

**ВІДГУК**  
**офіційного опонента на дисертаційну роботу**  
**Томіліної Юлії Ігорівни «Програмування занять пілатесом з жінками**  
**першого зрілого віку», представлену 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.** Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності передбачає формування здоров'я особи шляхом її залучення до здорового способу життя, що сприяє покращенню якості життя людей, забезпечує гармонійний розвиток особистості та є найбільш дієвим фактором у справі профілактики захворювань.

Збереження і зміцнення фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку є одним із найбільш важливих завдань галузі фізичної культури і спорту як передумови подолання демографічної кризи. Проте, не зважаючи на вік розквіту психічних і фізичних можливостей організму, вже у першому зрілому віці у жінок починається зниження показників фізичного стану, зумовлене малорухливим способом життя. Утім, погіршення показників фізичного стану у жінок першого періоду зрілого віку носить зворотній, функціональний характер і призупинити цей процес та відновити фізичну працездатність можливо шляхом оптимізації їх рухового режиму.

Разом з тим, аналіз літературних даних свідчить про недостатню кількість досліджень, які б висвітлювали особливості програмування занять з використанням засобів системи Пілатес з жінками першого періоду зрілого віку. Питання розробки та впровадження науково-обґрунтованої програми самостійних та групових занять з жінками першого періоду зрілого віку з урахуванням їх фізичного стану на основі використання сучасних комп'ютерних технологій залишається не вирішеним, що вказує на актуальність обраної теми.

Актуальність обраної теми дисертаційної роботи також підтверджує її відповідність темі науково-дослідної роботи 3.2.2. «Теоретико-методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу» (номер державної реєстрації 0106U010787) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері

фізичної культури і спорту Міністерства України у справах, сім'ї, молоді та спорту на 2006–2010 роки, відповідно до теми 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер державної реєстрації 0111U001735) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах, сім'ї, молоді та спорту на 2011–2015 роки та згідно з планом наукової роботи Національного університету фізичного виховання та спорту України на 2016–2020 роки за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у науковому обґрунтованні особливостей програмування занять з використанням засобів системи Пілатес для жінок першого періоду зрілого віку, визначені раціональних параметрів навантажень у заняттях пілатесом з використанням спеціального обладнання («Реформери»), структурі та змісті програми з використанням засобів системи Пілатес та її інформаційному забезпеченні.

На основі застосування кластерного аналізу визначено чинники, які стимулюють жінок першого періоду зрілого віку займатися оздоровчим фітнесом з використанням засобів системи Пілатес: естетичні (корекція фігури), соціально-пізнавальні (спілкування), психоемоційні (гарне самопочуття, самовдосконалення), профілактично-оздоровчі (корекція порушень постави, зниження рівня больових відчуттів у різних відділах хребта), та визначено їх пріоритетність.

Доповнені підходи щодо педагогічного контролю показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів системи Пілатес, що дозволить мінімізувати часові витрати при високих показниках діагностичної інформативності, визначити адекватність навантаження, перевірити ефективність курсу занять.

Доповнено наявні дані про пріоритетні види рухової активності жінок першого періоду зрілого віку та можливості їх комплексного застосування в процесі занять оздоровчим фітнесом для корекції показників фізичного стану.

Дістали подальшого розвитку наявні розробки про позитивний вплив

фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів системи Пілатес на показники фізичного та психоемоційного стану жінок зрілого віку.

**Практична значущість** полягає в розробці комп'ютерної фітнес-програми, у структурі якої міститься три блоки: інформаційний, розрахунковий, фізкультурно-оздоровчий. Обґрунтовано використання великого обладнання в процесі занять пілатесом з жінками першого періоду зрілого віку та визначено особливості занять з використанням «Реформера». Розроблена програма може бути використана фітнес-тренерами для досягнення стійкої мотивації до продовження занять, підвищення функціонального стану основних систем організму жінок, покращення постави і зниження больових відчуттів у різних відділах хребта, підвищення настрою і покращення самопочуття тих, хто займається. Запропонована комп'ютерна програма може застосовуватися при самостійній розробці комплексів фізичних вправ для жінок першого періоду зрілого віку, а також для розширення знань про систему Пілатес та самооцінку показників фізичного та психоемоційного стану жінок. Всі основні положення дисертації стали підґрунтям удосконалення навчальних дисциплін «Інноваційні технології в фітнесі», «Фітнес-технології», які викладаються в Національному університеті фізичного виховання і спорту України. Практичні розробки впроваджено в практику роботи фітнес-клубів «Sport Life», «Олімп», спортивного клубу «Сокіл» м. Києва, що підтверджено відповідними актами.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях.** Отримані в результаті виконання дисертаційного дослідження наукові положення, висновки та рекомендації носять об'єктивний характер, ґрунтуються на змістовному експериментальному матеріалі, відповідають меті та завданням роботи.

Науковий пошук здійснювався з використанням сучасних інформативних методів дослідження, які гарантують достовірність отриманих результатів, серед яких: теоретичний аналіз і узагальнення

спеціальної наукової літератури, педагогічні, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, метод оцінки психоемоційного стану, метод оцінки суб'єктивних відчуттів сприйняття навантаження, методика оцінки больових відчуттів ВАШ болю, методи математичної статистики.

Наукові висновки, зроблені дисертантом, впливають зі змісту дисертації їх об'єктивність і новизна не викликають сумніву.

Дисертаційна робота Ю.І. Томіліної виконана на високому науково-методичному рівні, її зміст відповідає обраній темі.

Основні положення дисертаційної роботи опубліковано в 14 наукових працях, з них 5 статей представлено у фахових виданнях України, з яких 1 входить до міжнародної наукометричної бази. За матеріалами дослідження також опубліковано 5 праць апробаційного характеру та 4, які додатково відображають результати дослідження. Результати дослідження були представлені на міжнародних, національних, університетських, кафедральних конференціях.

**Оцінка змісту дисертації, її завершення в цілому та ідентичності змісту автореферату й основних положень дисертації.** Дисертаційна робота побудована за традиційної структурою, складається зі вступу, п'яти розділів, загальних висновків (обсяг основного тексту – 176 сторінок), списку використаних джерел (229 джерел) та додатків. Робота містить 40 таблиць, 40 рисунків. Загальний обсяг дисертації складає 215 сторінок.

Аналіз дисертаційного дослідження засвідчує застосування здобувачем стандартизованого принципу структуризації матеріалу, що забезпечило чіткість викладення результатів проведених досліджень. Структура роботи має логічну єдність. Зміст роботи (вступ, п'ять розділів, висновки, практичні рекомендації, список використаних джерел, додатки) представлено з урахуванням сучасних вимог. У вступі обґрунтовується актуальність теми дослідження; розкривається науковий апарат дослідження: мета, об'єкт, предмет, завдання, методи дослідження; визначається наукова новизна, теоретична і практична значущість; наводяться дані про апробацію та впровадження отриманих результатів.

У першому розділі **«Теоретичні засади програмування занять оздоровчим фітнесом для жінок першого періоду зрілого віку»** виконано теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та здійснено систематизацію і узагальнення даних літературних джерел з проблеми дослідження.

За результатами системного аналізу даних наукової літератури та документальних матеріалів встановлено, що, з одного боку, фізичне здоров'я жінок репродуктивного віку викликає занепокоєння з боку наукової спільноти, а з іншого – жінки першого періоду зрілого віку становлять більшість серед відвідувачів фітнес-клубів, внаслідок чого організація і зміст занять для осіб цієї вікової групи становить особливий науковий і практичний інтерес. Результати дослідження свідчать про зниження показників фізичного стану внаслідок недостатньої рухової активності, що обумовлює необхідність упровадження засобів оздоровчого фітнесу. Установлено, що фахівці звертають увагу на оздоровчу систему Пілатес, яка заснована на нерозривному зв'язку тіла та свідомості людини, як на перспективний напрям оздоровлення жіночого контингенту. Проте, незважаючи на безперечний позитивний вплив занять з використанням засобів ментального фітнесу на здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, серед доступних наукових джерел не вдалося віднайти такі, що систематизують накопичений досвід та всебічно висвітлюють систему Пілатес з точки зору можливості оздоровчого впливу на фізичний та психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку. Також встановлено, що важливим напрямом залучення жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом, диференціації й індивідуалізації програм є використання комп'ютерних технологій. Тому систематизація знань з програмування занять з використанням засобів системи Пілатес видається доречною і своєчасною.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** представлено і обґрунтовано застосовувані методи дослідження, відповідні до об'єкту, предмету, мети і завдань дослідження. Організація дослідження

передбачала три етапи протягом 2009 – 2016 років.

У третьому розділі «**Аналіз мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом та особливості показників їх фізичного і психоемоційного стану**» представлено результати констатувального експерименту. В результаті вивчення мотивації жінок до занять конкретним видом рухової активності, шляхом використання методів математичної статистики, а саме кластерного аналізу, було визначено групи мотивів: на першому місці – профілактично-оздоровчий, на другому – естетичний, на третьому – особистісний та на останньому – соціально-пізнавальний мотиви. Аналізуючи шляхом ранжування мотивацію жінок першого періоду зрілого віку до занять з використанням засобів системи Пілатес було встановлено, що пріоритетними мотивами до занять у цієї категорії жінок є корекція порушень постави (3,42; 2,48), бажання позбутися болю у різних відділах хребта (3,61; 2,57) і відновлення рухливості суглобів (3,66; 2,36). За даними дослідження найбільш привабливими для жінок та ефективними для вирішення оздоровчих завдань є заняття за системою Пілатес з використанням різноманітного обладнання, зокрема з «Реформером».

Аналіз показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку дозволив встановити, що лише 55,8 % обстежених мають показники, що відповідають віково-статевим нормам за пробою Штанге та 19,2 % – за пробою Генча, 46,9 % жінок мають нижчий середнього та низький рівень фізичного стану. При цьому 25 % жінок мають надлишкову масу тіла та 20,31 % характеризуються напруженням механізмів адаптації ССС за результатами оцінки адаптаційного потенціалу Р. М. Баєвського. Встановлено низький рівень фізичної роботоздатності і порушення в стані опорно-рухового апарату досліджуваного контингенту. Зафіксовано низький рівень силової витривалості, гнучкості і рівноваги. Виявлено, що психоемоційні показники потребують корекції та встановлено, що у більшості жінок відмічається біль у різних відділах хребта.

Здобувачем в результаті факторного аналізу виділено чотири фактори,

які пояснюють 45,7 % загальної дисперсії.

Результати експерименту були враховані здобувачем в подальшому дослідженні при дозуванні фізичних навантажень у ході програмування фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку, які займаються за системою Пілатес.

У четвертому розділі **«Особливості програмування, структура і зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом та оцінка її ефективності»** представлені дані формувального експерименту. З огляду на виявлені особливості фізичного і психоемоційного стану та локалізацію больових відчуттів жінок першого періоду зрілого віку, а також на основі врахування мотивації жінок і їх побажань до організації занять, було розроблено, теоретично обґрунтовано та впроваджено програму оздоровчого тренування жінок першого періоду зрілого віку за системою Пілатес. Визначено мету програми, окреслено принципи, на яких вона ґрунтується, розроблено алгоритм упровадження та критерії ефективності. У рамках програми цикл оздоровчо-фізкультурних занять містив три періоди: підготовчий, основний та підтримуючий. Запропонована програма спрямована на покращення показників фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку, їх залучення до здорового способу життя, підвищення рухової активності та розвиток окремих фізичних якостей, підвищення функціонального стану основних систем організму жінок, зниження больових відчуттів у різних відділах хребта, підвищення настрою і покращення самопочуття тих, хто займається.

Здобувачем розроблено інформаційне забезпечення програми, яке включало комп'ютерну фітнес-програму «Pilates», яку рекомендовано використовувати для самостійної організації та проведення оздоровчих занять.

Оцінка ефективності запропонованих підходів проводилася у формувальному експерименті. Доведено, що запропонована програма є ефективною для розвитку силової витривалості, сили м'язів спини жінок першого періоду зрілого віку з середнім і вищим середнього РФС, водночас її застосування позитивно впливає на розвиток функції рівноваги у жінок 21 –

35 років з низьким і нижчим середнього РФС. Отриманні данні дозволяють зробити висновок про те, що незалежно від РФС використання авторської програми оздоровчого тренування мало позитивний вплив і сприяло відчутному зменшенню больових відчуттів різних відділів хребта у жінок першого періоду зрілого віку. Утім було з'ясовано, що запропонована програма якнайкраще підходить для зменшення больових відчуттів у різних відділах хребта жінок першого періоду зрілого віку з низьким і нижчим середнього РФС. Застосування запропонованої програми є більш ефективним засобом корекції психоемоційного стану для жінок з низьким і нижчим середнього РФС порівняно з традиційними заняттями за системою Пілатес.

**У п'ятому розділі роботи «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** здобувач узагальнює результати проведеного дослідження, аналізує повноту вирішення завдань дослідження, та зіставлення їх з даними науково-методичної літератури. Порівнюючи результати власних досліджень з результатами аналогічних досліджень інших авторів, дисертантка науково обґрунтовує індивідуальне бачення питань, які стосуються досліджуваної проблеми. Співставлення отриманих результатів з існуючими у науковій літературі дозволяє визначити дані, які підтверджують та доповнюють сучасні знання з досліджуваного напрямку, визначити факти, які встановлено уперше, що дає можливість обґрунтувати наукову новизну дисертаційного дослідження. порівнюються одержані результати з аналогічними результатами вітчизняних і зарубіжних дослідників.

Застосована у роботі наукова термінологія є загальноновизнаною, стиль викладення результатів теоретичних і практичних досліджень, нових наукових положень, висновків і рекомендацій забезпечує доступність їх сприйняття та використання.

Практична реалізація результатів дослідження здобувачем розкрита у практичних рекомендаціях.

Роботу завершують висновки, в яких відображено основні наукові результати виконаного дослідження і свідчать про вирішення поставлених



завдань. Структура дисертаційної роботи також містить додатки та список використаних джерел.

Дисертація та автореферат написані грамотно, лаконічно, науковим стилем. Автореферат відповідає змісту дисертації і відображає головні положення роботи. Зміст дисертації відповідає спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, за якою вона подається до захисту.

#### **Зауваження щодо змісту дисертації та автореферату:**

1. У першому розділі дисертаційної роботи варто було б ґрунтовніше подати аналіз сучасних підходів до програмування занять з оздоровчого фітнесу для жінок першого періоду зрілого віку.

2. На нашу думку, більшої деталізації потребує подана у роботі система педагогічного контролю показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів системи Пілатес, що дозволяє визначити адекватність навантаження, перевірити ефективність курсу занять.

3. З огляду на наявні специфічні особливості застосування вправ за системою Пілатес у різних фітнес-клубах додаткового пояснення потребує трактування автором традиційних занять за системою Пілатес.

4. Автором обґрунтовано та створено програму занять з використанням великого обладнання, зокрема «реформерів» та розроблено її інформаційне забезпечення, яким чином здійснювалася диференціація фізичних навантажень для жінок з різним рівнем фізичного стану.

5. З огляду на велику розповсюдженість серед осіб зрілого віку порушень постави та виражену профілактично-корекційну спрямованість занять за системою Пілатес, бажано було б оцінити вплив розробленої програми на корекцію порушень просторової організації тіла досліджуваного контингенту.

6. У окремих місцях роботи зустрічаються стилістичні та орфографічні помилки, положення, які потребують редакційної правки.

Висловлені зауваження принципово не знижують позитивної оцінки даної наукової роботи автора.

**Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.**  
Дисертаційна робота Томіліної Юлії Ігорівни за актуальністю обраної теми, науковою новизною і практичним значенням отриманих результатів відповідає вимогам п. 11 «Порядку присудження наукових ступенів» затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 24 липня 2013 р. № 567, а її автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Офіційний опонент:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент, доцент кафедри фізичного виховання  
Київського національного економічного  
університету імені В. Гетьмана

О.А. Мартинюк

Підпис О.А. Мартинюк засвідчую  
начальник відділу кадрів



Відгук отримано 09 червня 2017р.  
М.С.М.