

ВІДГУК ОПОНЕНТА

Ярмак Олени Миколаївни, кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента, на дисертаційну роботу Максименко Аліни Олександрівни «Корекція фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла засобами оздоровчого фітнесу», представлену на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт (01 Освіта/Педагогіка)

Актуальність обраної теми. Розробка стратегій для покращення фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла засобами оздоровчого фітнесу вкрай актуальна в наш час. У сучасному суспільстві все більше уваги приділяється здоровому способу життя, а здоров'я підлітків є особливо важливим аспектом цього процесу. Проблема недостатньої маси тіла представляє собою актуальне явище, що відноситься до різних соціальних та вікових груп населення, незалежно від їх соціального та професійного статусу. Дефіцит маси тіла може бути наслідком різноманітних факторів, таких як захворювання шлунково-кишкового тракту, порушення роботи ендокринної системи зі змінами у рівні гормонів, неправильний спосіб життя, який включає недостатнє та незбалансоване харчування з обмеженим вживанням жирів і вуглеводів, стресові ситуації, недосипання та негативні звички.

Дослідження проблеми дефіциту маси тіла серед різних вікових категорій населення України протягом останніх п'яти років вказують на її поширеність та негативні наслідки. Особливо у підлітковому віці дефіцит маси тіла може призвести до серйозних фізичних та психологічних проблем. Недостатнє споживання необхідних поживних речовин може спричинити затримку ростових процесів, порушення статевого розвитку та менструального циклу, і спричинити психологічні труднощі. Дефіцит маси тіла є фактором ризику для розвитку різних ускладнень у стані здоров'я, включаючи послаблення імунної системи, появу остеопорозу, порушення репродуктивної функції та зниження когнітивних здібностей, що також може негативно впливати на соціальну адаптацію та

успішність у навчанні підлітків. Тому варто вказати на своєчасність і актуальність даної дисертаційної роботи, яка спрямована на вирішення однієї з важливих проблем теорії і практики фізичного виховання – корекцію фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла. В зв'язку з цим вибір теми, об'єкту та предмету дисертаційного дослідження є обґрунтованим і затребуваним.

Зв'язок роботи 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).

Внесок автора, як співвиконавця даних тем, полягав у обґрунтуванні та розробці комплексної програми занять з оздоровчого фітнесу для дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла, спрямованої на корекцію їх фізичного стану. У спільних публікаціях здобувачеві належить формування напряму дослідження, аналізі спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів за темою дослідження, організації і проведенні комплексних експериментальних досліджень, аналізі та інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків, рекомендацій, сформульованих у дисертації. Представлена дисертаційна робота А. О. Максименко відзначається високою науковою обґрунтованістю. Аргументація наукових положень, висновків та рекомендацій базується на застосуванні сучасних інформативних методів дослідження та достатньою кількістю досліджуваних осіб. Структуроване та послідовне викладення матеріалу, його теоретичне та практичне обґрунтування, використання результатів математико-статистичного аналізу емпіричних даних відображає

високий науковий рівень дослідження. Результати дисертаційної роботи мають внутрішню єдність, цілісно інтерпретують актуальність проблеми, мають системну та логічну основу для висновків та рекомендацій, що отримані в рамках дослідження, а також підтверджують розроблену концепцію дослідження. Науковий апарат дослідження визначено на належному рівні. Роботу вирізняє фундаментальність, доказовість та системність.

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 в розроблені рекомендації, спрямованих на корекцію фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом.

Сформульовані в дисертаційній роботі висновки і пропозиції використано для впровадження в матеріали навчальних дисциплін підготовки студентів «Інноваційні технології у фітнесі» і «Фітнес та рекреація» Національного університету фізичного виховання і спорту України, а також у практику роботи школи I–III ступеня № 25 Шевченківського району м. Києва та навчально-тренувальний процес Комунального закладу Маловільшанської сільської ради «Дитячо-юнацька спортивна школа».

Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях. За матеріалами дисертаційної роботи було опубліковано 14 наукових праць: 10 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України; 4 публікації апробаційного характеру. Слідє позитивно відзначити, що кількість публікацій за темою дисертації значно перевищує кількість, встановлену вимогами до оприлюднення результатів дослідження.

У першому розділі **«Сучасні підходи до корекції фізичного стану дівчат-підлітків з недостатньою масою тіла засобами оздоровчого фітнесу»** на основі аналізу 193 джерела науково-методичної та спеціальної літератури окреслено проблемне поле дисертаційної роботи. Під час написання роботи дисертант опрацював достатній масив фахової науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників. Наукові положення підкріплені посиланнями на велику кількість літературних джерел, ґрунтовним вивченням наявних праць інших науковців щодо відповідної проблематики.

Аліною Олександрівною було встановлено відсутність обґрунтованих програм, спрямованих на корекцію дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** представлений детальний опис методів і етапів дослідження, які спрямовані на вирішення завдань дисертаційної роботи, а також відомості про контингент учасників дослідження. Варто відзначити використання здобувачем сучасних методів дослідження, що сприяло досягненню мети та завдань роботи. У дисертації використано: теоретичний аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів; антропометричні, фізіологічні, соціологічні методи дослідження; психодіагностичні, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічні експерименти); метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Як позитивне слідє відмітити використані сучасні методи математико-статистичного опрацювання отриманих даних. Логічною виглядає і наведена

дисертантом організація дослідження, що включає чотири дослідницьких етапи, які виконувалися впродовж 2020–2023 років.

У третьому розділі **«Особливості показників фізичного та емоційного стану дівчат підліткового віку з дефіцитом та нормальною масою тіла»** розглядається вплив недостатньої маси тіла у дівчат-підлітків на основні компоненти фізичного та емоційного станів. На основі результатів констатувального експерименту Аліною Олександрівною встановлено, що у дівчат-підлітків з недостатньою масою тіла спостерігається загальна тенденція до зниження функціонального стану кардіореспіраторної системи. Отримані результати також підтвердили гіпотезу про можливі розлади у харчовій поведінці у цієї категорії осіб. Автором, на основі кореляційного аналізу встановлено, що існує взаємозв'язок між масою тіла, руховою активністю та харчовою поведінкою у підлітковому віці, а також з'ясовано, що у дівчат з недостатньою масою тіла переважають естетичні мотиви над оздоровчими у контексті рухової активності. Отримані результати дослідження вказують на статистично значущі зв'язки між ІМТ та показниками фізичного розвитку, функціонального стану та основними руховими якостями у дівчат 12–13 років. Також, виявлено, що з віком збільшується кількість кореляційних зв'язків між масою тіла та іншими досліджуваними показниками фізичного та емоційного станів, а факторна структура фізичного стану та рухової активності виявляє специфіку залежно від маси тіла у дівчат 12–13 років.

Отримані результати стали підґрунтям для розробки програми занять оздоровчим фітнесом для дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла, спрямованих на корекцію показників їх фізичного стану.

У четвертому розділі **«Розробка та обґрунтування комплексної програми занять оздоровчим фітнесом для дівчат підліткового віку з дефіцитом маси тіла»** на основі експертного опитування із залученням 9 експертів, які є фахівцями у сфері оздоровчого фітнесу, спортивної дієтології, психології було встановлено, що у систему корекційних засобів для роботи з дівчатами-підлітками які мають дефіцит маси тіла доцільно включати фізичні

вправи, зокрема засоби оздоровчого фітнесу, засоби психокорекції, мотиваційне навчання.

Розроблена Аліною Олександрівною комплексна програма для дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла, побудована на принципах кондиційного тренування і складається з ознайомчо-діагностичного, практичного і контрольно-корекційного блоків, які відрізняються за метою та завданнями, засобами оздоровчого фітнесу, які застосовувалися та організаційно-методичними вказівками щодо їх впровадження. Враховуючи сучасні обмеження, пов'язані з карантинном та правовим режимом воєнного стану, програма була адаптована для офлайн та онлайн форматів занять та розрахована на дев'ять місяців проведення.

Результати перетворювального педагогічного експерименту, що тривав 9 місяців, підтверджують позитивний вплив розробленої комплексної програми на показники фізичного та психоемоційного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла. Зміни в оздоровчому мотиві до рухової активності, харчовій поведінці та ціннісних орієнтаціях, а також покращення ставлення до себе та зниження рівня шкільної тривожності, які спостерігалися на кінець педагогічного експерименту, свідчать про ефективність запропонованої програми для даної категорії осіб.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» охарактеризовано повноту отриманих результатів, розкрито практичну і теоретичну значущість проведеної роботи, а також отримано чотири групи даних, які підтверджують, доповнюють та уточнюють вже існуючі розробки, й абсолютно нові результати дослідження. 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.

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.

Відповідність дисертації вимогам МОН України. Структура та обсяг основного тексту дисертаційної роботи, а також її оформлення відповідають вимогам МОН України. Порушень академічної доброчесності не виявлено.

Основні положення дисертації оприлюднені у матеріалах конференцій та доповідях на XII–XIII Міжнародних конференціях молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2019, 2020), Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції, приуроченій Всесвітньому дню науки «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2020), V–VI Міжнародних науково-практичних конференціях «Сталий розвиток і спадщина у спорті» (Київ, 2021, 2022), XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2022), II Всеукраїнській електронній конференції «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 2019), науково-методичних конференціях кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (2019–2023).

Структура та обсяг дисертації. Матеріали роботи викладено на 221 сторінці тексту комп'ютерного набору державною мовою. У структурі дисертаційної роботи виділено: анотацію, зміст, перелік умовних позначень, вступ, п'ять розділів та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел, 7 додатків. Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 35 рисунками та 51 таблицями, що полегшує сприйняття цифрових даних і тим самим розширює доказову базу.

Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації. Загалом, дисертаційна робота А. О. Максименко має беззаперечну актуальність, вона змістовна та повністю розкриває предмет дослідження, проте в ній можна виявити кілька недоліків. На нашу думку, ці недоліки не є принциповими і не протирічать теоретичним або методичним досягненням автора. Зокрема:

1. На нашу думку, в першому розділі обмеженою є дискусія щодо використання засобів силового фітнесу в корекції маси тіла дівчат підлітків – аналіз наявних підходів, режими тренування для збільшення м'язової маси.

2. У другому розділі дисертаційної роботи, а саме 2.1.5 Соціологічні методи дослідження, відсутня інформація про перевірку запропонованої анкети оцінки мотиваційних пріоритетів у видах занять РА на інформативність і валідність.

3. Відсутність пояснення у примітках до таблиць 3.2; 3.6; 3.8; 3.10 статистичної характеристики "Оцінка р" ускладнює інтерпретацію результатів.

4. Програмою кондиційного тренування передбачено застосування вправ на удосконалення спритності; розвиток вибухової сили нижніх кінцівок, силової витривалості тулуба, розвиток гнучкості, дихальні вправи, тощо, в той же час додаткового пояснення потребує співвідношення цих вправ у програмі, їх пріоритетність та наступність у використанні та впровадженні.

Однак, вказані зауваження носять дискусійний характер і не знижують наукової цінності роботи та не заперечують її наукових результатів.

В рамках наукової дискусії хочеться отримати відповіді на такі запитання:

1. Чому саме вибрано метод головних компонент з варімакс нормалізованим обертанням для факторного аналізу?

2. У програмі зазначено використання вправ з власною масою тіла та обтяженням. Чи були враховані заходи безпеки для уникнення травм чи перенапружень під час занять в онлайн форматі?

Загальний висновок. Дисертаційна робота А. О. Максименко «Корекція фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла засобами оздоровчого фітнесу», є закінченою науково-дослідною роботою. За актуальністю теми, яка містить нові науково обґрунтовані теоретичні та експериментальні результати, наукову новизну, теоретичне та практичне значення, відповідає спеціальності 017 – Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертації, затвердженим Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 № 40 (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 на присудження наукового ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України

О. М. Ярмак

