи, викладена доступно і обґрунтовано:

– уперше обґрунтовано та достовірно доведено значущість використання засобів оздоровчого фітнесу в комплексних оздоровчих програмах для чоловіків похилого віку в період карантинних обмежень через пандемію COVID-19, спрямованих на підтримання оптимального рівня рухової активності, підвищення рівня фізичного стану, покращення психоемоційного стану, когнітивних здібностей;

– уперше встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності, когнітивних здібностей, якості життя, показників фізичного стану чоловіків похилого віку для уточнення діагностики та контролю показників фізичного й емоційного стану осіб похилого віку;

– розширено інформацію про вплив регулярних занять на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на постуральну стабільність опорно-рухового апарату чоловіків похилого віку;

– поглиблено дослідження організаційно-педагогічних умов залучення чоловіків похилого віку до оздоровчих занять в умовах карантинних обмежень, викликаних пандемією COVID-19;

– доповнено та розширено відомості щодо фізичного й емоційного стану чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень, їх мотиваційних пріоритетів у виборі видів рухової активності.

Оцінка структури, змісту та оформлення дисертації. Дисертантом визначено мотиви занять руховою активністю чоловіків похилого віку, пріоритетними з-поміж яких є оздоровчі, комунікативні, рекреаційні й профілактичні. Установлено бар'єри на шляху до занять руховою активністю в період карантинних обмежень. Встановлено чинники, що впливають на формування мотивації осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Респонденти (84 %) указують на зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності під час карантинних обмежень. Такі зміни стосувалися як спеціально організованої, так і звично-побутової рухової активності, що позначилося на способі життя чоловіків похилого віку: 32 % ведуть малорухливий спосіб життя, 54 % – помірно активний і тільки 14 % чоловіків мають достатній обсяг рухової активності.

За результатами дослідження дисертантом визначено показники рівня фізичного стану чоловіків похилого віку. Установлено, що за більшістю показників наявні відхилення від норми: 84,00 % респондентів похилого віку потребують корекції функціонального стану серцево-судинної системи, у 60,00 % із них установлено підвищений артеріальний тиск, задовільну адаптацію серцево-судинної системи виявлено у 8,00 % чоловіків похилого віку; напругу

механізмів адаптації – у 20,00 %; незадовільну адаптацію – у 40,00 %; порушення адаптації – у 32,00 %.

У результаті проведення констатувального педагогічного дослідження здобувачем виявлено низький рівень фізичної підготовленості в 46,00 % чоловіків похилого віку, середній рівень мали 30,00 %, тільки 10,00 і 14,00 % респондентів похилого віку мали, відповідно, достатній та високий рівні фізичної підготовленості. За допомогою кластерного аналізу виокремлено дві групи чоловіків похилого віку зі статистично значущими відмінностями за всіма показниками фізичного стану, за винятком ваги тіла. Результати кластерного аналізу засвідчили, що у віковому діапазоні 60–70 років найбільші інволюційні зміни відбуваються у віці 66–70 років, що потрібно враховувати під час планування програм на основі використання засобів оздоровчого фітнесу. Застосування процедури факторного аналізу дало підставу автору виокремити три фактори (I – фізична підготовленість та показники серцево-судинної системи (38,818 %), II – поструральна стабільність і показники дихальної системи (30,833 %), III – фізичний розвиток (8,122 %)), що пояснює 76,35 % загальної дисперсії.

Установлено думку експертів щодо переважних видів рухової активності комплексної програми для побудови, а також чинники, які лімітують участь чоловіків похилого віку в програмах рухової активності, серед яких ключовими є низький рівень грамотності чоловіків похилого віку з питань здоров'язбереження; недостатній рівень профілактичного медичного обслуговування, спрямованого, зазвичай, лише на надання екстреної медичної допомоги; відсутність системи педагогічного контролю в процесі занять; низька мотивація, відсутність попереднього рухового досвіду, відсутність доступної інфраструктури для занять.

На основі даних констатувального дослідження, рекомендацій провідних організацій у сфері здоров'язбереження, результатів експертного оцінювання,

узагальнення передового практичного досвіду дисертантом розроблено програму, що ґрунтується на використанні засобів оздоровчого фітнесу для осіб похилого віку в умовах карантинних обмежень. Також автором ураховано результати факторного аналізу показників фізичного стану чоловіків похилого віку. Так, 40% часу відведено для розвитку аеробної витривалості, 30% засобів програми спрямовано на еволюцію силових якостей, 20% – на розвиток координаційних здібностей, 10 % – гнучкості. Програма включає п'ять періодів (діагностичний, підготовчий, базовий, корекційний та підтримувальний). Серед основних засобів використано РГГ, ходьбу, підйом сходами, східні системи оздоровлення, вправи на координацію, гнучкість, рівновагу, силові та функціональні вправи, масаж, загартовування, самомасаж, активний відпочинок. Контрольна група (КГ) займалася за програмою з переважним застосуванням скандинавської ходьби, яка також додатково включала силові вправи, вправи на координацію й гнучкість. Інформаційний блок, спрямований на підвищення рівня грамотності чоловіків похилого віку з питань здоров'язбереження, для обох груп був однаковий. Тривалість формульованого педагогічного експерименту становила шість місяців.

Автором доведено також, що під впливом розробленої комплексної програми рівень фізичної підготовленості чоловіків похилого віку експериментальної групи (ЕГ) статистично значуще покращився в порівнянні з показниками до експерименту, а також із рівнем фізичної підготовленості чоловіків КГ. Так, простежено статистично значущі відмінності в розподілах за рівнями поступальної стабільності в ЕГ у зіставленні з таким як до експерименту ($\chi^2 = 13,38$; $p < 0,01$), так і з таким самим в КГ ($\chi^2 = 7,88$; $p < 0,05$). Після експерименту відмінності в розподілі за рівнями розвитку гнучкості в ЕГ і КГ спостерігали тільки на рівні статистичної тенденції ($\chi^2 = 5,17$; $p < 0,10$). Розроблена програма позитивно позначилася на рівні обмінно-енергетичних процесів і на резервних можливостях системи кровообігу чоловіків похилого віку

ЕГ у порівнянні з тим самим контингентом КГ ($\chi^2 = 13,68$; $p < 0,01$). Відзначено зниження рівня розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків обох груп. До того ж виявлено відмінності в чинниках ризику розвитку ССС. Так, у представників КГ зниження відбулося за рахунок збільшення рухової активності, нормалізації АТ, зниження надлишкової маси тіла. У чоловіків ЕГ, крім зазначених чинників, відбулися підвищення стресостійкості, відмова від шкідливих звичок, нормалізація раціону харчування, що свідчить про дотримання ними оздоровчого способу життя, що в довгостроковій перспективі має сприятливіший прогноз.

За результатами формувального експерименту простежено суттєве поліпшення самооцінки якості життя після впровадження розробленої нами програми на основі використання засобів оздоровчого фітнесу. Статистично значуще зростання значень виявлено за всіма шкалами, у той час як у КГ статистично значуще поліпшилися тільки показники за шкалами «фізичне функціонування», «соціальна активність», «роль емоційних проблем в обмеженні життєздатності». У чоловіків КГ наприкінці експерименту статистично значуще покращилися показники силового індексу ($p = 0,014$), індексу Робінсона ($p = 0,006$) та адаптаційного потенціалу ($p = 0,000$), у той час як значення ІМТ ($p = 0,072$), життєвого індексу ($p = 0,090$) й індексу Кердо ($p = 0,080$) зазнали покращень на рівні статистичної тенденції. У чоловіків похилого віку ЕГ значення всіх показників соматичного здоров'я зазнали статистично значущих поліпшень.

Дисертант звертає увагу, що рівень теоретичних знань, що характеризують грамотність чоловіків із питань здоров'язбереження, зазнав достовірних змін. Так, покращився рівень знань і практичних умінь чоловіків КГ та ЕГ з питань рухового режиму, самоконтролю за показниками фізичного стану в процесі оздоровчих занять, а також методичних знань із питань побудови програми самостійних занять фізичними вправами, раціонального харчування й активного

відпочинку. Зазначене дає підставу рекомендувати пропоновану програму для впровадження в практику оздоровчої роботи для чоловіків похилого віку.

Висновки роботи, сформульовані в дисертації, обґрунтовані та достовірні, повністю відповідають меті і завданням дослідження, відображають новизну і практичну значущість.

Основні положення дисертації оприлюднено в матеріалах конференцій і доповідях на Круглому столі 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; V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Шляхи розвитку рухової активності молоді України», 27 квітня 2023 р., м. Дрогобич; VIII Міжнародній науково-практичній конференції, 13–14 червня 2024 р., м. Луцьк; Всеукраїнській науковій конференції, 18 жовтня 2024 р., м. Тернопіль.

Структура та обсяг дисертації. Матеріали роботи викладено на 252 сторінках тексту комп'ютерного набору державною мовою. У структурі дисертаційної роботи виділено анотацію, перелік умовних позначень, вступ, п'ять розділів та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Дисертація містить 23 таблиці й 32 рисунки. Список використаних джерел складається з 224 найменувань.

Відомості про дотримання академічної доброчесності. У тексті дисертаційної роботи та наукових публікаціях О. В. Хоми порушення академічної доброчесності відсутні.

Позитивно оцінюючи в цілому рівні наукової новизни, теоретичного і практичного значення наукового дослідження, необхідно зробити деякі 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 COVID-19;

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 I-го розділу дисертаційної роботи.

7. Висновки викладені у відповідності до завдань дослідження, але потребують більш лаконічного та стислого викладення.

Наведені зауваження не мають принципового значення та не знижують рівень наукових, методичних і практичних здобутків здобувача.

Загальний висновок. Аналіз дисертації та опублікованих праць дає підстави для висновку про те, що дисертаційна робота Хоми О. В. «Побудова

програм оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень», представлена на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт є завершеною, самостійно виконаною науковою працею, що має вагомe теоретичне і прикладне значення, заслуговує позитивної оцінки, відповідає вимогам наказу Міністерства освіти і науки України №40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог щодо оформлення дисертації» (зі змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України № 759 від 31.05.2019 р.), вимогам освітньо-наукової програми, яку завершив здобувач і 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 р. № 44, а її автор, Хома Олександр Віталійович, заслуговує на присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:


доктор наук з фізичного виховання
та спорту, професор, завідувач кафедри медицини,
громадського здоров'я та екології спорту
Національного університету фізичного
виховання і спорту України


С. М. Футорний

Підпис Футорного С. М. засвідчую:

вчений секретар НУФВСУ




Г. С. Машеренкова