

ВІДГУК

**офіційного опонента – доктора наук з фізичного виховання та спорту,
доцента Мірошніченка Вячеслава Миколайовича на дисертаційну роботу**

Хоми Олександра Віталійовича

**«Побудова програм оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в
умовах карантинних обмежень», представлену на здобуття ступеня доктора**

філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність обраної теми. Дисертаційна робота Хоми Олександра Віталійовича присвячена розробці та обґрунтуванню 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.

Пандемія COVID-19, оголошена ВООЗ, призвела до істотних змін у способі життя населення більшості країн світу. 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. Дослідження проведені на різних континентах засвідчують різке зниження рухової активності населення під час карантинних заходів.

Відомо, 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 украй недостатньо.

Вищезазначене дозволяє стверджувати, що проблематика дисертаційної роботи Хоми Олександра Віталійовича є актуальною.

Зв'язок роботи з науковими 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.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків, рекомендацій, сформульованих у дисертації.

Здобувач визначив мету роботи, яка чітко окреслює очікуваний кінцевий результат, який зумовлює логіку і напрямок дослідження. Завдання сформульовані відповідно до мети роботи. Коректно визначені об'єкт і предмет дослідження. Для вирішення поставлених завдань автор використав метод теоретичного аналізу фахової науково-методичної літератури й документальних матеріалів; метод

порівняння та зіставлення (компаративний аналіз); соціологічні (опитування, анкетування) й педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування); антропометричні та фізіологічні методи дослідження; методи оцінки рівня рухової активності та методи математичної статистики. Значна кількість опрацьованої науково-методичної літератури, аналіз матеріалів практичної діяльності у сфері оздоровчого фітнесу, різноманіття методів наукового пошуку, коректна обробка результатів експериментального дослідження вказують на достовірність та обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій сформульованих автором.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у 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;

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

- поглиблено дослідження організаційно-педагогічних умов залучення чоловіків похилого віку до оздоровчих занять в умовах карантинних обмежень через пандемію 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 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. Отримані результати впроваджені у навчальну діяльність 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, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Волинського національного університету імені Лесі Українки, що підтверджується відповідними актами впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає у формуванні напряму дослідження, аналізі спеціальної науково-методичної літератури й документальних матеріалів за темою дослідження, організації та проведенні комплексних експериментальних досліджень, аналізі й інтерпретації отриманих даних.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень. Дисертаційна робота складається з анотації, вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації становить 252 сторінки. Дисертація містить 23 таблиці й 32 рисунки. Список використаних джерел складається з 224 найменувань.

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної теми та окреслено ступінь її розробленості; зазначено зв'язок роботи з науковими планами, темами; сформульовано структурні компоненти – мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, наведено дані про їх апробацію, публікації.

У першому розділі «Теоретичні засади побудови оздоровчо-рекреаційних занять осіб похилого віку» проведений теоретичний аналіз науково-методичної літератури стосовно проблеми продовження періоду активності, використання сучасних засобів немедикаментозної корекції змін у стані здоров'я людей похилого віку. Зокрема, здобувачем встановлено, що причиною недостатньої оздоровчо-рекреаційної рухової активності в людей похилого віку є низька обізнаність із культурно-історичними традиціями, що стимулюють здоровий спосіб життя та відсутність мотивації до занять. Пандемія COVID-19 загострила дану проблему через напруження всіх ресурсів галузі охорони здоров'я, зокрема профілактичної медицини та встановлені обмеження щодо пересування і спілкування.

Результати теоретичних досліджень дозволили виявити суперечність, що склалася між необхідністю в ефективній організації фізичної рекреаційної діяльності людей похилого віку та неможливістю забезпечити цей процес через недостатність знань про його змістовні основи для вказаної категорії населення. Автор окреслив причини таких суперечностей – методики рекреаційних занять чоловіків похилого віку мало розроблені й фрагментарно вивчені.

У другому розділі «Методи та організація досліджень» детально описані методи дослідження та представлена доцільність їх використання.

Для вирішення поставлених завдань здобувач використав: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів; метод порівняння й зіставлення; педагогічні методи дослідження (педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування); соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування); антропометричні та фізіологічні методи дослідження; психодіагностичні методи дослідження; методи оцінки рухової активності; метод експертної оцінки; методи математичної статистики. Застосовані методи дозволили здобувачу системно опрацювати різні аспекти

предмета дослідження, дані методи є адекватними для вирішення поставлених завдань.

Статистична обробка експериментальних даних проводилася загальноприйнятими методами. Перевірку вибірки на відповідність закону нормального розподілу здійснювали на основі критерію Shapiro-Wilk's. У випадку відповідності закону нормального розподілу використовували параметричний критерій Стюдента для залежних вибірок, а в протилежному – непараметричний критерій Mann-Whitney.

Класифікація досліджуваного контингенту за показниками фізичного стану здійснено із застосуванням кластерного аналізу за методом k-середніх. Обрахунки проведено із використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм «SPSS Statistics 17.0».

Крім цього автор вказав контингент досліджуваних та етапи виконання дослідження.

У третьому розділі «Характеристика мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та аналіз показників фізичного й психоемоційного стану чоловіків похилого віку» висвітлено результати соціологічних, антропометричних, фізіологічних та психодіагностичних досліджень. Даний розділ присвячений результатам констатувального експерименту. Автор визначив мотиви до занять руховою активністю та бар'єри які виникли у результаті карантинних обмежень.

Встановлено, що після введення карантинних обмежень 84,0 % чоловіків похилого віку вказали на зниження рухової активності. При цьому більшість досліджуваних має низький рівень рухової активності.

Виявлено значне зниження кардіореспіраторних можливостей чоловіків похилого віку. Так час відновлення після функціональної проби та тип реакції

організму на це навантаження у 84,0 % контингенту відповідає низькому рівню здоров'я за критерієм Г.Л. Апанасенком.

Стосовно рівня фізичної підготовленості автором встановлено, що серед чоловіків похилого віку 46,0 % мали низький рівень.

Визначено, що серед дослідженого вікового діапазону 60-70 років найбільші інволюційні зміни відбуваються у віці 66-70 років. Здобувач вказує на необхідність враховувати це під час планування програм оздоровчого фітнесу.

Установлено, що більшість чоловіків похилого віку належить до осіб, які мають виражений ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи.

Автором встановлено зниження якості життя досліджуваних та окреслено причини якими це зумовлено.

У четвертому розділі «Обґрунтування та розробка комплексної програми занять оздоровчим фітнесом для чоловіків похилого віку» представлено програму занять фітнесом адаптовану до умов пандемії COVID-19 для чоловіків похилого віку. Автор зазначає, що в основу програми покладено рекомендації ВООЗ й Американської кардіологічної асоціації, які наголошують на необхідності поєднання вправ аеробної спрямованості (низької та помірної інтенсивності 30 хв тричі на тиждень) і силових вправ (не менше двох разів на тиждень).

Також було враховано експертну думку фахівців у галузі геріатрії, сфери оздоровчого фітнесу, науково-педагогічних працівників галузі охорони здоров'я та фізичної культури й спорту. Програмою передбачено проведення теоретичних занять з метою підвищення рівня знань із питань самоконтролю, оцінки показників фізичного стану, ризику серцево-судинних захворювань та інших. Програма включала п'ять періодів: діагностичний, підготовчий, базовий, корекційний та підтримувальний.

Дані формувального експерименту засвідчили ефективність розробленої автором програми. Вірогідних позитивних змін зазнали показники якості життя, рухової активності, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я, когнітивні здібності.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» автором охарактеризовано та узагальнено результати власного експериментального дослідження, висвітлено дискусійні питання, порівняно отримані результати із наявними в науковій літературі. Визначені наукові положення які були новими, підтвердили та розширили наявну наукову інформацію.

Висновки відповідають поставленим завданням, є логічними, відображають основні результати дослідження.

Додатки містять список публікацій здобувача за темою дисертації, доповнюють матеріал основних розділів, підтверджують впровадження результатів цього дослідження.

Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях. Наукові результати дисертації висвітлені в 5 наукових публікаціях: 4 статтях у наукових виданнях із переліку наукових фахових видань України, 1 статті в періодичному науковому виданні, проіндексованому в базі даних Scopus. Крім цього здобувач має 4 публікації апробаційного характеру.

Оцінюючи роботу Хоми Олександра Віталійовича позитивно, вважаю за необхідне звернути увагу на окремі **зауваження**:

1. У розділі 2, підрозділі «Методи математичної статистики» зазначено, що проводився кореляційний аналіз. Але не вказано, який саме коефіцієнт кореляції використаний для встановлення зв'язку.

2. На рисунку 3.1 у підписі до осі ординат вказано, що дані виражені у відсотках. Над кожною колонкою діаграми знову вказано, що дані виражені у відсотках, що, на наш погляд, є недоречним дублюванням.

3. У розділі 3 дані у відсотках подані з точністю до цілих (зокрема на ст. 125-126); з точністю до десятих (на ст. 126-127); з точністю до сотих (на ст. 127). Їх слід подавати уніфіковано, наприклад, з точністю до десятих.

4. У тексті дисертації зустрічаються умовні скорочення, які не відображені у переліку умовних скорочень (СТЕР ст. 36; ХНІЗ ст. 42; ІХС ст. 42; ВП ст. 63; КГ, ЕГ ст. 142).

5. У деяких таблицях, зокрема таблицях 4.1, 4.2, 4.3, наведено символи (W , x^2 , p) якими автор позначив показники математичної статистики. Разом тим, примітки до таблиць із роз'ясненням, про які саме показники йдеться, відсутні.

Загальний висновок. Обрана тема дисертації «Побудова програм оздоровчого фітнесу для чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень» є актуальною, наукові положення, висунуті автором, достатньо обґрунтовані, підтверджені статистичними даними та повною мірою висвітлені у публікаціях, отримані результати є новими, робота виконана із дотриманням академічної доброчесності.

Враховуючи вищевикладене, вважаю, що дисертаційна робота Хоми Олександра Віталійовича «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 (зі змінами)» (Постанова

Кабінету Міністрів України від 12.01.2022 №44), а її автор Хома Олександр Віталійович заслуговує на присудження ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання
та спорту, доцент, доцент кафедри
педагогіки та освіти Маріупольського
державного університету

Вячеслав МІРОШНІЧЕНКО