

ВДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу

Мірошніченка Вячеслава Миколайовича

«Теоретико-методологічні засади моделювання фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку різних соматотипів»,

подану на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю ширшого впровадження моделювання фізкультурно-оздоровчих занять у системі фізичного виховання різних груп населення.

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається стрімке погіршення рівня здоров'я населення України, що, на думку фахівців, пов'язано з недостатньою руховою активністю внаслідок різних причин. Проблема низького рівня рухової активності жінок та подолання негативних наслідків, пов'язаних з нею, залишається на сьогодні нагальною та гострою. Період зрілого віку характеризується у жінок низкою морфологічних і функціональних особливостей. Зокрема, згідно з поглядами сучасних науковців, незважаючи на те, що перший зрілий вік характеризується найвищими показниками фізичної працездатності й підготовленості, репродуктивності, оптимальної адаптації до несприятливих факторів, низькими показниками захворюваності, вже на межі вікового періоду у них спостерігаються зміни фізіологічних реакцій, обміну речовин, які обмежують функціональну здатність, хоча при цьому зберігається певна сталість функціональних можливостей. У період першого зрілого віку спосіб життя жінки перенапружений, це зумовлено появою нових соціальних ролей і статусів, що є наслідком початку кар'єри, створення сім'ї, народження дітей, що також впливає на розширення трудових і родинних обов'язків. Як наслідок, обсяги рухової активності зменшуються, фізичний стан жінок поступово погіршується, маса тіла збільшується у середньому на 2–5 кг кожні п'ять років життя.

Рухова активність є універсальним засобом поліпшення здоров'я, профілактики надмірної маси тіла чи ожиріння та дозволяє зменшити ризик виникнення різних захворювань та депресії. Фізкультурно-оздоровчі заняття відіграють велику роль у житті сучасної людини, так як вони сприяють підвищенню рівня фізичного стану, зростанню соціальної активності та організації дозвілля людей. Саме тому, створення належних умов для залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами є пріоритетним завданням уряду та органів управління фізичною культурою і спортом.

Сучасні реалії встановлюють нові вимоги до соціального та біологічного потенціалу людини. Виходячи з цього, виникає життєва необхідність до тотального переходу на нові форми фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи серед населення. Заняття фізичними вправами повинні охоплювати всі верстви населення, необхідно створювати такі умови, коли здоровий спосіб життя стане природною потребою кожної людини.

Зважаючи на те, що автором у результаті аналізу науково-методичної літератури зроблено висновок, що особливості адаптації жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів до фізкультурно-оздоровчих занять різними видами рухової активності є фрагментарно дослідженими, то дослідження було сконцентроване на розробку моделей фізкультурно-оздоровчих занять на основі концептуальних підходів, які враховують морфо-функціональні характеристики жінок першого періоду зрілого віку.

Зазначене дослідження враховує, що для жінок 25-35 років характерними є чотири соматотипи, які відрізняються між собою масою тіла, ІМТ, вмістом жиру, м'язів, функціональною та фізичною підготовленістю.

Таким чином, результати даного дослідження мають вагомe значення для моделювання фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку з урахуванням соматотипу, що сприятиме підвищенню адаптаційних можливостей жінок та рівня їх фізичного здоров'я.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами, планами.

Робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за темами: «Оптимізація процесу удосконалення фізичного стану жителів Подільського регіону засобами фізичного виховання» (номер державної реєстрації – 0118U003259, 2018-2022 рр.); «Вплив способу життя на адаптаційні можливості організму осіб, що проживають у Подільському регіоні» (номер державної реєстрації – 0118U003260, 2018-2022 рр.). Здобувач є співвиконавцем тем.

Слід відзначити **наукову новизну роботи**: вперше науково обґрунтовано та розроблено теоретико-методологічні положення щодо необхідності враховувати морфо-функціональні особливості жінок першого періоду зрілого віку при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять; сформульовані положення інтегровано у концепцію; розроблено моделі ефективності та концептуальні моделі фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом, бігом, плаванням, фітнесом, які ґрунтуються на виявлених нами особливостях адаптаційних змін у жінок різних соматотипів та які покликані скласти основу програмування занять; встановлено особливості адаптації жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів до фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом, плаванням, бігом, фітнесом, які супроводжувалися різною динамікою показників фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості; розроблено критерії оцінки показників функціональної підготовленості за усім спектром режимів енергозабезпечення м'язової діяльності для жінок першого періоду зрілого віку, на основі яких виявлено істотні відмінності у рівні підготовленості представниць різних соматотипів; розроблено моделі фізичної та функціональної підготовленості для жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів, які вказують на слабкі сторони підготовленості та дозволяють спрямувати тренувальні впливи на їх корекцію; виявлено, що серед показників фізичного розвитку найбільший вплив на рівень функціональної підготовленості у жінок першого періоду

зрілого віку має маса тіла, при цьому ступінь такого впливу у представниць різних соматотипів неоднаковий. Підтверджено дані про вплив фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом, плаванням, бігом, фітнесом на показники фізичного розвитку, фізичну та функціональну підготовленість жінок першого періоду зрілого віку. Доповнено та розширено наукові положення про фізичний розвиток, фізичну та функціональну підготовленість жінок першого періоду зрілого віку. Доповнено та розширено наукові положення про кореляцію жирового і м'язового компонентів, маси тіла та індексу маси тіла (ІМТ) з показниками фізичної та функціональної підготовленості у жінок першого періоду зрілого віку.

Ступінь обґрунтованості результатів дослідження підтверджується ретельною науковою аргументацією теоретичних положень, логічною послідовністю дисертаційного дослідження, глибоким аналізом проблематики фізкультурно-оздоровчих занять. Крім того, наукові публікації автора, що представляють результати цього дослідження, демонструють не лише наукову валідність, але й прикладне значення дослідження в професійній спільноті, що підтверджує вагомий внесок В.М. Мірошніченка у розвиток спеціальності 24.00.02 фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Достовірність наукових положень дослідження підтверджена тривалістю виконання дисертаційної роботи – 4 етапи протягом 2012-2024 років. Адекватне планування дослідження та ретельна обробка отриманих даних за допомогою методів математичної статистики забезпечили високий рівень достовірності результатів, що сприяло забезпеченню об'єктивності та надійності зроблених висновків, підкреслюючи тим самим наукову вагомість та практичну значущість дослідження. Робота була організована з використанням відповідних наукових інструментів, які цілковито корелюють із метою, об'єктом і предметом дослідження, забезпечуючи таким чином високу точність методологічних підходів та адекватність отриманих результатів, що не лише підтверджує наукову валідність дослідження, а й підкреслює його глибоку практичну значущість, сприяючи розвитку галузі знань та обґрунтовуючи внесок автора у розвиток науки. Вибір специфічного аспекту проблеми дозволив чітко окреслити основні завдання дослідження, забезпечуючи тим самим фокус на ключових елементах досліджуваної теми. Висновки, сформовані в контексті дисертаційної роботи, продемонстрували свою об'єктивність та новизну, що засвідчує їх актуальність та наукову достовірність. Тому, наукові положення дослідження можна вважати добре підтвердженими та вірогідними. Завдяки правильно обраному методологічному підходу, дослідження інтегрує теоретичні та практичні аспекти, що дозволяє здійснити всебічний аналіз і вивчення досліджуваної проблематики.

Оцінка змісту дисертації, її завдання в цілому і основних положень дисертації. Дисертація оформлена згідно вимог Міністерства освіти і науки України, складається зі вступу, восьми розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, що містить 478 найменувань, додатків. Загальний обсяг роботи становить 558 сторінок. Робота добре ілюстрована та містить оптимальну кількість графічної інформації та таблиць

(102 таблиці та 69 рисунків), що в цілому не перевантажує основний текст, її складові тісно взаємопов'язані й ілюструють окремі важливі моменти проведеного дослідження.

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дисертаційного дослідження, вказано зв'язок роботи з науковими темами, сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, описано методологію та методи дослідження, наукову новизну одержаних результатів, представлено практичну значущість роботи, особистий внесок здобувача, апробацію результатів дослідження, публікації за темою роботи, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **«Урахування соматотипу людини як необхідна умова підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять шляхом використання морфо-функціональних моделей»** автором дисертаційного дослідження представлено ґрунтовний аналіз соматотипу та компонентного складу маси тіла, як маркерів для прогнозування рівня функціональної і фізичної підготовленості та здатності до їх удосконалення. Зокрема розглянуто морфологічний статус як фактор, що визначає функціональні можливості індивіда, соматотип як морфологічний прояв конституції людини, залежність функціональних можливостей окремих органів і систем від морфологічних особливостей людини, простежено зв'язок морфологічних особливостей людини з функціональною підготовленістю та з фізичними якостями. Проаналізовано компонентний склад маси тіла як фактор, що впливає на функціональні можливості індивіда, м'язову частку маси тіла як визначальну складову функціональних можливостей людини, зв'язок жирової частки маси тіла з функціональними можливостями людини, індекс маси тіла і функціональні можливості людини. Описано вікові та статеві особливості, які слід враховувати при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять з особами 25-35 років, фізичне здоров'я та можливості його корекції засобами фізичної культури, дано характеристику факторів, що визначають фізичне здоров'я. Висвітлено сучасні уявлення про можливості корекції фізичного здоров'я засобами фізичної культури та моделювання як засіб оптимізації процесу фізичного виховання.

У розділі 2 **«Методи та організація дослідження»** автором описано методологічні основи дослідження, представлено методи і специфіку їх застосування та надано опис організації дослідження. Вибір адекватних методів дослідження, їх потужне представництво (теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження, моделювання та методи математичної статистики) обумовлюють якість дисертаційного матеріалу. Ґрунтовність отриманих результатів посилюють кількісні і якісні характеристики контингенту випробуваних на етапах виконання дисертаційної роботи.

Розділ 3 **«Фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів»** представляє результати констатувального експерименту. Надано порівняльну характеристику показників фізичного розвитку, функціональної

підготовленості, фізичної підготовленості та функціональних показників кардіореспіраторної системи у жінок 25-35 років різних соматотипів.

У розділі 4 розділі **«Особливості впливу фізкультурно-оздоровчих занять різного спрямування на функціональну та фізичну підготовленість жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів»** представлено методичні рекомендації до фізкультурно-оздоровчих занять, які використовувалися для виявлення особливостей адаптаційних змін у жінок різних соматотипів; описано динаміку показників фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, функціональних показників серцево-судинної системи у жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів.

У п'ятому розділі **«Кореляція показників функціональної та фізичної підготовленості з показниками фізичного розвитку жінок різних соматотипів»** наведено результати дослідження зв'язку компонентного складу маси тіла, маси тіла та ІМТ із показниками функціональної та фізичної підготовленості. Представниці різних соматотипів відрізняються за ступенем кореляції показників фізичного розвитку з показниками фізичної та функціональної підготовленості.

У шостому розділі **«Моделі функціональної та фізичної підготовленості жінок 25-35 років різних соматотипів»** представлено моделі, розроблені на основі даних констатувального експерименту.

Для аналізу показників фізичної та функціональної підготовленості важливим є можливість порівняти отримані дані з модельними характеристиками. Оцінка індивідуальних або групових даних відносно модельних дає можливість визначити слабкі сторони підготовленості та спрямувати засоби фізичного виховання на їхню корекцію.

У розділі 7 **«Теоретико-методологічні засади фізкультурно-оздоровчих занять»** описано концепцію фізкультурно-оздоровчих занять із жінками першого періоду зрілого віку; продемонстровано концептуальні моделі та моделі ефективності фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом, бігом, плаванням та фітнесом.

У восьмому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** узагальнено дані результатів власних досліджень; отримані результати було порівняно з даними наукової літератури, виокремлено дискусійні питання.

Висновки структурно повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними, доречними, відбивають основні результати дослідження.

У **практичних рекомендаціях** вказано, що потрібно враховувати при розробці програм фізкультурно-оздоровчих занять, коли і як їх доцільно використовувати для вдосконалення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку.

Список використаних джерел містить 478 бібліографічних описів використаних джерел.

У **додатках** відображений список публікацій здобувача за темою дисертації, відомості про апробацію результатів дисертаційного дослідження,

табличний та графічний матеріал, акти впровадження результатів наукового дослідження.

Дисертаційне дослідження Вячеслава Миколайовича Мірошніченка написане сучасною українською мовою, науковим стилем із адекватним застосуванням термінів і понять. Робота є цілісною, характеризується тематичною повнотою та розкриттям головної наукової мети автора, а подані науково-практичні положення логічно викладені та достатньо обґрунтовані.

Порушень академічної доброчесності не виявлено. Наведені ідеї, розробки та критичний аналіз наукових поглядів, що належать співавторам або іншим авторам, мають посилання на відповідні джерела.

Зауваження та дискусійні питання щодо змісту та оформлення дисертації. Позитивно оцінюючи загалом дисертаційну роботу, слід зазначити, що вона не позбавлена окремих недоліків, які мають різний ступінь принципівості. Слід звернути увагу на зауваження й окремі моменти в роботі, які вимагають уточнення:

1. Розділ 4 перенасичений інформацією. Було б доцільно описання програм фізкультурно-оздоровчих занять, а особливо рисунки із графіками занять, перемістити у додатки.

2. У розділі 5 йдеться про кореляцію показників функціональної та фізичної підготовленості з масою тіла, індексом маси тіла та відсотковим вмістом жиру та м'язів в організмі. Але ж маса тіла, індекс маси тіла та компонентний склад маси тіла – це далеко не всі показники, які характеризують фізичний розвиток. Тому, на наш погляд, у назві розділу замість фрази «з показниками фізичного розвитку» більш коректним було б перерахувати показники «з масою тіла, індексом маси тіла, відсотковим вмістом жиру та м'язів в організмі».

3. У Розділі 7 спочатку продемонстрована концепція фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів, яка базується на дослідженні особливостей адаптації до таких занять, а потім описані моделі ефективності занять, на основі яких побудована концепція. Для збереження логічного підходу, доцільно було б спочатку висвітлити моделі ефективності, а потім вже продемонструвати концепцію.

4. Розділ 7 містить занадто багато підрозділів, які можна було б об'єднати.

5. У роботі зазначено, що програма занять бігом передбачала дозування навантаження за енерговитратами. Поясніть більш детально суть цієї методики.

6. Ви вказали, що нормативи функціональної підготовленості для жінок першого періоду зрілого віку було розроблено за авторською методикою. У чому відмінність вашої авторської методики від уже існуючих?

7. У списку використаних джерел міститься досить літератури старше 20 років і більше. Наявні посилання на літературу російською мовою, зокрема виданою в Москві, але до повномасштабного вторгнення. Зокрема №98 не вдається відкрити, бо заблоковано.

8. Варто було би вказати перспективи подальших досліджень в межах означеної теми.

Проте, висловлені зауваження та недоліки принципово не впливають на теоретико-практичне значення отриманих результатів і загальну позитивну оцінку.

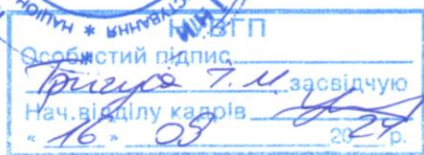
Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам. На підставі аналізу повного тексту дисертації, матеріалів публікацій за темою дисертаційного дослідження, можна зробити висновок, що отримані автором результати є значним досягненням щодо формування цілісної системи знань щодо моделювання фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку різних соматотипів.

Дисертаційна робота Мірошніченка В. М. «Теоретико-методологічні засади моделювання фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку різних соматотипів» є самостійним завершеним науковим дослідженням, має важливе фундаментальне та прикладне значення, яке за актуальністю вирішених завдань, обсягом проведених досліджень, якістю, новизною і достовірністю отриманих результатів, обґрунтованістю висновків відповідає вимогам до докторських дисертацій – п. 7 і 9 «Порядку присудження та позбавлення наукового ступеня доктора наук», затвердженого Постановою Кабінету міністрів України від 17.11.2021 р. за №1197 (зі змінами), а її автор, В'ячеслав Миколайович Мірошніченко, заслуговує присудження наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Офіційний опонент:

доктор медичних наук, професор,
директор навчально-наукового
інституту охорони здоров'я
Національного університету водного
господарства та природокористування

I.M. ГРИГУС



О.Р.У.М.