

## **РЕЦЕНЗІЯ**

**завідувача кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України,  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Трачука Сергія  
Васильовича на дисертаційну роботу Максименко Аліни Олександрівни  
«Корекція фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла  
засобами оздоровчого фітнесу», подану на здобуття ступеня доктора  
філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (01  
Освіта/Педагогіка)**

**Актуальність обраної теми.** За даними передових практик заходи з підвищення фізичної активності молоді визнаються як один з економічно ефективних підходів до громадського здоров'я.

У фаховій літературі й аналітичних оглядах глобальних рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено, що регулярна фізична активність може покращити стан серцево-судинної системи, зміцнити кістки, збалансувати обмінні процеси, тим самим знизити поширення ожиріння у дітей та підлітків, зберегти і зміцнити здоров'я, а також покращити фізичний стан.

Вітчизняними та зарубіжними дослідниками звертається увага на значення показників фізичного розвитку дітей підлітків, які є найважливішими параметрами здоров'я та адекватними індикаторами соціального благополуччя.

У фаховій літературі подано дані досліджень, в яких зазначається, що у дівчат підліткового віку з недостатньою масою тіла суттєво підвищується ризик розвитку остеопорозу. Підлітки з дефіцитом маси тіла мають негативний образ тіла, у таких школярів спостерігається недостатній репродуктивний потенціал, швидка стомлюваність, підвищена сприйнятливність до інфекційних захворювань, низька навчальна успішність, порушення опорно-рухового апарату тощо.

Актуальним на сьогодні є саме теоретичне обґрунтування та розробка та інтервенція комплексних програм занять з використанням засобів

оздоровчого фітнесу для дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла, спрямовану на корекцію їх фізичного стану.

Враховуючи зазначене вище, слід вказати на своєчасність і актуальність наукового дослідження Максименко Аліни Олександрівни в контексті корекції фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла засобами оздоровчого фітнесу.

**Зв'язок з науковими планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630) та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. 3.1 «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Роль автора як співвиконавця даних тем полягала у обґрунтуванні та розробці комплексної програми занять з оздоровчого фітнесу для дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла, спрямованих на корекцію фізичного стану.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.** Достовірність отриманих результатів підтверджується достатньою кількістю обстежених, обраною методикою організації педагогічного експерименту. Отримані дисертантом наукові положення та висновки підтверджені шляхом математичної обробки та статистичного аналізу, що забезпечує їх обґрунтованість і достовірність.

Результати дисертаційної роботи і їх об'єктивність, ґрунтуються на достатній кількості фактичного матеріалу, отриманого завдяки використанню комплексу валідних методів, що відповідають поставленій меті та завданням дисертації. Отримані показники обчислені з використанням методів математичної статистики. Результати дослідження демонструють чітку змістову лінію логіки викладу матеріалу та послідовність виконання наукового пошуку. Висновки базуються на змісті дисертаційної роботи і

розкривають визначені завдання, їх об'єктивність і новизна не викликають сумніву. Дисертація характеризується ґрунтовним розкриттям досліджуваної проблеми, самостійністю у підходах до їх висвітлення.

**Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що дисертантом уперше:**

- теоретично обґрунтовано та розроблено комплексну програму занять оздоровчим фітнесом для дівчат-підлітків 12–13 років з недостатньою масою тіла, відмінними рисами якої є урахування особливостей факторної структури їх фізичного стану та рухової активності, на основі якого було визначено розподіл та зміст педагогічних засобів в процесі занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу;
- обґрунтовано можливість корекції показників фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла за допомогою поєднаного впливу засобів оздоровчого фітнесу, психологічної корекції, мотиваційного навчання, зміни харчової поведінки;
- визначено відмінності у ціннісних орієнтаціях, мотиваційних пріоритетах дівчат 12 – 13 років з різною масою тіла.

**Практичне значення результатів дослідження полягає у розробці та впровадженні на основі виявлених особливостей фізичного розвитку, фізичної підготовленості, харчової поведінки та рухової активності дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла рекомендацій, спрямованих на корекцію їх фізичного стану в процесі занять оздоровчим фітнесом.**

Основні положення, висновки та результати дослідження впроваджено впровадження в матеріали навчальних дисциплін підготовки студентів «Інноваційні технології у фітнесі» (акт впровадження від 4.09.2023), «Фітнес та рекреація» (акт впровадження від 4.09.2023) Національного університету фізичного виховання і спорту України та інших закладів вищої освіти.

**Оцінка змісту дисертації та її основних положень.** Структура роботи має логічну єдність. Зміст роботи (анотація, вступ, п'ять розділів, висновки,

практичні рекомендації, список використаних джерел, додатки) представлено з урахуванням сучасних вимог.

**У вступі** обґрунтовується актуальність теми дослідження і формулюється наукове завдання; вказується зв'язок дисертаційного дослідження з науковими планами, темами; розкривається науковий апарат дослідження: мета, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; визначаються наукова новизна, практична значущість; наводяться дані про особистий внесок здобувача, апробацію та впровадження отриманих результатів, подано інформацію про публікації, структуру та зміст роботи.

**У першому розділі** представлено аналіз сучасних підходів до корекції фізичного стану дівчат-підлітків з недостатньою масою тіла засобами оздоровчого фітнесу. Аналіз наукової літератури дозволив виявити ступінь вивченості проблеми і представити.

На основі аналізу даних спеціальної літератури представлено сучасні тенденції зі станом здоров'я та проблеми дефіциту маси тіла у підлітковому віці. Ґрунтовно проаналізовано роль рухової активності, емоційного стану та харчової поведінки дівчат підліткового віку у формуванні недостатньої маси тіл.

Здобувач на основі системного аналізу та узагальнення інформації фахової наукової літератури доходить висновку, що до числа маловивчених відносяться питання практик реалізації засобів оздоровчого фітнесу у корекції фізичного стану дівчат-підлітків з недостатньою масою тіла.

Потребують розробки програми занять оздоровчим фітнесом на корекцію фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла.

Тому метою дослідження визначено теоретично обґрунтувати та розробити комплексну програму занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу для дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла, спрямовану на корекцію їх фізичного стану.

У дисертації детально проаналізовано роботи вітчизняних і зарубіжних вчених. Їхнє глибоке вивчення й аналіз дозволили автору досягти такого рівня наукових узагальнень, який носить об'єктивний характер. Цінну

складову частину роботи становить ретельно підібрана до дисертаційної роботи бібліографія. Список використаних джерел містить 193 найменувань.

**У другому розділі автор** висвітлює питання організації дослідження, описує методи дослідження. Слід зазначити, що достатньо обґрунтовано і кваліфіковано використано дисертантом обрані для дослідження методи, подано відомості про контингент обстежених здобувачів вищої освіти та етапи дослідження. Для їх вибору дисертант керувався загальнонауковими принципами проведення комплексних досліджень, які взаємодоповнюють один одного та забезпечують можливість комплексного пізнання предмета дослідження.

Для реалізації поставлених у дисертаційній роботі мети і завдань автор використовував комплекс взаємообумовлених та взаємодоповнюючих сучасних валідних методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; соціологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); психодіагностичні методи дослідження; кваліметрія (експертна оцінка); методи математичної статистики.

**У третьому розділі з метою** визначення доцільності та передумов впровадження програми занять оздоровчого фітнесу для дівчат з дефіцитом маси тіла, спрямованих на корекцію показників їх фізичного стану. Отримані результати педагогічного дослідження підтверджують припущення про підвищену ймовірність розладів харчової поведінки у дітей з недостатньою масою тіла, а також про наявність зв'язку між показниками маси тіла, рухової активності та харчової поведінки у дитячого контингенту.

Визначено, що у дівчат з як з нормальною, так і недостатньою масою тіла серед основних мотивів переважають естетичні мотиви, в той же час оздоровчий мотив у дівчат з недостатньою масою тіла знаходиться на останніх позиціях.

У результаті дослідження доведено наявність статистично значущих ( $p < 0,05$ ) кореляційних зв'язків між індексом маси тіла та показниками й індексами фізичного розвитку, функціонального стану, показниками фізичної підготовленості, руховою активністю, ціннісними орієнтаціями дівчат 12–13 років, а також чинниками, які лімітують їхнє відношення до уроків фізичної культури. Визначено існування прямого статистично значущого зв'язку між величиною індексу маси тіла та ціннісними орієнтаціями учасниць дослідження. Збільшення індексу маси тіла обумовлює посилення у дівчат-підлітків таких термінальних цінностей як самостійність і любов, а також таких інструментальних цінностей як життєрадісність. Дослідження дозволило зареєструвати, що нормальна маса тіла має позитивний вплив на розвиток фізичних здібностей дівчат 12–13 років, а саме спритності й швидко-силової витривалості м'язів згиначів тулуба. Згідно з отриманими даними з віком збільшилася кількість кореляційних зв'язків між індексом маси тіла та іншими досліджуваними показниками фізичного та емоційного станів, руховою активністю та ціннісними орієнтаціями: якщо в дівчат 12 років таких зв'язків нараховувалося 12, то у дівчат 13 років їх констатовано 15.

У ході дослідження визначено специфіку факторної структури фізичного стану та рухової активності дівчат 12–13 років залежно від маси тіла. Стосовно дівчат 12–13 років із нормальною масою тіла, то аналіз власних значень, що визначають структуру фізичного стану та рухової активності показав, що факторна структура включає 6 факторів, які пояснюють 63,97 % загальної дисперсії. У цілому факторну структуру фізичного стану та рухової активності дівчат 12 – 13 років із дефіцитом маси тіла складає сім факторів, що пояснюють 69,58 % загальної дисперсії.

**У четвертому розділі** здобувачем обґрунтовано та розроблено Обґрунтовано, розроблено та впровадження комплексну програму занять, спрямовану на корекцію показників фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла.

Оцінка ефективності розробленої програми відбувалася у період перетворювального педагогічного експерименту, тривалість якого склала 9 місяців. За результатами педагогічного експерименту виявлено позитивні статистично значущі зміни за показниками фізичної підготовленості, фізичної працездатності дівчат з недостатньою масою тіла. У досліджуваних дівчат відбулось статистично значуще ( $p < 0,05$ ) посилення оздоровчого мотиву до рухової активності, відбулися зміни у харчовій поведінці дівчат з недостатньою масою тіла, а також у ціннісних орієнтаціях, покращилося ставлення до себе, знизився рівень шкільної тривожності. Зазначене свідчить про ефективність розробленої програми занять для дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла та доцільність її впровадження у практику роботи для даного контингенту.

**У п'ятому розділі** узагальнено результати дисертаційного дослідження, окреслено їх практичну і теоретичну значущість, висвітлено дискусійні питання. Отримано наукові дані, зокрема ті, які набули подальшого розвитку, підтвердили і доповнили наявні та абсолютно нові наукові дані. Робота містить нові тези і положення, значна частина яких обґрунтована, а інші окреслюють шляхи подальших досліджень.

Дисертантом показано вміння логічно аналізувати, узагальнювати й зіставляти власні наукові результати з даними, наявними у джерелах фахової літератури, й критично їх оцінювати. На основі виконання поставлених у роботі завдань і отриманих результатів автор формулює висновки, які узгоджуються з даними, наведеними в основних розділах роботи, і дозволяють судити про ступінь виконання поставлених завдань і досягнення мети роботи. В цілому, за змістом дисертаційної роботи, слід зазначити її чітку, логічну побудову, яка повністю відображає шляхи досягнення сформульованих автором цілей і виконання заявлених завдань.

Матеріал дисертації викладено послідовно, стиль викладення науковий, чіткий і лаконічний. Дисертація орфографічно та стилістично витримана на належному рівні. Застосована в роботі наукова термінологія є загально визнаною, стиль викладення результатів теоретичних і практичних

досліджень, нових наукових положень, висновків і рекомендацій забезпечує доступність їх сприйняття та використання. Порушень академічної доброчесності не виявлено.

**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.

В опублікованих наукових роботах зі співавторами та самостійно, дисертант виконав експериментальну частину дослідження та проаналізував отримані результати.

За матеріалами дисертації опубліковано 14 наукових праць: серед них 10 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України; 4 публікації апробаційного характеру.

#### **Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації.**

В цілому, суттєвих зауважень до змісту та оформлення дисертаційної роботи Максименко Аліни Олександрівни немає. Серед незначних недоліків слід відмітити:

1. У четвертому розділі роботи автором представлена динаміка оцінок мотивів дівчат 12 і 13 років із дефіцитом маси тіла до видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на різних етапах дослідження. Відзначено про посилення пізнавально-розвиваючих та творчих мотивів та зниження оцінок престижних мотивів, однак не вказано при заняттях якими видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

2. У тексті роботи зустрічаються поодинокі стилістичні та орфографічні помилки. Ці зауваження не носять принципового характеру та не зменшують її наукову та практичну цінність роботи.

При рецензуванні дисертаційної роботи виникло також декілька запитань:

1. Наскільки при розробленні та впровадженні комплексної програми занять оздоровчим фітнесом для дівчат-підлітків 12-13 років з недостатньою масою тіла, враховувалися їх інтерес і потреби.



2. Які відмінності визначено у ціннісних орієнтаціях, мотиваційних пріоритетах дівчат 12-13 років з різною масою чи взагалі вони були?

3. Можете деталізувати чинники, які лімітують відношення дівчат 12-13 років з недостатньою масою тіла до занять руховою активністю?

### **Загальний висновок.**

Дисертаційна робота Максименко Аліни Олександрівни «Корекція фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла засобами оздоровчого фітнесу» є завершеним самостійним дослідженням, має наукову новизну і практичну значущість, відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 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» (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44), а її автор Максименко Аліна Олександрівна заслуговує присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент:

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Національного університету фізичного  
виховання і спорту України, к.фіз.вих.,  
доцент

С. В. Трачук

Підпис Трачука С. В. засвідчую

Вчений секретар Національного  
університету фізичного  
виховання і спорту України



Г. С. Машеренкова