

## **ВІДГУК**

на дисертаційну роботу Тітової Ганни Володимирівни  
“Підвищення функціональних можливостей жінок 1-2 періоду зрілого віку з використанням інноваційних засобів силового фітнесу”, яка подана на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

### **Актуальність обраної теми**

Збереження здоров'я українців є одним із важливих напрямів державної політики. Саме тому раціональна організація оздоровчої рухової активності в сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед населення. Здоров'я нації часто визначається здоров'ям жінок, які виконують репродуктивну, виховну, виробничу й суспільну функції. Досліджуючи статистичні матеріали Міністерства охорони здоров'я України, можна зробити висновок, що репродуктивне здоров'я жінок, на жаль, погіршується. Саме тому питання здоров'я жінок саме зрілого віку є доволі важливим для українського суспільства. Одним із ефективних засобів його покращення є оздоровчий фітнес, який за останні роки набирає великої популярності. У зв'язку з цим, актуальність роботи не викликає сумніву.

У дисертаційній роботі Тітової Ганни Володимирівни подано розв'язання наукової проблеми щодо підвищення функціональних можливостей організму жінок 1 та 2 другого періодів зрілого віку шляхом розробки фітнес-програм тренувальних занять із використанням засобів силового фітнесу, що дозволило визначити межі безпечних та одночасно ефективних фізичних навантажень. Окрім цього, здобувач запропонувала алгоритм побудови тренувальних занять із силового фітнесу для жінок зрілого віку, а також нові підходи до корекції тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей організму жінок та направленості м'язової діяльності. Саме це має дієве практичне значення для професійної діяльності як персонального фітнес-тренера, так і фітнес-тренера групових програм.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами**  
Дисертацію виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського на 2012–2016 рр. з теми «Захисно-приспосувальні і компенсаторні реакції організму людини в процесі силових навантажень у силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U005261) та плану науково-дослідної роботи Чорноморського національного університету імені Петра Могили на 2017–2021 рр. з теми «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації» (номер державної реєстрації 0117U007145).

Роль автора як виконавця теми полягала в розробленні, науково-методологічному обґрунтуванні алгоритму побудови та корекції структури, змісту програм занять із використанням комплексу інноваційних засобів у силовому фітнесі; удосконаленні системи контролю силових навантажень з урахуванням особливостей адаптаційно-компенсаторних реакцій на фізичний подразник; узагальненні теоретичних та емпіричних даних.

### **Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертаційній роботі**

Основні наукові положення, методичні підходи та висновки, що представлені у дисертаційній роботі є достатньою мірою обґрунтовані експериментальними даними. Автором логічно сформульовано структурні компоненти: мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, які відповідають темі дисертації. Разом із висновками всі компоненти складають логічно побудовану і композиційно завершену структуру наукової роботи.

Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується:

- кількістю фундаментальних праць відомих вітчизняних і зарубіжних вчених. Використано 250 літературних джерел, з них 123 – іноземні.
- комплексним і адекватним застосуванням методів дослідження, а саме: теоретичні, емпіричні та методи математичної статистики. Вони

відповідають проблематиці дослідження та сучасним вимогам до дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту;

- кількістю наукових публікацій та представленням наукових досліджень на конференціях різного рівня;
- результатами впровадження в освітній процес студентів 4 вищих закладів освіти.

На ступінь обґрунтованості також вказують послідовно викладені результати дослідження та їх аналіз, наукові положення, які виносяться на захист, сформульовані висновки.

Достовірність отриманих результатів забезпечується адекватністю методів меті і завданням роботи, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу, коректністю статистичної обробки даних із застосуванням комп'ютерних програм „EXCEL”, «SPSS».

### **Оцінка змісту дисертації та її основні положення**

Дисертаційна робота складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, списку використаної літератури, додатків. Роботу викладено державною мовою на 215 сторінках, з них 179 – основного тексту. Результати дослідження представлено у 6 таблицях та 26 рисунках. Список використаної літератури становить 250 джерел, з них 123 – іноземні.

У *вступі* автором обґрунтовано актуальність обраної теми; зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами; сформульовано об'єкт, предмет, мету, завдання; наукову новизну; практичну значущість. Також охарактеризовано особистий внесок здобувача, відображено апробацію матеріалів дисертації на міжнародних та всеукраїнських наукових конференціях.

У першому розділі «*Особливості рухової діяльності в умовах занять силовим фітнесом*» відображено результати аналізу літературних джерел, на основі якого: узагальнено теоретичні положення щодо сучасних видів фітнесу, їх характеристика, структура занять та спрямованість тренувального

процесу; висвітлено фізіологічні особливості організму жінок зрілого віку в умовах активної рухової діяльності різної спрямованості та механізми їх адаптації до фізичних навантажень.

Здобувачем подано висновки до розділу, які розкривають проблему та зміст кожного підрозділу. Основні положення, що висвітлені у першому розділі представлені у 2 наукових працях.

У другому розділі дисертації *«Методи та організація дослідження»* представлені використані у роботі методи досліджень, обґрунтована доцільність їх застосування, описана організація та подана характеристика етапів дослідження.

Математична обробка цифрових результатів досліджень проводилася за допомогою програмного забезпечення пакетів Microsoft Excel 2016 та IBM SPSS Statistics 22.

Дослідження здійснювалося упродовж 2015–2018 рр. і проводилося у три етапи.

У третьому розділі дисертації *«Структура та зміст програм занять із використанням інноваційних засобів силового фітнесу для жінок першого та другого зрілого віку»* автор дає характеристику основним відмінностям між загальновизнаною та експериментальною програмами. Запропоновані зміни дали можливість залучити під час виконання фізичних вправ більшу кількість м'язових груп і досягти необхідного рівня м'язової втоми в найкоротший термін часу.

Також у розділі автором пропонується розроблений алгоритм побудови програми тренувальних занять з силового фітнесу для жінок зрілого віку, що дозволяє обґрунтовано визначити не лише найбільш оптимальний комплекс фізичних вправ для кожної жінки, але і найбільш безпечні та ефективні параметри фізичних навантажень. А це забезпечить підвищення функціональних можливостей їх організму в найкоротший термін часу.

У четвертому розділі дисертації *«Вивчення впливу різних програм тренувальних занять на функціональні можливості організму жінок зрілого*

*віку в умовах силового фітнесу»* автор висвітлює результати ефективності як загальноновизнаної в силовому фітнесі програми (переважно вправи на тренажерних пристроях) тренувальних занять на організм жінок 1 зрілого віку (1КГ) і 2 зрілого віку (2КГ), так і експериментальної програми (вправи з власною масою тіла зі зміною кінематичних, динамічних, ритмічних характеристик техніки) для жінок 1 зрілого віку (1ЕГ) і 2 зрілого віку (2ЕГ).

Автором також представлено найбільш інформативні критерії, які відображають динаміку функціональних можливостей організму жінок залежно від рухової активності, величини параметрів обсягу та інтенсивності навантажень. Ними є морфометричні показники тіла та біохімічні маркери крові (гормони, ферменти тощо).

У п'ятому розділі *«Аналіз і узагальнення результатів дослідження»* проведено узагальнення експериментальних даних та теоретичного аналізу. Сформовані основні результати дисертаційного дослідження, розкрита практична і теоретична значущість проведеної роботи. Виокремлено дані, які отримані під час дисертаційного дослідження.

Так, у роботі підтверджено недостатність: вивчення проблеми пошуку найбільш ефективних та одночасно безпечних для організму жінок зрілого віку програм занять із силового фітнесу (F. Hatfield, 1993; J. Edge, 2013; S Buckley, 2015); щодо необхідності комплексного використання в процесі м'язової діяльності силової спрямованості морфофункціональних та біохімічних методів контролю адекватності навантажень функціональним можливостям організму людини (A. Fry, 2010; P. Alcaraz, 2011; C. Cook, 2014); використання біохімічних показників крові, як інформативних маркерів оцінки адаптаційно-компенсаторних реакцій організму під час силового фітнесу (H. Arazi, 2013; A. Chernozub, 2016; F. Cadegiani, 2017).

Набули подальшого розвитку: дані щодо особливостей зміни морфометричних показників тіла та силових можливостей організму жінок зрілого віку в умовах навантажень різного обсягу та інтенсивності (J. Cholewa, 2014); механізм корекції параметрів навантажень в умовах

силового фітнесу на основі аналізу особливостей адаптаційно-компенсаторних реакцій організму на фізичний подразник (К. Goto, 2009; А. Di Blasio, 2014).

За результатами роботи удосконалено знання щодо закономірностей змін морфометричних показників тіла у жінок зрілого віку під впливом навантажень різного обсягу та інтенсивності та спрямованості.

Проведення дисертаційного дослідження дало можливість уперше: обґрунтувати послідовність побудови, структуру і зміст програм занять для підвищення функціональних можливостей організму жінок зрілого віку із використанням інноваційних засобів силового фітнесу; виявити переважання первинного рівня адаптаційних можливостей організму жінок 2 періоду зрілого віку (27-30%); запропонувати систему оцінювання безпечності та ефективності програм тренувальних занять із силового фітнесу для жінок зрілого віку з використанням об'єктивних біохімічних та морфо-функціональних показників.

Загальні *висновки* дослідження засвідчують вирішення поставленої мети і розкривають вирішення поставлених завдань.

Автореферат повністю висвітлює дисертаційну роботу.

### **Повнота викладення наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях**

За темою дисертації опубліковано 16 наукових праць: 12 статей (з них 5 – у фахових наукових виданнях України та наукових виданнях, що включено до наукометричної бази Scopus; 7 – у інших наукових виданнях) та 4 тез доповідей у матеріалах вітчизняних і міжнародних наукових конференцій.

Основні наукові положення дисертаційної роботи доповідалися та обговорювалися на: X-XI міжнародних конференціях «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2017; 2018); I Всеукраїнській електронній науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та

метрологічні аспекти» (Київ, 2018); XII міжнародній науково-практичній конференції «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 2018).

Теоретичне оприлюднення наукових досліджень повною мірою засвідчує належну апробацію результатів.

Проблематика, зміст, кількість публікацій повністю відображають зміст дисертаційного дослідження, що дає підстави вважати роботу такою, що відповідає вимогам Міністерства освіти і науки України до дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата наук.

Загалом позитивно оцінюючи дисертаційну роботу, звертаємо увагу на окремі **недоліки і дискусійні питання:**

1. Автор запропонувала алгоритм побудови програми тренувальних занять із силового фітнесу для жінок зрілого віку. Однак у подальшому здобувач пише про механізм побудови програми тренувальних занять. На нашу думку ці поняття не тотожні. Оскільки алгоритм – це визначена точна послідовність дій, а механізм – це внутрішня будова, система чого-небудь.

2. Недостаньо обґрунтовано у роботі подано як відбувався поділ жінок зрілого віку на контрольні та експериментальні групи, чи були вони однорідними до початку педагогічного експерименту ?; чому експеримент тривав лише 3 місяці ?

3. В авторефераті роботи серед емпіричних методів дослідження відсутній педагогічний експеримент, який згадується у дисертації, однак без належного описання у 2 розділі.

4. Автор зазначає: «всі напрямки фітнесу розподілено на три групи: танцювальний фітнес, силовий фітнес та бодібілдинг» (ст.28). Вважаємо такий розподіл неповним і некоректним.

5. Автор пише про розробку програм із використанням інноваційних засобів. Однак у програмах пропонуються вправи з власною масою тіла та на тренажерах, які не вірно називати інноваційними.

6. У роботі зустрічаються граматичні помилки (ст.51, 62, рис.3.1, ст.95 тощо) та не коректі поняття (м'язове стомлення, контингент випробуваних,

медичні терези тощо); окремі речення потребують корекції (складаються із 9-10 рядків).

Висловлені зауваження не знижують наукової значущості проведеного дослідження і не впливають на загальну позитивну оцінку роботи.

### Висновок

Дисертаційна робота Тітової Ганни Володимирівни «Підвищення функціональних можливостей жінок 1-2 періоду зрілого віку з використанням інноваційних засобів силового фітнесу», яка представлена на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, відповідає вимогам пункту 9, 11 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 № 567, що ставляться до дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата наук, а її автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

Офіційний опонент:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент, доцент кафедри фітнесу та рекреації  
Львівського державного університету фізичної культури  
імені Івана Боберського

Чеховська Л.Я.



Підпис: Чеховська Л.Я.  
Засвідчую:  
Навч. відділу кадрів

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків  
ЛДУФК імені Івана Боберського  
к.біол. н., професор

Вовканич А.С.

