

РЕЦЕНЗІЯ

доцента кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації. кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Ковальнової Наталії Володимирівни на дисертаційну роботу Іванік Оксани Борисівни на тему: «Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності», поданої до захисту на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт 01 Освіта/ Педагогіка

Актуальність теми дослідження. На сьогодні хронічні неінфекційні захворювання (артеріальна гіпертензія, ожиріння, цукровий діабет) є найбільш поширеною причиною смерті в усьому світі і, незважаючи на скоординовані профілактичні зусилля, вони все ще спричиняють третину смертей та є значним тягарем для суспільства. Покращити ситуацію з рівнем здоров'я осіб зрілого віку можливо за рахунок залучення їх до регулярної оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Важливу роль при цьому відіграє мотивація до занять. Формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, бажання зміцнити його за допомогою рухової активності в різних груп населення залежить від вікових особливостей мотиваційних факторів, соціально-економічних умов у країні, нормативно-правової бази, що забезпечує доступність спортивних споруд, якості оздоровчо-рекреаційних послуг та професійної підготовки кадрів. Формування інтересу та розвиток мотивації – це складна, але дуже важлива психологічна та педагогічна проблема, яка є дуже назріла у нашому суспільстві. Все це актуалізує дослідження, які сприяють залученню різних груп населення до занять руховою активністю та збереженню стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами та здорового способу життя. Недостатня вивченість та розробленість проблеми формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності зумовила актуальність дослідження, проведеного О. Б. Іванік.

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

Дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр., згідно з темою кафедри теорії і методики фізичного виховання 3.12 «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0116U001626) та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри теорії і методики фізичного виховання 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938). Роль автора (як співвиконавця тем) полягала у визначенні та обґрунтуванні організаційно-методичних умов, що сприяють залученню осіб зрілого віку до систематичних занять руховою активністю.

Ступінь обґрунтування наукових положень, висновків і рекомендацій, які сформульовані у дисертації. Усі наукові положення, висновки і рекомендації, які сформульовані у дисертації, достатньою мірою обґрунтовані експериментальними даними, відповідають меті та завданням роботи. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується використанням у роботі сучасних методів, які відповідають вимогам наукової метрології. Достовірність отриманих результатів забезпечується адекватністю застосованих в роботі методів статистичного аналізу, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу. Це забезпечує високий рівень наукової обґрунтованості положень, які розроблені в дисертації.

Науковий апарат дослідження визначено на досить високому рівні. Роботу вирізняє фундаментальність, доказовість та системність. О. Б. Іванік демонструє належну структурованість наукового мислення й розкриває сутність вирішення означеної проблеми.

Наукова новизна отриманих результатів. Дисертантом уперше визначені організаційно-методичні умови формування мотивації до

систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з урахуванням гендерних особливостей чоловіків і жінок зрілого віку для підвищення їхньої рухової активності до належного рівня, здійснення відповідного педагогічного контролю з боку фітнес-інструкторів, а також врахування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні декади життя, підґрунтям якої є інформаційні, мотиваційні та діагностичні компоненти; уперше встановлено взаємозв'язок між психологічною сферою, потребово-мотиваційною сферою, руховою активністю осіб зрілого віку та їх фізичним станом; уперше з'ясовані лімітуючі та стимулюючі фактори формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичного виховання чоловіків і жінок зрілого віку в різні вікові декади залежно від гендерних особливостей; уперше систематизовані мотиваційні установки чоловіків і жінок щодо занять різними видами рухової активності та надані рекомендації до їх використання; доповнено дані про мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку у виборі виду рухової активності залежно від гендерних особливостей.

Практичне значення отриманих результатів. Представлена технологія виявлення мотивації, інтересів і потреб осіб зрілого віку як чоловіків, так і жінок до занять різними видами рухової активності та рекомендації фахівцям оздоровчої сфери щодо ефективного їх використання для залучення різних груп населення до здорового способу життя. Результати дослідження гендерних особливостей формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів у сфері фізичної культури осіб зрілого віку впроваджено у практику роботи закладів вищої освіти та в оздоровчо-тренувальний процес навчально-оздоровчого комплексу. Представлена технологія щодо гендерної особливості мотиваційних інтересів і ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури чоловіків і жінок зрілого віку до занять різними видами рухової активності. Представлена методика виявлення лімітуючих і стимулюючих факторів, що впливають на формування позитивної мотивації чоловіків і жінок зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та сприяє

залученню осіб зрілого віку до систематичних занять фізичними вправами, які дозволять підвищити руховий режим даного контингенту до фізіологічних норм (акт впровадження від 01 червня 2021 р.).

Розроблено рекомендації фітнес-тренерам для надання порад та рекомендацій особам зрілого віку щодо впровадження факторів здорового способу життя, виходячи з оцінки їх якості життя. Представлена методика допомогла доповнити знання фітнес-тренерів про оцінку якості життя осіб зрілого віку. Запропоновані нами рекомендації дали змогу обґрунтувати як якість життя впливає на самопочуття, психофізичне сприйняття себе, життєву активність, соціальне функціонування, психічне здоров'я, сприяє розширенню та поглибленню знань із питань здоров'язбереження (акт впровадження від 10 червня 2021 р.).

Результати дослідження гендерних особливостей формування ціннісних пріоритетів у сфері фізичної культури осіб зрілого віку посприяли оновленню навчального матеріалу з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» підрозділу «Основи гендерного підходу у фізичному вихованні». Отримані автором дані розширюють та оновлюють теоретичні засади гендерного підходу до формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту осіб зрілого віку. Впровадження дозволило удосконалити та доповнити навчально-методичний матеріал лекційних і семінарських занять, розширити та поглибити знання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту щодо питань гендерних особливостей формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів у сфері фізичної культури осіб зрілого віку (акт впровадження від 08 червня 2021 р.).

Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях. Опублікування основних результатів дисертаційної роботи здійснено у 13 наукових публікаціях: 4 статті в наукових виданнях із переліку наукових фахових видань України, одне з яких проіндексоване в базі даних Scopus (Q2); 1 стаття в періодичному науковому виданні Румунії, проіндексованому в базі даних Scopus (Q4); 4

публікації апробаційного характеру; 4 публікації додатково відображають наукові результати дисертації. Слід позитивно відзначити, що кількість публікацій за темою дисертації значно перевищує кількість, встановлену вимогами до оприлюднення результатів дослідження.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень. Рецензоване дисертаційне дослідження викладено на 219 сторінках друкованого тексту і складається з анотації, змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних літературних джерел та додатків (7 додатків). Усього використано 212 джерел наукової та методичної літератури. Цифрові дані, отримані у ході дослідження, проілюстровано 57 таблицями і 6 рисунками.

У **вступі** обґрунтовано актуальність роботи, зв'язок роботи з науковими програмами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, описано рівень наукової новизни і практичне значення роботи, відображено особистий вклад автора, наведено дані про апробацію роботи і впровадження отриманих результатів у практику.

В **першому розділі «Теоретико-методичні засади формування мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності»** були визначені потреби, мотиви і інтереси осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, визначено реалізацію гендерного підходу в сфері фізичної культури; зазначено наукові аспекти гендерної теорії у соціально-психологічному контексті.

Під час написання роботи дисертант опрацював достатній масив фахової науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників. Наукові положення підкріплені посиланнями на значну кількість літературних джерел, ґрунтовним вивченням наявних праць інших науковців щодо відповідної проблематики.

Аналіз фахової літератури дозволив визначитися з проблемою дослідження та сформулювати мету роботи, яка пов'язана з виявленням гендерних особливостей мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку

до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для визначення організаційно-методичних умов їх формування в різні декади життя.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» окреслено методологічний апарат дослідження та етапи наукового пошуку здобувача. Дослідження проводилися із залученням осіб зрілого віку, працівників закладів освіти міста Києва у вікових діапазонах до 30 років, 30–50 років та 50 років і старші. Усього у дослідженні взяли участь 297 осіб (152 чоловіки у віці від 22 до 60 років; 145 жінок у віці від 21 до 55 років).

Варто відзначити використання здобувачем сучасних наукових методів, що сприяло досягненню мети та завдань дослідження. У роботі використано: теоретичний аналіз і систематизацію психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, спеціальної літератури з фізичної культури і спорту, фітнесу, оздоровчо-рекреаційної рухової активності, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, що дали змогу встановити актуальність дослідження, мету і завдання.

Анкетування проводилось з метою отримання інформації про мотиви і інтереси осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, видів зайнятості у вільний час і дотримання здорового способу життя.

Проведено низку психологічних методів дослідження. Для визначення психологічного типу осіб зрілого віку було використано статево-рольовий опитувальник С. Бем «Маскулінність-фемінінність». Для вивчення особливостей осіб зрілого віку використовували опитувальник «Самоопис фізичного розвитку».

Для визначення ризику розвитку серцево-судинних захворювань автором використано експрес-методику А. З. Запісочного, С. А. Душаніна.

Для визначення якості життя осіб зрілого віку використовували коротку форму оцінювання здоров'я – SF-36.

Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету прикладних програм Excel – 2016, Statistika – 10.0 (StatSoft, USA).

Логічною виглядає і наведена дисертантом організація дослідження, що включає чотири дослідницьких етапи, які виконувалися впродовж 2017-2023 років.

В третьому розділі «Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням гендерних особливостей у віковому аспекті» автором охарактеризовано фактори, які впливають на формування мотивів до рухової активності чоловіків і жінок зрілого віку з урахуванням життєвого циклу. Охарактеризовано показники соматичного, психічного та фізичного станів обраного контингенту у віковому аспекті. Систематизовано ціннісні орієнтації, що визначають змістовну сторону спрямованості особистості на активний спосіб життя.

Отримані результати свідчать про різну структуру мотивів і інтересів осіб зрілого віку, пов'язану із соціальними умовами, сімейним станом, особистими психологічними, фізичними та побутовими потребами, особистими інтересами. Підтвердилися особливості їх прояву у віковому аспекті, у чоловіків виявилось зростання активності у 40–49 років з подальшим її зниженням після п'ятдесяти.

Автором виявлено зміни зацікавленості оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та систематичності відвідувань цих занять з віком. Чоловіки найбільше відвідують оздоровчо-рекреаційні заняття у віці до 30 та після 50 років, з 30 до 50 років кількість чоловіків, які займаються фізичними вправами зменшується. Жінки з віком починають уважніше слідкувати за здоров'ям, що призводить до підвищення кратності оздоровчо-рекреаційних занять на тиждень.

Мотиви вибору активного способу життя також залежать від віку і статі. Так, чоловіки протягом всього життя бажають підвищити фізичну підготовленість, так само як і жінки до 30 років, проте, жінки в інші вікові декади зацікавлені в покращенні свого здоров'я.

Дослідження різних вікових груп для співставлення отриманих результатів самоопису фізичного розвитку показало, що середній бал за всіма шкалами у жінок нижчий, ніж у чоловіків. Виключенням є вік до 30 років, де жінки оцінили здоров'я, стрункість тіла і зовнішній вигляд вище ніж чоловіки. Для всебічного і компактного опису спостережень за респондентами, був проведений факторний аналіз, який показав, що жінки в своїй самоідентифікації більш стали і менш різносторонні, у чоловіків фактори варіюють як по кількості, так і за змістом.

З'ясовано, що якість життя, життєві ролі та закладені соціальні стереотипи яскраво виражаються в зразках поведінки залежно від біологічної статі та вікових тенденцій фізіологічних змін.

Дисертантом було виявлено сталий і залежний від віку негативний результат у виявленні серцево-судинних захворюваннях, соматичної і психологічної самоідентифікації, прояву формування ціннісних орієнтацій.

Вищезазначені положення визначили напрям наступної серії експериментальних досліджень здобувача.

У четвертому розділі **«Особливості впливу гендерних характеристик на формування мотивації до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю»** присвячений виявленню гендерних особливостей в структурі психологічного вподобання поведінкової стратегії осіб зрілого віку, виявленню факторів, що впливають на формування вподобань до занять руховою активністю осіб зрілого віку в гендерному аспекті. Охарактеризовано вибір занять у вільний час осіб зрілого віку за гендером. Виявлено показники якості життя з розподілом за психотипами.

Аналізи результатів відповідей гендерного розподілу осіб зрілого віку, показали чітку залежність самопочуття і відчуття впливу зовнішніх факторів від психотипу. Так, було виявлено, що серед осіб жіночої біологічної статі зрілого віку з фемінінним психотипом більшість за всіх опитаних не бажають відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття. Так само з наявністю стресових ситуацій, що виникають часто, чоловіки з фемінінним психотипом

страждають більш за всі інші гендерні групи. В процесі дослідження встановлено, що найбільш схильними до розвитку серцево-судинних захворювань виявилися маскуліні чоловіки.

Визначаючи сукупні індивідуальні ознаки характерні для даної людини у фізичному та психологічному аспекті на момент заповнення тесту, зважаючи на гендерну приналежність, виявилась закономірність, практично всі показники осіб зрілого віку з маскуліною самоідентифікацією були вищими за показники інших гендерних груп. На противагу майже всі шкали опитувальника у фемінінів були з найнижчими балами. Гірше за все себе почували у рольовому функціонуванні обумовленим фізичним станом чоловіки з фемінінним психотипом, гіршим показником фемінінних жінок виступав загальний фізичний стан. Найвищим показником у осіб зрілого віку маскуліної самоідентифікації було фізичне функціонування.

На основі отриманих результатів запропоновано технологію формування мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, критеріями ефективності якої виступають підвищення рівня рухової активності, підвищення рівня задоволеності зовнішнім виглядом, формування мотивів та інтересів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зменшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, покращення якості життя тощо.

В п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» проведено аналіз отриманих результатів та їх порівняння з висновками та результатами інших досліджень, даними науково-методичної літератури. Систематизовано результати наукових напрацювань інших авторів і дані власного наукового пошуку, що виступили детермінантами формулювання ключових положень дослідження, окреслення дискусійних питань, визначення основних результатів дисертаційної роботи, їхньої наукової та практичної значущості. Представлено положення наукової новизни та відмінності отриманих результатів від відомих раніше.

Висновки, сформульовані у дисертації, обґрунтовані і достовірні, повністю відповідають меті і завданням дослідження, відображають новизну і практичну значущість роботи. Зроблені висновки безпосередньо впливають із попереднього аналізу, наведені дисертантом аргументи повні, логічні та несуперечливі. В цілому, висновки дисертаційної роботи підтверджують правильність вирішення поставленої мети та завдань і відповідність змісту та характеру наукової праці.

Стиль та мова дисертації. Дисертаційна робота О. Б. Іванік оформлена згідно до вимог МОН України. Текст викладений українською мовою в логічній послідовності, побудова дисертації традиційна. Дисертація орфографічно та стилістично витримана на належному рівні. Застосована в роботі наукова термінологія є загальноновизнаною, стиль викладення результатів теоретичних і практичних досліджень, нових наукових положень, висновків і рекомендацій забезпечує доступність їх сприйняття та використання.

Порушень академічної доброчесності не виявлено.

Зауваження щодо змісту та оформлення дисертації. Оцінюючи в цілому позитивно роботу Іванік Оксани Борисівни, вважаю за необхідне звернути увагу на окремі зауваження та дискусійні положення:

1. На наш погляд у вступі недостатньою є кількість посилань на ґрунтовні наукові роботи зарубіжних дослідників за проблематикою дослідження.

2. Додаткового опису потребують організаційно-методичні умови, що сприяють залученню осіб зрілого віку до систематичних занять руховою активністю.

3. У тексті роботи зустрічаються поодинокі стилістичні та орфографічні помилки.

У порядку дискусії варто отримати відповіді на такі запитання:

1. У роботі представлений гендерний підхід до формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-

рекреаційної рухової активності, уточніть, будь ласка, в чому саме полягає гендерний підхід?

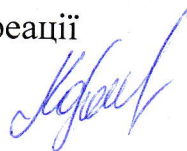
2. Одним із критеріїв ефективності запропонованої Вами технології є якість життя. Чому саме цей критерій покладено в основу оцінки ефективності технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

Згадані недоліки не вплинули на обґрунтованість і вірогідність основних положень, винесених здобувачем на захист, не применшують новизну, наукову й практичну значущість отриманих результатів.

Висновок. Дисертаційна робота «Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є самостійною завершеною кваліфікаційною працею, що відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертацій, затвердженим Наказом Міністерства освіти та науки України від 12.01.2017 р. № 40 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти та науки України № 759 від 31.05.2019 р.) та «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 січня 2022 р. № 44), а її автор, Іванік Оксана Борисівна заслуговує на присудження ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

РЕЦЕНЗЕНТ:

кандидат наук
з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету
фізичного виховання і спорту України



Н. В. Ковальова

Підпис Ковальової Н. В. засвідчую
Вчений секретар Національного
університету фізичного виховання та
спорту України



Г. С. Машеренкова