

## **ВІДГУК**

**офіційного опонента на дисертацію Лазько Ольги Борисівни  
«Корекція порушень опорно-рухового апарату жінок 36–45 років  
засобами оздоровчого фітнесу»,  
подану на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності  
017 Фізична культура і спорт**

**Актуальність.** Дисертантом проведено ретельний аналіз наукової літератури про стан та складники здоров'я і вікові особливості моторики жінок зрілого віку, досліджено сучасні підходи щодо корекції порушень опорно-рухового апарату з використанням засобів оздоровчого фітнесу.

Автор стверджує думку про наявність суперечностей між потребою держави в залученні широких мас населення до занять оздоровчою руховою активністю, з одного боку, та відсутністю сучасних науково обґрунтованих технологій корекції порушень опорно-рухового апарату (ОРА) жінок. Дисертант наголошує на потребі використання в процесі занять оздоровчим фітнесом жінок корекційно-профілактичних технологій з врахуванням їхніх морфо-біомеханічних особливостей.

На нашу думку, представлена до захисту робота є цілісним системним дослідженням. Аргументація дисертантом актуальності й доцільності розробки теми «Корекція порушень опорно-рухового апарату жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу» є вичерпною.

**Ступінь обґрунтування наукових положень, висновків і рекомендацій, які сформульовані у дисертації.** Дослідження ґрунтується на достатньому за обсягом матеріалі (загалом 59 осіб) з використанням високоінформативних методів дослідження. Достовірність отриманих в дисертації результатів забезпечена правильними методологічним та методичним підходами. Відповідність вибірки критеріям репрезентативності, висока інформативність використаних методів дослідження та адекватність статистичного аналізу дозволяють вважати результати дослідження, наукові положення, висновки і практичні рекомендації достовірними та науково обґрунтованими.

**Зв'язок роботи з науковими планами та темами.** Дисертаційну роботу виконано на кафедрі кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України відповідно до Плану науково-дослідної роботи на 2016–2020 рр. за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615), керівник теми – д. фіз. вих., професор Кашуба В. О., та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер держреєстрації 0121U107944), керівник теми – д. фіз. вих., професор Кашуба В. О.

**Наукова новизна результатів, одержаних дисертантом у процесі дослідження.** Дисертантом уперше обґрунтовано технологію корекції порушень опорно-рухового апарату жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу, прикметними особливостями якої є: мета, завдання, принципи, організаційно-педагогічні та методичні умови, рівні впровадження (організаційний, діагностичний, контрольно-корекційний і результативний), три етапи практичної реалізації (підготовчий, корекційний, підтримувальний з використанням пілатес, фоамроллера – Inex Foam Roller, бодібара, медбола – Ugi, комплексу вправ китайської гімнастики «Привітання сонцю»), кожен з яких відзначається спрямованістю на виконання завдань, алгоритм реалізації яких забезпечує цілісність і завершеність. Автором уперше визначено фактори ризику виникнення порушень ОРА в жінок працездатного віку під впливом негативних чинників трудового середовища. Уперше встановлено рівень стану біогеометричного профілю постави жінок 36–45 років та визначена факторна структура біогеометричного профілю постави жінок 36–39 та 40–45 років.

У дисертації подальшого розвитку набули підходи до диференціації фізичного навантаження в процесі проектування занять оздоровчим фітнесом, які ґрунтуються на врахуванні рівня стану біогеометричного профілю постави жінок 36–45 років. Автором доповнено дані про особливості постави жінок другого періоду зрілого віку; наукові дані, присвячені вивченню фізичної підготовленості жінок 36–45 років. Дисертантом підтверджено дані про порушення ОРА жінок другого періоду зрілого віку.

### **Оцінка структури, змісту та оформлення дисертації.**

У Вступі дисертантом сформульовано об'єкт, предмет, мету, завдання як структурні елементи дослідження. Дисертанту вдалося і оптимально визначити стратегію наукового пошуку, і забезпечити його максимально повну реалізацію.

**У першому розділі «Корекція порушень опорно-рухового апарату жінок зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу як наукова проблема»** дисертантом представлено результати аналізу даних фахової вітчизняної й зарубіжної літератури з проблеми корекції порушень ОРА жінок другого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу, систематизовано фактори ризику виникнення порушень ОРА та особливості морфофункціонального стану жінок 36–45 років.

Дисертантом проведено аналіз і теоретичного, і методичного забезпечення занять оздоровчим фітнесом жінок другого періоду зрілого віку, виявлено суперечності між потребою держави в залученні широких мас населення до занять оздоровчою руховою активністю та відсутністю сучасних науково обґрунтованих технологій корекції порушень скелетно-м'язової системи вищезазначеного контингенту. Детальний аналіз наукової літератури став підґрунтям обґрунтування та розроблення авторської технології.

У другому розділі «Методи й організація дослідження» дисертантом представлено низку методів наукового пошуку: теоретичний аналіз і узагальнення фахової наукової літератури; соціологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); фотознімання й аналіз постави; візуальний скринінг стану біогеометричного профілю постави; методи математичної статистики. Об'єм досліджень та сучасні методи досліджень дозволяють підтвердити достовірність отриманих результатів.

Третій розділ «Фактори ризику виникнення порушень опорно-рухового апарату в жінок 36–45 років та особливості їхнього морфофункціонального стану». У ході дослідження автором проведено загальну оцінку групи офісних працівниць на підставі стратифікації на групи з огляду на наявність офісного синдрому та форми поведінки. Встановлено, що жінки, які відносяться до першого кластеру, порівняно з іншими офісними працівницями мають посилений вияв офісного синдрому, тобто надмірну масу тіла, порушення опорно-рухового апарату, а також біль у суглобах і у хребті. Статистично значущими виявилися відмінності між такими видами самодетермінації, як: понаднормова робота; контроль робочої пози користувача персональним комп'ютером; чинники, що лімітують вжиття здоров'язбережувальних заходів у межах трудового процесу.

Дисертантом отримано цікаві дані щодо причин уникання офісними працівницями заходів профілактики офісного синдрому. Так, жодна з опитаних жінок не вважає вплив трудового середовища й особливості професійної діяльності такими, що завдають шкоди їхньому здоров'ю, тільки 13,5 % респонденток піклуються про своє здоров'я. Встановлено, що за чинниками, які обмежують можливості піклуватися про збереження постави в ході виконання трудових обов'язків, досліджуваний контингент розподілився. У контингенті жінок без вияву офісного синдрому статистично значуще домінує частка осіб, які не мають знань і навичок з організації заходів збереження здоров'я в ході роботи за комп'ютером і виявляють

знижену потребу в розширенні обсягу таких знань. Попри це, більшість офісних працівниць або бажають, або радше бажають розширити обсяг знань з організації заходів збереження здоров'я в умовах офісу.

Отримані дисертантом результати стали основою для розробки авторської технології.

У четвертому розділі «Зміст і структура технології корекції порушень опорно-рухового апарату жінок другого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу» представлено авторську технологію, мета якої – корекція порушень ОРА жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу.

Авторська технологія є упорядкованою сукупністю валідних ефективних засобів і методів, які забезпечують поліпшення стану ОРА.

Авторська технологія передбачає дотримання організаційних умов, організаційно-педагогічних і методичних умов.

Методичними умовами реалізації технології є використання сучасних засобів оздоровчого фітнесу: пілатес, застосування фоам роллера (Inex Foam Roller); бодібар; тренування з різновидом медбола Ugi, комплекс вправ китайської гімнастики «Привітання сонцю»).

Дисертант, на підставі результатів константувального експерименту, зробив висновок про необхідність підвищення педагогічної грамотності жінок 36–45 років щодо здоров'язбереження.

Авторська технологія корекції спирається на її реалізацію на таких рівнях, як: організаційний, діагностичний, програмно-методичний, контроль-корекційний і консультативно-просвітницький.

Результативна компонента передбачає діагностування соматометричних і соматоскопічних показників, рівня стану біогеометричного профілю постави, показників скелетно-м'язової системи, оцінювання ефективності запропонованої технології.

Структура технології розрахована на три етапи практичної реалізації, кожен з яких був проекцією виконання відповідних завдань за тижнями.

У даному розділі дисертантом представлено результати перевірки ефективності авторської технології, які були отримані в процесі формувального педагогічного експерименту. Результати проведеного експерименту слугують підставою для констатації того факту, що технологія корекції порушень ОРА жінок другого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу опосередковано сприяла покращенню фізичної підготовленості останніх. Зареєстровані фактичні дані свідчать про позитивну динаміку показників фізичної підготовленості та рівня стану біогеометричного профілю постави

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» здійснено докладний аналіз отриманих результатів у зіставленні з даними літературних джерел, що дозволило дисертанту дійти висновків.

**Висновки.** Висновки дисертації ґрунтуються на аналізі і узагальненні результатів дослідження, логічні та повністю відповідають положенням, сформульованим у меті і завданнях. Практичні рекомендації детально розкривають їх зміст і можуть бути безпосередньо використані фахівцями.

Дисертаційне дослідження містить дані, що складають новизну в теоретичному і практичному відношеннях.

**Теоретичне значення дослідження та практична значущість наукової роботи** полягає в її упровадженні. Розроблена в дисертації технологія з комбінованим використанням засобів оздоровчого фітнесу уможливорює адекватний вплив на стан ОРА жінок 36–45 років. Технологію може бути використано фітнес-тренерами для досягнення стійкої мотивації до продовження занять, покращення постави і зниження больових відчуттів у різних відділах хребта, підвищення настрою та покращення самопочуття тих, хто займається.

Основні положення та результати дослідження впроваджено:

– у практику діяльності фітнес-клубу, у навчальний процес підготовки магістрів Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в навчальний курс дисципліни «Сучасні тренди у фізкультурно-спортивної реабілітації».

**Основні положення дисертації викладено** в доповідях на: Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2020), Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2021), Всеукраїнській електронній науково-практичній конференції з міжнародною участю «Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди» (Київ, 2021), науково-методичних конференціях кафедри біомеханіки та спортивної метрології (2019, 2020), кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації (Київ, 2021; 2022) Національного університету фізичного виховання і спорту України.

За темою дисертації опубліковано 17 наукових праць: 5 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, одне з яких проіндексоване у базі даних Scopus (Q2), 1 стаття у періодичному науковому виданні Румунії, проіндексованому в базі даних Scopus (Q3); 3 публікації апробаційного характеру; 8 публікацій додатково відображають наукові результати дисертації.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (202 найменування), 6 додатків. Загальний обсяг роботи становить 240 сторінок. Дисертація містить 36 таблиць і 27 рисунків.

**Відомості про дотримання академічної доброчесності.** У тексті дисертації та наукових публікаціях **Лазько О.Б.** відсутні порушення академічної доброчесності.

**Позитивно** оцінюючи в цілому рівні наукової новизни, теоретичного і практичного значення дослідження, необхідно зробити деякі зауваження.

Наведені зауваження не мають принципового значення та не знижують рівень наукових, методичних і практичних здобутків здобувача.

1. Важливим компонентом трудового середовища є психологічний клімат. На нашу думку, результати дисертації були б більш вагомими при використанні в якості критеріїв ефективності авторської технології динаміки і психологічного стану офісних працівниць.

2. Авторська технологія розрахована на, окрім поліпшення стану ОРА, і на підвищення продуктивності праці офісних співробітниць, однак дисертант не використав цей критерій ефективності.

### **Загальний висновок**

Аналіз дисертації та опублікованих праць дає підстави для висновку про те, що дисертація **Лазько О. Б.** «Корекція порушень опорно-рухового апарату жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу», подана на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності **017 Фізична культура і спорт**, є цілісним і завершеним науковим дослідженням, що містить нове рішення актуальної наукової задачі, самостійно виконаною науковою працею, що має вагоме теоретичне і прикладне значення, заслуговує позитивної оцінки, відповідає вимогам наказу Міністерства освіти і науки України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України № 759 від 31.05.2019), вимогам освітньо-наукової програми, яку завершив здобувач і 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 **Лазько О. Б.** заслуговує на присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

д.фіз.вих. професор,

Перший проректор з науково-педагогічної роботи

Придніпровської державної академії

фізичної культури і спорту



Сергій АФАНАСЬЄВ

*Підпис проректора з науково-педагогічної роботи*  
*Петрошук Н. Г.*

