

ВІДГУК

офіційного опонента доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора Асаулюк Інни Олексіївни на дисертацію Лазько Ольги Борисівни «Корекція порушень опорно-рухового апарату жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу», подану на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність. Актуальність вибраної теми безперечна, оскільки порушення опорно-рухового апарату жінок, на жаль, залишається розповсюдженим явищем.

Дисертація О. Б. Лазько викликає науковий інтерес і приверне увагу дослідників насамперед тим, що обрана здобувачем тема раніше не була предметом глибокого спеціального вивчення.

Автором підкреслено, що особливістю розвитку сучасного суспільства є постійний зріст інтенсифікації розумової праці наряду зі зниженням рухової активності, яка характерна для більшості жінок, що негативно відбивається на її здоров'ї у тому числі на опорно-руховому апараті.

Дисертант відмічає, що на сучасному етапі свого розвитку українське суспільство стикнулося з глибокою соціально-демографічною кризою, до виявів якої належать: високий рівень захворюваності та розповсюдження хвороб, високі темпи старіння населення, зниження рівня народжуваності тощо. Протягом останніх років поширеність функціональних відхилень і захворювань хребта досягає масштабів епідемії, поступаючись за частотністю випадків тільки застудним захворюванням.

Ступінь обґрунтування наукових положень, висновків і рекомендацій, які сформульовані у дисертації забезпечується репрезентативним обсягом обстеження 52 осіб. Дослідження проведені з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації "Етичні принципи медичних досліджень за участю людини у якості об'єкта дослідження".

Достовірність отриманих в дисертації результатів забезпечено доцільними методологічними та методичними підходами, обрані статистичні методи є також сучасними і обґрунтованими. Дисертантом метод описової статистики застосовувався для обробки отриманих даних, їх систематизації, наочного уявлення в формі графіків і таблиць, а також їх кількісного опису за допомогою основних статистичних показників. На першому етапі статистичної обробки показників фізичної підготовленості жінок 36–44 років проводилася перевірка їх на відповідність закону нормального розподілу за критеріями узгодженості Колмогорова-Смірнова, Лілієфорса і Шапіро-Уїлки. Для визначення різниці між показниками жінок вікових категорій 36–39 і 40–45 років використовували U-критерій Манна-Уїтні як найпотужніший з непараметричних критеріїв для незалежних вибірок.

Етапи дослідження виконані згідно з загальною ідеєю роботи, і є логічними і послідовними.

Сучасний методичний рівень роботи, 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 НУФВСУ 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 НУФВСУ на 2021–2025 роки 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. Роль автора, як співвиконавця, полягала в розробленні й обґрунтуванні технології корекції порушень опорно-рухового апарату жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу.

Наукова новизна одержаних дисертантом результатів відповідає заявленому рівню роботи, викладена доступно і обґрунтовано:

– *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, контрольний-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 відзначався спрямованістю на виконання завдань, алгоритм реалізації яких забезпечує цілісність і завершеність;

– *уперше* визначено фактори ризику виникнення порушень опорно-рухового апарату в жінок працездатного віку під впливом негативних чинників трудового середовища;

– *уперше* встановлено рівень стану біогеометричного профілю постави жінок 36–45 років;

– *уперше* визначена факторна структура біогеометричного профілю постави жінок 36–39 та 40–45 років;

– *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;

– *додовнено* дані про особливості постави жінок другого періоду зрілого віку;

– *додовнено* наукові дані, присвячені вивченню фізичної підготовленості жінок 36–45 років;

– *підтверджено* дані про порушення опорно-рухового апарату жінок другого періоду зрілого віку.

Оцінка структури, змісту та оформлення дисертації.

Дисертант звертає увагу, що сьогодні набувають виміру життєво важливих не лише соціальні та професійні компетенції, уміння критично оцінювати ситуацію, орієнтуватися у високо динамічному потоці інформації та продуктивно розв'язувати проблеми, а й здатність до активного та стійкого збереження оптимального, безпечного для життя балансу з навколишнім середовищем. Серед очевидно актуальних проблем сьогодення, що постають предметом дослідницької уваги представників різних наукових спільнот, варто згадати проблему збереження здоров'я жінок.

Вектором констатувального експерименту слугувала зорієнтованість на дослідження чинників ризику появи негативних змін у опорно-руховому апараті жінок 36–45 років під дією негативних факторів трудового середовища, специфіки фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку, що займалися в оздоровчому фітнес-клубі GYMMAXX. На основі даних констатувального експерименту підтверджено тенденцію до загострення з віком негативних наслідків трудового середовища в офісних працівниць. Ідеться про виявлений у ході дослідження безпосередній кореляційний зв'язок між віком офісних працівниць і схильністю їх до надлишкової маси тіла, частотністю виникнення хвороб хребта, м'язово-скелетного болю у відділах хребта, а також обернений зв'язок – із рівнем практикування офісними працівницями активних перерв під час роботи за персональним комп'ютером. Автором доведено також, що поява надлишкової маси тіла, зниження рівня стану кістково-м'язового апарату, схильність до пасивного способу життя є співвідносними зі збільшенням стажу роботи в офісі. Обґрунтовано логіку безпосередніх статистично значущих кореляційних зв'язків між віком офісних працівниць і наявністю в них м'язово-скелетного болю, локалізованого у відділах хребта. Аналіз причин уникання офісними працівницями заходів профілактики офісного синдрому дає змогу автору констатувати, що жодна з опитаних жінок не вважає вплив трудового середовища й особливості професійної діяльності такими, що не шкодять їхньому здоров'ю, однак тільки 13,5 % респонденток, які складають статистично незначущу ($\chi^2 = 27,769$; $df = 1$; $p < 0,05$) частку, піклуються про своє здоров'я. Відтак за чинниками, що обмежують можливості офісних працівниць піклуватися про збереження постави в ході виконання трудових

обов'язків, досліджуваний контингент розподілився так: 34,6 % осіб не мають знань і навичок щодо організації заходів збереження здоров'я під час роботи за персональним комп'ютером, 23,1 % осіб захоплюються під час роботи й не знаходять час на перерву, 17,3 % осіб не мають змоги застосовувати заходи зі збереження здоров'я в умовах офісу, 17,3 % осіб не мають можливості систематично практикувати оздоровчу рухову активність, 7,7 % осіб не мають такого бажання, а 1,9 % осіб не вважають доцільним займатися на робочому місці ще чимось, окрім виконання професійних обов'язків. На думку О. В. Лазько, під час розроблення системи профілактичних заходів із попередження ризику виникнення виявів офісного синдрому в популяції жінок працездатного віку присутньо брати до уваги, що в контингенті жінок без вияву офісного синдрому статистично значуще ($p = 0,049$) 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 (80,8 %) ($\chi^2 = 19,692$; $df = 1$; $p < 0,001$) офісних працівниць або бажають, або радше бажають розширити обсяг знань з організації заходів збереження здоров'я в умовах офісу.

Як зазначає О. В. Лазько, результати дослідження рівня фізичної підготовленості (тест «нахил тулуба вперед із положення сидячи»; тест «піднімання тулуба в сід»; тест «згинання і розгинання рук в упорі лежачи»; тест «підтягування у висі лежачи») жінок 36–39 років і 40–45 років за показниками вищезгаданих тестів відображають негативну динаміку змін фізичної підготовленості зі збільшенням віку обстежуваних.

Автором у дослідженні визначено факторну структуру біогеометричного профілю постави жінок 36–39 та 40–45 років.

Варто зазначити, що авторська технологія корекції порушень опорно-рухового апарату жінок другого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу – це впорядкована сукупність валідних ефективних засобів і методів, які забезпечують запланований рівень стану скелетно-м'язової системи.

Проведені дослідження зі з'ясування ефективності технології корекції порушень опорно-рухового апарату жінок другого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу доводять її достовірну – порівняно із традиційними підходами – перевагу, що полягає у можливості підвищення результативності корекційно-профілактичних заходів для жінок другого періоду зрілого віку з порушенням опорно-рухового апарату у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Технологія стане в нагоді фітнес-тренерам для досягнення стійкої мотивації до продовження занять, удосконалення постави і зниження больових відчуттів у різних відділах хребта, підвищення настрою та покращення самопочуття тих, хто займається.

Висновки роботи сформульовані в дисертації, обґрунтовані і достовірні, повністю відповідають меті і завданням дослідження, відображають новизну і

практичну значущість. Практичні рекомендації спрямовані на реалізацію розробленої технології.

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), кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації (Київ, 2021; 2022) Національного університету фізичного виховання і спорту України.

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 **О. В. Лазько** є відсутніми порушення академічної доброчесності.

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

1. Підрозділ 1.2 «Аналіз стану моторики жінок другого періоду зрілого віку» виглядав би ще переконливо, якщо дисертант розглянув його з погляду дискусійних питань.

2. В розділі 2 «Методи та організація дослідження», ряд загальновідомих методів не доцільно було детально описувати. Наприклад 2.1.7.

3. У розділі 3.1 автор, на нашу думку, надмірно детально розглядає оцінку факторів ризику виникнення порушень опорно-рухового апарату в жінок працездатного віку під впливом негативних чинників трудового середовища.

4. Частина матеріалу, яка викладена в 5 розділі, підлягає під описання 1 розділу.

5. З огляду на отриманий величезний практичний матеріал, перспективи подальших досліджень дисертант, на наш погляд, недостатньо аргументовано сформулював.

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

У процесі рецензування роботи виникла низка питань до здобувача:

1. Хотілося б отримати відповідь від дисертанта, що зумовило вибір тестів для оцінки фізичних якостей жінок другого періоду зрілого віку?

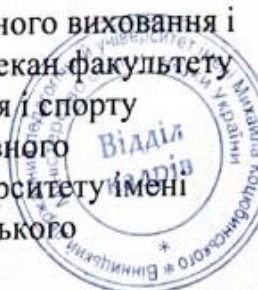
2. У підрозділі 3. 4 «Факторна структура біогеометричного профілю постави жінок 36–39 років» та 3.5 «Факторна структура біогеометричного профілю постави жінок 40–45 років» дисертантом встановлена кількість факторів, достатньо для адекватного представлення набору змінних. Для з'ясування кількості факторів автор послуговувався критерієм відсіювання Р. Кеттелла (scree-test). Як отримані здобувачем показники співвідносяться з даними спеціальної літератури?

Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях. Основні наукові положення дисертації опубліковані в наукових журналах та представлено в тезах на науково-практичних конференціях різного рівня. 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.

Загальний висновок.

Аналіз дисертації та опублікованих праць дає підстави для висновку про те, що дисертація Лазько О. В. «Корекція порушень опорно-рухового апарату жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу», подана на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт є завершеною, самостійно виконаною науковою працею, що має вагомое теоретичне і прикладне значення, заслуговує позитивної оцінки, відповідає вимогам наказу Міністерства освіти і науки України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог щодо оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 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. В. заслуговує на присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент,
доктор наук з фізичного виховання і
спорту, професор, декан факультету
фізичного виховання і спорту
Вінницького державного педагогічного
університету імені
Михайла Коцюбинського




Інна АСАУЛЮК
Зразок підпису
Засвідчую
Начальник відділу кадрів
"10" "10"
