

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 і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична  
культура, фізичне виховання різних груп населення

**Актуальність обраної теми.** Розбудова державності в Україні супроводжується складними соціально-економічними проблемами, які призвали до погіршення здоров'я населення. Особливу увагу необхідно звернути на покращення фізичного здоров'я жінок репродуктивного віку як передумови подолання демократичної кризи.

Як зазначають науковці зниження фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку обумовлено, перш за все, недостатньо руховою активністю, що свідчить про необхідність пошуку і наукового обґрунтування сучасних форм, засобів та методів оздоровчого фітнесу, який служить дієвим засобом профілактики найбільш поширених захворювань, і має високий оздоровчий ефект.

Серед фітнес-програм високий рейтинг у жінок першого періоду зрілого віку мають програми ментального фітнесу, зокрема системи Пілатеса.

Науковцями проведена значна кількість досліджень, які стосуються впливу засобів Пілатесу на функціональний стан, розвиток фізичних якостей, тих хто займається; особливостей використання Пілатесу для корекції функціональних порушень хребта. Однак, потребує подальших досліджень питання програмування занять з жінками 25-35 років з використанням системи Пілатес з урахуванням їх фізичного стану на основі застосування сучасних інноваційних технологій.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Робота виконана відповідно до теми 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 011U001735) 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 і спорту України на 2016—2020 роки за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630). Роль автора у виконанні дослідження (як співвиконавця) полягала у теоретичному обґрунтуванні, розробці програми фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку з використанням засобів системи Пілатес.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях.** Обґрунтованість та достовірність результатів дослідження обумовлені сукупністю методологічних і теоретичних позицій дослідження; теоретико-методологічною обґрунтованістю концепції дослідження; аналізом сучасних підходів до вирішення проблеми; організацією експериментальної роботи з використанням комплексу методів дослідження, адекватних об'єкту і предмету, меті і завданням дисертаційного дослідження, практичною апробацією; статистичною обробкою отриманих результатів та позитивним ефектом від втілення.

Сформульовані висновки у повній мірі відображають зміст проведених досліджень і відповідають завданням.

Результати дослідження носять об'єктивний характер, на різних етапах у дослідженнях брало участь 64 жінки першого періоду зрілого віку.

Основні результати дослідження достатньо повно висвітлено у 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.

**Мета роботи** - теоретично обґрунтувати підходи до програмування та розробити програму фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку з використанням засобів системи Пілатес, спрямовану на підвищення показників їх фізичного та психоемоційного стану, покращення якості життя.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та систематизувати дані фахової вітчизняної та зарубіжної літератури про підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку.

2. Вивчити мотивацію жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом, показники їх фізичного та психоемоційного стану.

3. Визначити особливості програмування фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку, обґрунтувати раціональні параметри, структура зміст програми з використанням засобів системи Пілатес та розробити її інформаційне забезпечення.

4. Оцінити вплив програми з використанням засобів системи Пілатес на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого зрілого віку.

**Об'єкт дослідження:** програмування фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку з використанням засобів системи Пілатес.

**Предмет дослідження:** вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів системи Пілатес на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку.

**Методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, соціологічні методи дослідження, методи оцінки рівня фізичного стану, антропометричні методи дослідження, метод викопіювання з медичних карт, фізіологічні методи,

педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

#### **Наукова новизна:**

- уперше науково обґрунтовано особливості програмування занять з використанням засобів системи Пілатес для жінок першого періоду зрілого віку, визначено раціональні параметри навантажень у заняттях Пілатесом з використанням спеціального обладнання («Реформери»), структуру та зміст програми з використанням засобів системи Пілатес та її інформаційне забезпечення;

- уперше 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;

- доповнено 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.

**Оцінка змісту дисертації, її завдання в цілому та ідентичності змісту автореферату і основних положень дисертації.** Робота 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.

Автореферат відповідає змісту дисертації і розкриває основні положення дисертації.

У **вступі** обґрунтовується актуальність теми, розкривається стан наукової проблеми, методологія дослідження, мета, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, окреслені наукова новизна, теоретична та практична значущість одержаних результатів, особистий внесок автора та дані про апробацію результатів дослідження.

У першому розділі **«Теоретичні засади програмування занять оздоровчим фітнесом для жінок першого періоду зрілого віку»** проаналізовано науково-методичну і спеціальну літературу, яка стосується досліджувальної проблеми.

Автором проведено аналіз фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, який свідчить про зниження показників фізичного стану у зв'язку з недостатнім рівнем рухової активності, що обумовлює необхідність впровадження засобів фізичного виховання, які мають високий оздоровчий ефект і сприяють профілактики різних захворювань.

Аналіз сучасних підходів до оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку свідчать про особливий інтерес до оздоровчого фітнесу. Особливу увагу науковці звертають на оздоровчу систему Пілатес, яка заснована на нерозривному зв'язку тіла та свідомості людини. Наукові дослідження підтверджують, що заняття Пілатесом сприяють профілактики порушень постави, зменшенню болю у спині, збільшенню рухливості у суглобах, лікуванню остеохондрозу, нормалізації маси тіла, покращенню психоемоційного стану.

Однак, потребують подальшого дослідження особливості програмування занять з використанням засобів систем Пілатес для жінок першого періоду зрілого віку; наукове обґрунтування структури та змісту занять з застосуванням спеціального обладнання; визначення раціональних параметрів фізичних

навантажень в залежності від рівня фізичного стану. Вищевикладене й обумовлено актуальність дисертаційної роботи.

В другому розділі **«Методи і організація дослідження»** описано комплекс методів та наведено обґрунтування доцільності їх використання.

В даному розділі представлений порядок проведення основних етапів дослідження, яке проводилось в 3 етапи на базі спортивного клубу «Сокіл» і фітнес клубу «Олімп» м. Києва. У дослідженнях брали участь 64 жінки першого періоду зрілого віку.

В 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.

Автором за результатами анкетування на основі кластерного аналізу було визначено наступні групи мотивів і I-оздоровчо-естетичний; II-соціально-пізвальний; III-психоемоційний; IV-профілактично-оздоровчий.

Найбільш суттєвим мотивом до занять Пілатесом для жінок 25-35 років є «профілактично-оздоровчий». У порівнянні з іншими видами оздоровчого фітнесу, специфічною особливістю структури мотивації жінок до занять ментальним фітнесом є концентрація мотивів здоров'я та інтерес до особистостісного зростання.

Вивчення особливостей фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку показано, що 75% жінок мають нормальну масу тіла, 25% – надлишкову масу тіла.

Необхідно зазначити, що більшість жінок, які брали участь у дослідженнях, мають середній рівень фізичного стану (РФС), а саме 48,44% (n=31); 31,3% (n=20) віднесено до вище середнього; 15,6% (n=10) – до нижче середнього, а 4,7% (n=3) до низького РФС.

За результатами застосування методики ВАШболу було оцінено ступінь прояву больових відчуттів у обстежених. На жаль, з-поміж опитаних лише 4,7% зазначили, що практично не мають больових відчуттів у різних відділах

хребта. Усі інші жінки відчувають біль. Так, жінок, у яких практично не буває болю в ділянці шийного відділу хребта, виявилось 37,5 %, 43,8 % практично не має проблем, 45,3 % не відчувають болю в поперековому відділі хребта. Зазначимо, що найбільше жінки даної категорії скаржаться на болі в шийному відділі хребта.

Отримані показники фізичного і психоемоційного стану на основі факторного аналізу систематизовані у 4 фактори, які пояснюють 47,7% загальної дисертації. У генеральному біполярному факторі I з навантаженням 14,5% виділилися показники серцево-судинної системи, а саме АТ і індекс Робінсона та коефіцієнт ефективності кровообігу. Показники психоемоційного стану і рівня больових відчуттів відокремлюються у II факторі з часткою 11,9%. Вклад в 10,7% у загальну дисперсію ознак дає фактор III, який представлено показниками сили кисті та функціонального стану дихальної системи. При цьому такі показники, як маса тіла, обхват грудної клітини, обхват стегон та індекс Кетле, що характеризують фізичний розвиток організму обстежених жінок, виділились у факторі IV з вкладом у загальну дисперсію ознак 8,5 %.

Дані констатувального експерименту було покладено в основу 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»** наведено дані формуального експерименту.

У даному розділі автором розроблено, теоретично обґрунтовано програму оздоровчого тренування жінок першого періоду зрілого віку за системою Пілатес. Представлений алгоритм програмування, який включав: визначення мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом загалом, пілатесом, зокрема; оцінку вихідного рівня показників фізичного стану (фізичного розвитку, показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, психоемоційного стану, фізичної підготовленості та роботоздатності, локалізації та інтенсивності болю у різних відділах хребта);

порівняння з нормами та визначення ступеня відхилення від належних значень, визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень з використанням засобів системи Пілатес; розробка раціональних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять.

Основна увага в процесі занять приділялась використанню великого обладнання, зокрема реформерів. В процесі дослідження визначено норми і параметри фізичних навантажень для жінок з різним рівнем фізичного стану.

Автором розроблена комп'ютерна фітнес-програма «Pilates», яка включає три блоки інформаційний, розрахунковий і фізкультурно-оздоровчий, і може бути використана при самостійній організації занять.

Оцінка ефективності запропонованої програми здійснювалась за показниками фізичного стану. Доведено, що позитивні зрушення у РФС були в більшій мірі характерні для представниць ЕГ, аніж для жінок, які склали КГ. Так, 21,8 % жінок ЕГ покращили рівень фізичного стану, з них 15,0% до вище середнього. Після проведення експерименту покращилися окремі показники фізичної підготовленості у жінок ЕГ. Так, час утримання плечового поясу в положенні лежачи на животі у жінок ЕГ був на 19,2%, утримання плечового поясу на П,2 %, а підняття плечового пояса лежачи на животі (піднімання тулуба в сід ІЗ положення лежачи) — на 12,4% кращим порівняно з жінками КГ. Спостерігалось підвищення показника рівноваги у жінок ЕГ. 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.

З'ясовано, 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. Програма є



засобом корекції психоемоційного стану для жінок порівняно з традиційними заняттями системи Пілатес.

Отримані дані свідчать про можливість і ефективність її використання в системі фізкультурно-оздоровчих занять за системою Пілатес з жінками першого періоду зрілого віку.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** представлений аналіз отриманих результатів дисертаційного дослідження.

Представлено 3 групи даних: підтверджувальні, доповнюючі, наявні розробки та абсолютно нові результати з проблем дослідження.

Підтверджено дані авторів про низький та нижче середнього рінні фізичного стану, надлишкову вагу, локалізацію болю у ділянках шийного, грудного та поперекового відділів хребта, порушення постави та низькі показники психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку (Ю. І. Беляк, 2014; Р. В. Бібік, В. О. Кашуба, 2015). Доповнено наявні дані про основні мотиви жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом (О. В. Андрєєва, 2014; І. М. Ляхова, 2015) та про пріоритетні види рухової активності і можливості їх комплексного застосування в процесі занять з жінками даної вікової групи (В. Г. Ареф'єв, 2005; В. М. Кучеренко, Н. О. Савитська, 2015; В. В. Самошкін, С. В. Сологубова, 2012; Р. В. Эрл, Т. Р. Бехель, 2011; J. Godman, 2015; NSCA, 2012).

Дістали подальшого розвитку наявні розробки про позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів системи Пілатес на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку (С. В. Дмитрук, 2011, О. В. Буркова, 2008; L Bradshaw, N. Cardner, 2012).

Уперше науково обґрунтовано особливості програмування занять з використанням засобів системи Пілатес зі спеціальним обладнанням для жінок першого періоду зрілого віку, обґрунтовано раціональні рухові режими та оптимальні параметри в заняттях оздоровчої спрямованості на основі даних про показники фізичного стану.

Зміст автореферату відповідає основним положенням дисертації.

В цілому позитивно оцінюючи дисертацію, слід відзначити окремі недоліки та зауваження:

1. У назві дисертації необхідно уточнити віковий період, який згідно класифікації має назву «перший період зрілого віку»

2. У науковій новизні автор зазначає, що «визначено чинники, які стимулюють жінок до занять з оздоровчим фітнесом», а саме естетичний, соціально-пізнавальний, психоемоційний, профілактично-оздоровчий, а на сторінці 7 автореферату вони вже мають назву – мотиви. Тому виникає питання, що визначено в ході дослідження?

3. У науковій новизні не в повній мірі представлені результати наукових досліджень, так автором не зазначено, що вперше науково-обґрунтована методика занять з використанням систем Пілатес для жінок з різним рівнем фізичного стану та застосування комп'ютерних технологій для диференціації й індивідуалізації занять оздоровчим фітнесом.

4. На наш погляд, у висновках до 1 розділу бажано було б більш ретельно розкрити проблеми застосування засобів системи Пілатес у фізкультурно-оздоровчих заняттях.

5. У розділі 4.1. «Підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів системи Пілатес для жінок I зрілого віку» не в повній мірі розкриваються особливості змісту занять та обсяг фізичних навантажень для жінок з різним рівнем фізичного стану.

6. Якщо об'єктом дослідження є програмування фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів Пілатесу, то виникає питання «Чому на рис. 4.6. програмування є складовою структури програми фізкультурно-оздоровчих занять?» А програма не є об'єктом чи предметом дослідження автора?

7. Експертну оцінку ефективності авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів фітнесу проводило 14 експертів.

Виникає питання «Чи застосовували вони представлену авторську програму експерти у своїй практичній діяльності?»

8. На наш погляд, у 5 висновку необхідно було б більш чітко розкрити особливості програмування фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів Пілатесу з жінками першого періоду зрілого віку.

**Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.**  
Дисертаційна робота «Програмування занять Пілатесом з жінками першого зрілого віку» Томіліної Юлії Ігорівни має достатнє теоретичне й практичне значення і є самостійним завершеним науковим дослідженням, де висвітлено нові науково обґрунтовані результати, що розв'язують важливу наукову проблему – програмування занять Пілатесом з жінками першого періоду зрілого віку.

За актуальністю порушеної проблеми, новизною отриманих результатів та практичним значенням дисертація Томіліної Ю.І. 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:  
доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор, проректор з наукової діяльності  
Придніпровської державної академії  
фізичної культури і спорту



Н.В. Москаленко

Підпис Москаленко Н.В. засвідчую:

начальник відділу кадрів

*Відгук отримано  
07 червня 2017 р.  
МБТ*



Л.Г. Полякова