

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу

Михальчук Тетяни Дмитрівни «Удосконалення функціональних показників жінок похилого віку з використанням комплексної програми оздоровчої ходьби», подану до захисту на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Актуальність роботи. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) населення в Європейському регіоні, як у цілому світі, швидко старіє: його середній вік вже є найвищим в світі, і очікується, що частка людей у віці 65 років і старше збільшиться з 14 % в 2010 році до 25 % в 2050 році. Дані демографічні процеси призвели до того, що влада багатьох країн усвідомила необхідність вироблення спеціальних заходів соціальної політики, що сприяють вирішенню проблем похилого віку, забезпечення умов для успішного і активного довголіття. Важливий компонент концепції активного старіння – створення умов для підтримки здорового і активного способу життя літніх людей. Низький рівень фізичної активності експерти ВООЗ відносять до одного з важливих факторів ризику для здоров'я і однією зі значних причин смертності та наголошують на необхідності регулярних занять фізичною культурою і спортом для всіх груп населення незалежно від віку. У той же час особливу увагу фахівці рекомендують приділяти розробці спеціальних заходів з пропаганди і сприяння регулярної практики фізичної активності для осіб старшого віку, які є, як правило, найменш фізично активною віковою групою. Незважаючи на значний інтерес науковців до проблеми залучення осіб похилого віку до занять фізичними вправами, дискусійним видається оцінювання результативності програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності для даного контингенту. Питання удосконалення функціональних показників жінок похилого віку з використанням комплексної програми оздоровчої ходьби вивчені недостатньо, що обумовлює актуальність, доцільність та своєчасність, проведених Михальчук Тетяною Дмитрівною досліджень.

Дисертаційну роботу виконано за темою 3.7 «Теоретичне обґрунтування побудови системи масового контролю і оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості контингенту обстежуваного населення» відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. (номер державної реєстрації 046U002507); за темою «Залучення осіб літнього віку до фізкультурно-оздоровчих освітніх програм з метою поліпшення здоров'я та якості життя» в рамках фундаментального дослідження за рахунок видатків державного бюджету на 2015–2017 рр. (номер державної реєстрації 046U002507) та за темою «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. (протокол вченої ради ЛДУФК № 4 від 17.11.2016).

Ступінь обґрунтованості наукових досліджень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.

Дисертація характеризується глибоким розкриттям досліджуваної проблеми, самостійністю у підходах до їх висвітлення, ґрунтовною практичною перевіркою отриманих результатів, їх суттєвою теоретичною і практичною значущістю.

Робота чітко структурована, дисертанткою вироблена послідовна методика аналізу та систематизовано основні спостереження. Вдалою є структура дисертаційної роботи, яка логічно, повно і точно відображає задум проведеного дослідження. Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, є достатнім. Він забезпечений вдалою і продуманою логікою організації дослідження, використанням широкої та різноманітної джерельної бази, сучасних загальнонаукових, педагогічних, соціологічних, медико-біологічних, клінічних, інструментальних методів дослідження, а також методів математичної статистики.

Безсумнівно, що проведене Михальчук Т. Д. дисертаційне дослідження має наукову новизну і практичну значущість, а його матеріали в повній мірі

можуть бути використані в практиці роботи груп здоров'я, секцій з оздоровчої ходьби в процесі групових чи самостійних занять осіб похилого віку. Рівень наукового обґрунтування основних положень дисертації відповідає вимогам, які висуваються до таких праць. Не викликають заперечень основні структурні частини роботи: мета, завдання, наукова новизна, практичне значення одержаних результатів.

Так, наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що автором:

- *уперше* обґрунтовано алгоритм індивідуалізації обсягу та інтенсивності навантаження, засобів відновлення для жінок похилого віку на макрорівні на основі анамнезу та рівня функціонально-резервних можливостей організму, на мікрорівні на основі результатів суб'єктивного самоконтролю жінок похилого віку й оперативного контролю за ЧСС;

- *уперше* обґрунтовано зміст освітнього та психоемоційного, рухового, рекреаційного та контрольного компонентів комплексної програми занять оздоровчою ходьбою для жінок похилого віку. Освітній компонент передбачав навчання в Університеті третього віку, психоемоційний, – спілкування з однодумцями й молодшими особами під час навчання і тренувань; руховий містив індивідуалізовані програми занять оздоровчою ходьбою з комплексами загальнорозвивальних та спеціальних вправ, а також стретчингу; рекреаційний компонент мав програму відновлення після занять з рекомендаціями застосування відновлювальних гідропроцедур, раціонального харчування і питного режиму; контрольний компонент передбачав моніторинг об'єктивних та суб'єктивних показників жінок похилого віку і корегування на їх основі змісту індивідуалізованих програм занять;

- *уперше* обґрунтовано зміст програми тренувальних занять оздоровчою ходьбою для жінок похилого віку, що передбачала поступове збільшення тривалості заняття від 15–20 до 35–40 хв, кількості занять на тиждень – від 3 до 5, дистанції – від 400–500 до 1500–2800 м, швидкості ходьби – від 2,5–3 до 5 км/год та ЧСС – від 100 до 110–140 уд. хв⁻¹, та її

триетапну структуру: підготовчий етап – 8 тижнів з періодами стандартного (2 тижні) і варіативного навантаження (6 тижнів), етап підвищення швидкості ходьби – 14 тижнів і етап переходу до щоденних занять із періодами стандартного (10 тижнів) і варіативного (16 тижнів) навантаження;

- *набули подальшого розвитку* дані про вплив регулярних занять ходьбою на функціональні показники серцево-судинної системи, рухової активності та якості життя, показники сили рук, маси тіла жінок похилого віку;

- *удосконалено* результати досліджень про оптимальні параметри оздоровчих програм ходьбою для жінок похилого віку.

У дисертації теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено комплексну програму занять оздоровчою ходьбою, спрямовану на поліпшення функціональних показників жінок похилого віку, підвищення рівня їхньої рухової активності та якості життя.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, визначено особистий внесок автора у спільно опублікованих наукових працях, зазначено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій.

У першому розділі «Оздоровча ходьба як засіб оптимізації фізичної активності жінок похилого віку» надано аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових робіт щодо проблем підвищення рухової активності для запобігання захворюваності передчасного старіння і смертності. Охарактеризовано рекомендовані обсяги та інтенсивність фізичної активності осіб похилого віку, подано аналіз програм занять ходьбою жінок похилого віку та висвітлено необхідні компоненти програм фізичної активності осіб похилого віку.

Цінну складову частину роботи становить ретельно підібрана до дисертаційної роботи бібліографія. Дисертант приводить у списку використаних джерел 301 друковану працю. У дисертації детально

проаналізована роботи відомих вітчизняних і закордонних учених із проблем підвищення рівня рухової активності осіб похилого віку. Їхнє глибоке вивчення й аналіз дозволили автору роботи досягти такого рівня наукових узагальнень, який носить об'єктивний характер.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» для вирішення мети та завдання дисертаційної роботи обґрунтовано використання методів дослідження, їх відповідність об'єкту, предмету, визначено організацію дослідження та контингент досліджуваних.

У третьому розділі «Передумови побудови комплексної програми оздоровчої ходьби для жінок похилого віку» автором розкрито особливості залучення жінок похилого віку до рухової активності. визначено чинники, що лімітують участь. За результатами проведеного дослідження дисертантом встановлено низький рівень участі жінок похилого віку у систематичних заняттях фізичними вправами: 64% жінок похилого віку ніколи не виконували вправ ранкової гімнастики, рухова активність – невисока – 93% проходять протягом дня менше 2 км, постійно пасивно відпочивають у вихідні дні 46%. Жінки похилого віку вважають рівень своєї фізичної активності середнім (56%) і низьким (44%); рівень фізичної підготовленості – нижчим середнього (47%) і низьким (43%), рівень працездатності ССС та фізичної підготовленості нижчий за середній.

Визначено також рівень загальної захворюваності жінок похилого віку: часто хворіють (67%); більшість (82%) мають хронічні захворювання, 87% скаржаться на болі в м'язах, суглобах, кістках, 56% – на безсоння, 13-29% з них перенесли серцево-судинні захворювання, 24% мають діабет, 23% гіпотонію; 43% з них повинні постійно приймати антиаритмічні, 34% – цукрознижуючі, 23% – бета-блокатори, 29% – серцеві препарати. Більше половини опитаних респонденток (63%) вважають свій стан здоров'я поганим. Об'єктивні отримані нами дані підтвердили цей факт. Встановлено, що для жінок похилого віку, які не займаються фізичними вправами, характерні надмірна маса тіла і підвищений діастолічний артеріальний тиск;

напруження механізмів адаптації, низькі рівні відносної сили кисті і соматичного здоров'я; нижчі за середні показники життєвого індексу. Внаслідок невисокого рівня функціональних показників 63% жінок похилого віку часто почуваються втомленими.

Основною причиною низької рухової активності досліджуваним контингентом визначено слабе здоров'я (77%); також значущими перепонами до регулярних занять слугує втомленість (63%), брак вільного часу (21%) та відсутність бажання (19%). Мабуть тому прагнення зміцнити здоров'я (87%) є провідним мотивом, що спонукає жінок похилого віку до занять фізичною культурою (також спонукають до регулярних занять фізичними вправами велику кількість жінок похилого віку (61–49%) можливість спілкування, поліпшення настрою та відчуття м'язового задоволення від фізичних вправ.

Фахівцями зазначається, що для літніх людей заняття оздоровчою ходьбою (68%) є ефективнішими від занять оздоровчим бігом (32%). Фахівці (66%) рекомендують займатися оздоровчою ходьбою від 3-х до 5-ти разів на тиждень (77%) з ЧСС від 100 до 120 уд./хв., (72%) добирати величину фізичного навантаження та тривалість заняття ходьбою виходячи з індивідуальних можливостей осіб, що займаються. Жінки, що займаються ходьбою, тренуються щодня (61%), у першій половині дня (56%), тривалість їхнього заняття складає 1 год, оптимальною вважають ЧСС 100-130 уд./хв.

Морфофункціональні показники жінок похилого віку, які регулярно тривало займалися оздоровчим бігом чи оздоровчою ходьбою, знаходилися в межах середньовікових норм і не відрізнялися ($p > 0,05$). Обидві групи мали середній (54% та 55%) та вище середнього (46% та 45%) рівень соматичного здоров'я, що підтверджує позитивний вплив занять обидвома видами рухової активності. Отримані висновки стали основою для розробки програми занять оздоровчою ходьбою для означеного контингенту.

У четвертому розділі «Обґрунтування структури і змісту комплексної програми оздоровчої ходьби жінок похилого віку. Програма та її

ефективність» теоретично обґрунтовано комплексну програму оздоровчої ходьби для жінок похилого віку. Авторська програма містила чотири взаємопов'язані компоненти: освітній, психоемоційний, руховий, контрольний та рекреаційний. Освітній компонент передбачав навчання в Університеті третього віку, психоемоційний – спілкування з однодумцями і молодшими особами під час навчання і тренувань. Руховий містив індивідуалізовані програми тренувальних занять оздоровчої ходьби з комплексами вправ загального і спеціального розвитку, а також стретчингу. Рекреаційний компонент мав програму відновлення після занять із рекомендаціями застосування відновлювальних гідропроцедур, раціонального харчування і питного режиму. Контрольний компонент передбачав моніторинг об'єктивних та суб'єктивних показників жінок похилого віку і корегування на їх основі змісту індивідуалізованих програм тренувальних занять. Програми тренувальних занять з оздоровчої ходьби склалися з трьох етапів: підготовчого етапу – 8 тижнів з періодами стандартного (2 тижні) і варіативного (6 тижнів) навантаження, етапу підвищення швидкості – 12 тижнів і етапу переходу до щоденних занять з періодами стандартного (10 тижнів) і варіативного (16 тижнів) навантаження. Індивідуалізовано навантаження та засоби відновлення за укладеним автором алгоритмом: на макрорівні – на основі показників анамнезу, рівня функціонально-резервних можливостей організму, на мікрорівні – на основі результатів суб'єктивного самоконтролю жінок похилого віку і термінового контролю за результатами частотою серцевих скорочень.

Ефективність запропонованих розробок визначалася у процесі педагогічного експерименту. За результатами дослідження з'ясовано, що заняття оздоровчою ходьбою (як за традиційною, так і за комплексною програмою) сприяли суттєвому ($p < 0,05 - 0,001$) поліпшенню низки показників (абсолютної та відносної маси тіла, абсолютної та відносної ЖЄЛ, відносної сили кисті, ЧСС, АТсист. часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, індексу Робінсона). Це підтверджує позитивний вплив регулярних занять

оздоровчою ходьбою на фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної системи організму жінок похилого віку. Разом із тим заняття ходьбою впродовж цього періоду не вплинули на систолічний об'єм, АТдіаст. і силу кисті жінок похилого віку, що свідчить про недостатність тривалості експерименту для гіпотензивного ефекту і про важливість уведення до програми оздоровчої ходьби засобів для зміцнення м'язів. Спостерігали суттєве ($p < 0,001$) поліпшення показників маси тіла (з $65,32 \pm 7,31$ до $56,74 \pm 5,02$ кг), функціональних показників: ЖЄЛ (з $2844,74 \pm 220,85$ до $3128,95 \pm 193,18$ мл), ЧСС (з $75,05 \pm 4,31$ до $69,16 \pm 3,69$ уд. хв-1), індексу Робінсона (з $99,98 \pm 10,23$ до $89,16 \pm 7,47$ у.о.), індексу Руф'є (з $13,75 \pm 1,42$ у.о. до $7,86 \pm 2,10$ у.о.); індексу соматичного здоров'я (з $2,32 \pm 3,46$ до $10,71 \pm 2,67$ бала), адаптаційного потенціалу (з $2,72 \pm 0,23$ до $1,98 \pm 0,13$ бала) і витривалості (з $69,65 \pm 17,16$ бала до $102,75 \pm 14,21$ бала) – у жінок ЕГ, що займалися за комплексною програмою оздоровчої ходьби, порівняно з результатами занять за традиційною програмою. Отримані результати підтвердили результативність розробленої програми та дозволяють рекомендувати її до впровадження в практичну діяльність з означеним контингентом.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» узагальнено результати проведених досліджень щодо отриманих результатів, які підтверджують та доповнюють уже існуючі дослідження, що розширюють дане коло питань для подальших досліджень.

Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки належним чином висвітлювалися у доповідях на міжнародних та вітчизняних наукових конференціях. Результати дисертаційної роботи достатньо повно відображено у публікаціях автора за темою роботи, з яких 11 є одноосібними.

Висновки дисертаційного дослідження відображають отримані й описані в роботі результати, відповідають поставленій меті й завданням. Список використаних літературних джерел оформлено у відповідності до встановлених вимог. Матеріали дисертаційної роботи оформлено згідно

вимог до тексту наукового характеру. Зміст дисертаційної роботи відповідає паспорту спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Загалом змістовна, цікава і корисна робота не позбавлена недоліків, зокрема:

1. В актуальності роботи дисертант вказує на значну кількість наукових розробок, котрі стосуються використання фізичних вправ для підвищення рівня рухової активності осіб похилого віку, в той же час бракує, на наш погляд, акцентів на ступені розробленості, особливостях, спрямованості цих розробок зарубіжними науковими школами, спираючись на значний світовий досвід у питаннях організації оздоровчих занять з особами похилого віку.

2. Зважаючи на значну зайнятість жінок похилого віку у професійній діяльності, бажано було б вказати на це співвідношення серед тих, хто брав участь у дослідженні та подати порівняльний аналіз мотивів та інтересів і занять руховою активністю працюючих на непрацюючих осіб пенсійного віку. Враховуючи, що до дослідження залучалися жінки у широкому віковому діапазоні (56–74 роки) доцільніше інформацію про показники фізичного стану було б подати за підгрупами 56-65 та 66-74 роки.

3. На нашу думку, потребує додаткового роз'яснення, що розумілося під «традиційною» програмою занять оздоровчою ходьбою для жінок контрольної групи.

4. Враховуючи, що комплексна програма занять передбачала диференціацію за показниками надлишкової маси тіла та ожиріння, наявності серцево-судинних захворювань, бажано було б до системи контролю включити оцінювання ризику розвитку серцево-судинних захворювань, оскільки надлишкова маса тіла та ожиріння є контрольованими факторами ризику розвитку ССЗ, а також передбачати рекомендації для осіб з коморбідними станами. Доцільним, на нашу думку, є індивідуалізація параметрів програми занять залежно від вихідного рівня фізичного стану жінок.

5. Важливою, на наш погляд, є інформація щодо підвищення рівня теоретичної підготовленості з питань здоров'язберження жінок похилого віку, оскільки окремий розділ програми був присвячений інформаційній підтримці, в той же час як критерій ефективності рівень знань не було виокремлено. Також доцільним, на нашу думку, було б визначення в якості критерія результативності розробленої програми показників якості життя.

Разом з тим, дисертантом здійснені об'ємні дослідження, показано вміння логічно аналізувати, узагальнювати й зіставляти власні наукові результати з даними, наявними у літературних джерелах, й критично їх оцінювати. Усунення окремих із висловлених нами недоліків дозволить, на наш погляд, ще більше підвищити теоретичну й практичну цінність виконаної здобувачем роботи. Таким чином, належний науково-теоретичний рівень, аргументованість отриманих висновків і сформульованих рекомендацій, ступінь наукової новизни, методична і практична значущість дають підстави стверджувати, що дисертаційна робота Михальчук Тетяни Дмитрівни є самостійним завершеним дослідженням, що відповідає вимогам п. 11 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 24 липня 2013 р. № 567 (з урахуванням змін відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 19.08.2015 р. за № 656), а також профілю спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 і паспорту спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, а її автор заслуговує на присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

Рецензент,
завідувач кафедри здоров'я,
фітнесу та рекреації Національного
університету фізичного виховання
і спорту України, доктор наук
з фізичного виховання та спорту, професор

О. В. Андрєєва

Проректор науково-педагогічної роботи
Національного університету фізичного
виховання і спорту України, доктор наук
з фізичного виховання та спорту, професор

О. В. Борисова

5. Важливою, на наш погляд, є інформація щодо підвищення рівня теоретичної підготовленості з питань здоров'язбереження жінок похилого віку, оскільки окремий розділ програми був присвячений інформаційній підтримці, в той же час як критерій ефективності рівень знань не було виокремлено. Також доцільним, на нашу думку, було б визначення в якості критерія результативності розробленої програми показників якості життя.

Разом з тим, дисертантом здійснені об'ємні дослідження, показано вміння логічно аналізувати, узагальнювати й зіставляти власні наукові результати з даними, наявними у літературних джерелах, й критично їх оцінювати. Усунення окремих із висловлених нами недоліків дозволить, на наш погляд, ще більше підвищити теоретичну й практичну цінність виконаної здобувачем роботи. Таким чином, належний науково-теоретичний рівень, аргументованість отриманих висновків і сформульованих рекомендацій, ступінь наукової новизни, методична і практична значущість дають підстави стверджувати, що дисертаційна робота Михальчук Тетяни Дмитрівни є самостійним завершеним дослідженням, що відповідає вимогам п. 11 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 24 липня 2013 р. № 567 (з урахуванням змін відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 19.08.2015 р. за № 656), а також профілю спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 і паспорту спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, а її автор заслуговує на присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

Рецензент,
завідувач кафедри здоров'я,
фітнесу та рекреації Національного
університету фізичного виховання
і спорту України, доктор наук
з фізичного виховання та спорту, професор

О. В. Андреева

Проректор науково-педагогічної роботи
Національного університету фізичного
виховання і спорту України, доктор наук
з фізичного виховання та спорту, професор



О. В. Борисова