

ВІДГУК
офіційного опонента, кандидата наук з фізичного виховання та спорту,
доцента Балацької Лариси Василівни
на дисертаційну роботу
ХОМИ ОЛЕКСАНДРА ВІТАЛІЙОВИЧА
за темою: «ПОБУДОВА ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ
ЧОЛОВІКІВ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ»
на здобуття ступеня доктора філософії
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність теми представлено дослідження зумовлена глобальними змінами у способі життя та фізичній активності населення під впливом пандемії COVID-19. Карантинні обмеження та вимушена самоізоляція призвели до значного скорочення повсякденної рухової активності серед різних вікових груп, що підтверджують численні міжнародні дослідження. Особливо гостро ця проблема торкнулася осіб похилого віку, з огляду на їхню вразливість до негативних наслідків гіподинамії та загострення хронічних захворювань.

У наукових джерелах також обґрунтовано зв'язок регулярної фізичної активності з поліпшенням імунного статусу організму, що є особливо важливим в умовах пандемії. Водночас питання щодо залучення до регулярної рухової активності саме осіб похилого віку в умовах пандемічних обмежень залишаються недостатньо вивченими, що підкреслює своєчасність і практичну значущість цього дослідження.

Автором було обрано тему, яка розриває нове бачення впливу 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.

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.).

Обґрунтованість наукових положень, висновків та рекомендацій , сформульованих у дисертації, їх наукова новизна.

Представлена дисертаційна робота має високий рівень теоретичної та методологічної обґрунтованості. Автор ретельно проаналізував та узагальнив сучасні наукові підходи щодо розробки програм оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку, особливо в контексті викликів, пов'язаних з карантинними обмеженнями. Наукові положення дисертації підтверджуються результатами глибокого аналізу наукової літератури, систематизацією світового досвіду і практичними експериментальними даними, отриманими у процесі дослідження.

Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи розміщений загалом на 252 сторінках, містить 23 таблиці й 32 рисунки.

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, сформульовано наукову новизну, теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Перший розділ *«Теоретичні засади побудови оздоровчо-рекреаційних занять осіб похилого віку»* доводить актуальність проблеми фізичного,

психологічного та соціально-культурного благополуччя осіб похилого віку, особливо в умовах пандемії та карантинних обмежень. Особлива увага приділена розгляду підходів та засобів, які можуть бути застосовані для підтримки здоров'я та активності літніх осіб в умовах самоізоляції.

У другому розділі *«Методи та організація дослідження»* дисертації детально проаналізовано та обґрунтовано комплексну методику дослідження, що включала теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури і документальних матеріалів, метод порівняння та зіставлення, а також низку емпіричних методів: педагогічні, соціологічні, антропометричні, фізіологічні, психодіагностичні та методи оцінки рухової активності (Фремінгемська методика). Використано також метод експертної оцінки та методи математичної статистики для забезпечення об'єктивності та достовірності отриманих результатів.

Організація дослідження побудовано в чотири етапи. У дослідженні брали участь 50 осіб чоловічої статі віком 60–70 років (середній паспортний вік дорівнював 65,8 року).

Комплексна програма занять оздоровчим фітнесом для чоловіків похилого віку КГ та ЕГ становила шість місяців (підготовчий і базовий етапи).

У третьому розділі *«Характеристика мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та аналіз показників фізичного й психоемоційного стану чоловіків похилого віку»* подані власні результати автора. Проаналізовані мотиви та інтереси чоловіків похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень; визначено оцінку практичних умінь та попереднього досвіду з питань здоров'язбереження чоловіків похилого віку; розкриті особливості рухової активності чоловіків похилого віку; охарактеризовані показники фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків похилого віку (60–70 років); дана оцінка когнітивних функцій та психоемоційного стану.

Четвертий розділ дисертації представляє дані формувального педагогічного експерименту, на цьому етапі взяли участь 39 чоловіків

похилого віку та включає розроблення, обґрунтування й упровадження програми занять на основі використання засобів ОРРА, спрямованої на зниження тягаря ХНІЗ, збільшення яких зумовлено карантинними обмеженнями. Проведено оцінку ефективності розробленої програми за показниками фізичного стану, захворюваності. Проведено узагальнений комп'ютерний аналіз первинних і розширених статистичних даних і перевірку їх на достовірність за статистичними критеріями.

Програма занять на основі використання засобів ОРРА включала п'ять періодів (діагностичний, підготовчий, базовий, корекційний та підтримувальний).

За результатами дослідження встановлено, що суттєвих змін зазнали показники якості життя, рухової активності, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я, когнітивні здібності. Зазначене дає підставу рекомендувати розроблену комплексну програму для впровадження в практику оздоровчої роботи з чоловіками похилого віку.

Завершальний розділ **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** автор звертає увагу на доведені результати досліджень за науковим напрямом.

Підсумком дисертації є сформульовані висновки, які відображають зміст роботи отриманого в результаті проведеного теоретичного аналізу, обґрунтування методологічних засад та наукового експерименту.

Висновки логічно узгоджуються з метою і завданнями дослідження, містять узагальнення основних результатів щодо впровадження запропонованої програми оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень.

Основні положеннями наукової новизни дослідження полягають у:

- обґрунтуванні та достовірно доведених значущих використанню 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;

- у встановленню взаємозв'язку 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;
- розширенні інформації про вплив регулярних занять на основі використання засобів ОРРА на постуральну стабільність ОРА чоловіків похилого віку;
- поглиблені дослідження організаційно-педагогічних умов залучення чоловіків похилого віку до оздоровчих занять в умовах карантинних обмежень, викликаних пандемією COVID-19;
- доповнені та розширені відомостей щодо фізичного й емоційного стану чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень, їх мотиваційних пріоритетів у виборі видів рухової активності.

Повнота викладу наукових результатів у публікаціях. За результатами виконання дисертаційного дослідження опубліковано 5 основних та 3 наукових праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації.

Окрім цього результати дослідження отримали обговорення на Круглому столі з міжнародною участю «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (в умовах воєнного стану) м. Ірпінь, 27 травня 2022 р.; V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Шляхи розвитку рухової активності молоді України. м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р.; X Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань). м. Київ, 15 грудня 2023 р.; XI Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості» м. Дніпро; Слов'янськ 21–22 березня 2024 р.; VI Міжнародній науково-

практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» м. Полтава; Лубни; Вінниця 18–19 квітня 2024 р.; XI Міжнародній науково-практичній онлайн конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості м. Луцьк, 13–14 червня 2024 р. ; VI Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» м. Тернопіль, 18 жовтня 2024 р.

Матеріали дослідження впроваджено в освітній процес Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка, Донбаського державного педагогічного університету (кафедра теорії та методики фізичної культури та здоров'язбереження), Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк), що підтверджується відповідними актами впровадження.

Стиль та мова дисертації . наукова робота виконана державною мовою, з дотриманням наукового стилю викладу результатів з незначними термінологічними та стилістичними та технічними помилками.

Зауваження та дискусійні питання щодо змісту дисертації.

Позитивно оцінюючи дисертаційне дослідження О.В. Хоми, вважаємо за необхідне висловити такі зауваження та побажання:

1. У першому розділі, який присвячено теоретичним засадам побудови оздоровчо-рекреаційних занять для осіб похилого віку, подано значний обсяг літературного аналізу, зокрема посилення на 224 джерела. Водночас, попри широту огляду, не простежується чіткої логіки еволюції підходів до оздоровчого фітнесу саме в умовах пандемії Covid-19. Було

б доцільно виділити окремий аналітичний блок, присвячений трансформації програм з урахуванням карантинних обмежень (наприклад, зміни у форматах занять, підходах до дистанційного фітнесу, адаптації для домашніх умов), у дисертації ці моменти подані фрагментарно.

2. У третьому розділі подано динаміку фізіологічних показників учасників дослідження, проте відсутнє порівняння з нормативами, поданими у *Розділі 2*. Зокрема, результати 12-хвилинного бігу (1727,65 м) не інтерпретовано за віковою оціночною шкалою. Такий підхід ускладнює можливості оцінити чи досягли учасники бажаного рівня фізичної підготовленості відповідно до вікових стандартів.
3. У *Розділі 4* висновки щодо ефективності програми зроблено на основі позитивної динаміки фізіологічних показників (ІФЗ, ЧСС, Руф'є, результати фізичного тестування), що наведені у *Розділі 3*. Водночас, незважаючи на наявність у роботі таблиці нормативних значень (табл. 2.1, *Розділ 2*), у підсумковому розділі не зроблено порівняння отриманих результатів із віковими нормативами.

Цілком логічно було б включити до *Розділу 4* коротку таблицю або абзац з порівнянням отриманих результатів із нормативами (наприклад, «відповідає 3-му балу», «покращено з 2 до 4 балів» тощо).

4. У четвертому розділі результати подано узагальнено — загалом сказано, що показники покращилися. Але, оскільки дослідження включало різні напрямки (фізичні, психоемоційні, когнітивні), варто було б окремо показати, які саме зміни відбулися в кожному з них. Наприклад, окремо про стан серцево-судинної системи, окремо про емоційний стан, про якість життя тощо.

Доцільно окремо згрупувати результати за напрямками впливу програми — це покаже системний підхід та чітке підтвердження багатовимірною ефекту програми.

5. Автор дисертації обґрунтував доцільність та ефективність розробленої програми оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку, однак доцільніше описати у вигляді методичних рекомендацій для практичного впровадження та оформити додаток, у якому: узагальнити принципи побудови програми; описати типові тренувальні заняття; подати приклади модифікацій програми для різного рівня підготовленості; визначити орієнтири для оцінки результатів на кожному етапі.

Питання, які виникли при ознайомленні та аналізі дисертаційної роботи не несуть принципової спрямованості і не знижують позитивної оцінки наукової праці, а більше відносяться до побажань і дискусії.

Висновок. За актуальністю порушеної проблеми, новизною отриманих результатів та практичним значенням дисертаційна робота Хоми Олександра Віталійовича за темою: «ПОБУДОВА ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ» відповідає спеціальності 017 – Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертації, затвердженим Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 № 40 (зі змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України №759 від 31.05.2019) і «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» (Постанова Кабінету Міністрів України від 12.01.2022 №44), а її автор Хома Олександр Віталійович заслуговує на присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:

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



Лариса БАЛАЦЬКА

Підпис *Балацька Л.* засвідчую
Учений секретар Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича
Смирновська Н. С.
24 квітня 2023 р.