

РЕЦЕНЗІЯ

**рецензента кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента
Петрович Вікторії Володимирівни на дисертаційну роботу Хоми
Олександра Віталійовича на тему «Побудова програм оздоровчого
фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень»,
яка подана до захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії
з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична
культура і спорт**

Актуальність обраної теми. Старіння населення – одна з тенденцій сучасності. Постійне зростання частки осіб похилого віку в структурі країн світу стає впливовою соціально-демографічною тенденцією практично всіх розвинутих країн. 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 цих осіб, 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. Дослідження останніх років свідчать, що регулярні помірні фізичні навантаження чинять стимулювальний та зміцнювальний вплив на імунну систему. Важливий аспект у цьому – підтримання оптимального рівня рухової активності, особливо в період пандемії. Натомість досліджень стосовно вивчення залучення осіб похилого віку до рухової активності в умовах карантинних обмежень украї недостатньо. Саме це і зумовило актуальність роботи.

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.).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях. Аналіз дисертаційної роботи засвідчує, що дисертант застосував оригінальний принцип структуризації матеріалу, який дозволив охопити всі сторони проведених досліджень, результати яких логічно викладені на 252 сторінках тексту, містить 23 таблиці та 32 рисунки. У роботі використано 224 літературних джерела.

Результати дисертаційної роботи мають об'єктивний характер, спираються на достатню кількість дослідницького матеріалу, отриманого завдяки використанню комплексу інформативних методів, що відповідають поставленій меті та завданням дисертації. Отримані показники обчислені з використанням методів математичної статистики. Позитивної оцінки заслуговує оформлення результатів дослідження, варто відзначити логіку викладу та послідовність виконання наукового пошуку.

Висновки впливають зі змісту дисертаційної роботи, їх об'єктивність і новизна не викликають сумніву.

Наукова новизна одержаних дисертантом результатів відповідає заявленому рівню роботи, викладена доступно і обґрунтовано, полягає в тому що: 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 ОРРА на постуральну стабільність ОРА 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.

Практична значущість роботи полягає в тому, що розроблено рекомендації до формування інформаційної грамотності чоловіків похилого віку щодо питань здоров'язбереження, удосконалено зміст програмно-методичного супроводу оздоровчих занять на основі використання засобів оздоровчого фітнесу.

Результати досліджень упроваджено в освітній процес студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк), Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (кафедра теорії та методики фізичної культури), Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (факультет фізичного виховання та спорту), Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка (кафедра педагогіки, психології та методики фізичного виховання, Національного університету водного господарства та природокористування (кафедра теорії та методики фізичного виховання),

Донбаського державного педагогічного університету (кафедра теорії та методики фізичної культури та здоров'язбереження), Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (факультет фізичного виховання і спорту), Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (кафедра теорії і методики фізичного виховання), що підтверджується відповідними актами впровадження.

Повнота викладу наукових результатів у публікаціях. За темою дисертаційної роботи опубліковано 8 наукових праць, з яких – 1 стаття у наукометричній базі SCOPUS, 4 – у фахових виданнях України, та 3 – апробаційного характеру. Аналіз змісту цих публікацій, їх порівняння з даними вивчених літературних джерел, підтверджують новизну отриманих автором результатів і сформульованих положень, що виносяться на захист. Також вони засвідчують повне відображення в них результатів дослідження.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень. Оцінка змісту та основних положень дослідження Хоми О.В., проведена шляхом детального ознайомлення та критичного аналізу текстової частини дисертації, дає підставу стверджувати, що здобувачем розв'язано актуальне наукове завдання.

Дисертаційна робота складається з анотацій державною та іноземною мовами, змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, визначено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, представлено його етапи та наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі **«Теоретичні засади побудови оздоровчо-рекреаційних занять осіб похилого віку»** представлено аналіз науково-

методичної літератури та практичного досвіду за проблематикою дослідження. Проаналізовано актуальність проблеми похилого віку, прогностичні фактори благополучного старіння, фізіологічні, психологічні та соціально-культурні засади занять руховою активністю з людьми похилого віку, підходи до зміцнення здоров'я та профілактики хронічних неінфекційних захворювань в умовах пандемії та самоізоляції та засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності в профілактиці інволюційних змін осіб похилого віку в умовах карантинних обмежень.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано систему методів дослідження, що відповідають об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження; описано організацію дослідження і контингент обстежуваних. Для досягнення поставленої мети та поступового вирішення завдань дослідження було застосовано групу методів: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури й документальних матеріалів, метод порівняння та зіставлення (компаративний аналіз), соціологічні (опитування, анкетування) й педагогічні методи дослідження (педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування), антропометричні, психодіагностичні та фізіологічні методи дослідження; методи оцінки рівня рухової активності, метод експертної оцінки, методи математичної статистики. Дослідження проходило у три етапи. У ньому прийняло участь 50 осіб чоловічої статі віком 60–70 років.

У третьому розділі **«Характеристика мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та аналіз показників фізичного й психоемоційного стану чоловіків похилого віку»** представлено результати констатувального експерименту. Проаналізовано мотиви та інтереси чоловіків похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень. Здійснена оцінка практичних умінь та попереднього досвіду з питань здоров'язбереження досліджуваного контингенту. Вивчено особливості

рухової активності чоловіків похилого віку, та визначено показники їх фізичного стану та фізичної підготовленості. Також здійснено оцінку когнітивних функцій та психоемоційного стану чоловіків похилого віку. Подано характеристику ризику розвитку серцево-судинних захворювань та якості життя чоловіків похилого віку.

Установлено, що за більшістю показників наявні відхилення від норми: 84,0 % респондентів похилого віку потребують корекції функціонального стану серцево-судинної системи, у 60,0 % із них установлено підвищений артеріальний тиск, задовільну адаптацію серцево-судинної системи виявлено у 8,0 % чоловіків похилого віку; незадовільну адаптацію – у 40,0 %; порушення адаптації – у 32,0 %.

У четвертому розділі **«Обґрунтування та розробка комплексної програми занять оздоровчим фітнесом для чоловіків похилого віку»** на основі даних констатувального дослідження, рекомендацій провідних організацій у сфері здоров'язбереження, результатів експертного оцінювання, узагальнення передового практичного досвіду розроблено програму, що ґрунтується на використанні засобів оздоровчого фітнесу для осіб похилого віку в умовах карантинних обмежень. Програма включала п'ять періодів (діагностичний, підготовчий, базовий, корекційний та підтримувальний). Серед основних засобів оздоровчого фітнесу використано РГГ, ходьбу, підйом сходами, східні системи оздоровлення, вправи на координацію, гнучкість, рівновагу, силові й функціональні вправи, масаж, загартовування, самомасаж, активний відпочинок. Значна увага приділяється формуванню інформаційної грамотності чоловіків похилого віку щодо питань здоров'язбереження. Автором подана структура та зміст комплексної програми занять оздоровчим фітнесом чоловіків похилого віку експериментальної й контрольної груп.

Результати впровадження розроблених автором програм засвідчують статистично значуще покращення у чоловіків ЕГ рівня фізичної підготовленості, рівня обмінно-енергетичних процесів і резервних

можливостей системи кровообігу, рівня теоретичних знань, що характеризують грамотність чоловіків із питань здоров'язбереження.

У чоловіків ЕГ відбулося підвищення стресостійкості, зафіксовано відмову від шкідливих звичок, нормалізацію раціону харчування, що свідчить про дотримання ними здорового способу життя.

Також встановлено суттєве поліпшення самооцінки якості життя після впровадження розробленої автором програми на основі використання засобів оздоровчого фітнесу, виявлено статистично значуще зростання значень за всіма шкалами. У чоловіків похилого віку ЕГ значення всіх показників соматичного здоров'я набули статистично значущих поліпшень.

Автором доведено, що запропоновані і впроваджені ним програми оздоровчого фітнесу дали позитивний ефект, оскільки сприяли збільшенню рухової активності чоловіків похилого віку.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** автором на основі власних результатів і даних літератури підводяться підсумки роботи, розгорнута дискусія. На підставі ретельно виконаного огляду літератури дано пояснення змін аналізованих параметрів, логічно науково обґрунтовано індивідуальне бачення тих суперечливих питань, які стосуються досліджуваної проблеми. Охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження. У ході виконання дисертаційної роботи отримано три групи результатів: такі, що підтверджують і доповнюють наявні досі розробки, а також абсолютно нові дані у аспекті наукової проблеми, що вивчалася.

Дані, отримані в результаті виконання дисертаційної роботи, розкривають механізми побудови програм оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень.

Висновки є логічними та структурованими, відповідають завданням дослідження.

Основні положення дисертаційної роботи оприлюднені 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.

Стиль та мова дисертації. Дисертація виконана українською літературною мовою, лаконічно, із дотриманням наукового стилю викладу результатів дослідження.

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

Зауваження та дискусійні питання щодо змісту дисертації. Позитивно оцінюючи результати проведеного дослідження в цілому, хотілось відзначити певні дискусійні питання, які виникли під час ознайомлення із роботою, а саме:

1. У першому розділі роботи ви вживаєте терміни «рухова активність» та «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Уточніть, будь ласка, що ви вкладаєте у ці поняття у вашому дослідженні?

2. З нашої точки зору Розділ 2 «Методи та організація дослідження» досить об'ємний. Можливо доцільно було б його скоротити, оскільки обсяг дисертаційної роботи дозволяє, а загально відомі методи не потребують такого детального опису.

3. Хотілося б почути пояснення автора щодо рис 3.1. *Пріоритетні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності досліджуваних чоловіків похилого віку* на стр. 81. Чому загальна кількість відповідей становить 128%?

4. У четвертому розділі на стр. 139-142 ви подаєте досить чіткий опис структури заняття. Водночас хотілося б почути пояснення автора щодо тривалості основної частини 40-60 хв. Які саме чинники впливали на вибір її тривалості в часі?

Проте, висловлені нами зауваження і дискусійні питання не впливають на загальну позитивну оцінку дисертаційної роботи Хоми Олександра Віталійовича і не знижують наукову і практичну значимість отриманих результатів.

Висновок. Дисертаційна робота Хоми Олександра Віталійовича на тему «Побудова програм оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень», яка представлена на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, є завершеною, самостійно виконаною науковою працею, має вагомe теоретичне і практичне значення, відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019), 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 О.В. заслуговує на присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент

кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент кафедри теорії спорту
та фізичної культури
Волинського національного
університету імені Лесі Українки

Вікторія ПЕТРОВИЧ