

**ВІДГУК**  
**офіційного опонента на дисертаційну роботу**  
**БОДНАРА Антона Ігоровича на тему**  
**«Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18–21 річного віку з**  
**використанням програм танцювального та 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 теми.** Активний розвиток фітнес-індустрії в нашій країні спрямований на розвиток важливої глобальної проблеми у сучасному суспільстві – сприянню оздоровленню людини. Проте зважаючи на залучення до занять осіб різних вікових, соціальних груп, стану здоров'я, фізичної підготовленості, гострою є потреба напрацювання як теоретичних, так і методологічних підходів, що будуть підґрунтям для забезпечення ефективних та одночасно безпечних для організму осіб різного віку напрямків фітнесу. Високий рівень зацікавленості здоровим способом життя, прагнення досягнути швидких позитивних змін у стані здоров'я вимагає нових знань та удосконалення методичних підходів для забезпечення не лише ефективності, але й високої безпеки тренувального процесу.

Відкритими у науковій літературі з питань фітнесу залишаються питання стосовно особливостей адаптаційно-компенсаторних реакцій на фізичний подразник при використанні фізкультурно-оздоровчих програм різної спрямованості, контролю та корекції обсягу та інтенсивності навантажень у процесі оздоровчих занять фітнесом з урахуванням індивідуальних особливостей організму людини, використання та інтерпретації різних біохімічних показників крові як інформативних маркерів оцінювання перебігу адаптаційних змін.

Дисертаційне дослідження Боднара Антона Ігоровича спрямоване на

вирішення важливої науково-прикладної проблеми пошуку ефективних механізмів підвищення рівня функціонального стану організму жінок молодого віку шляхом використання різних форм рухової активності, що має істотну теоретичну, практичну й соціальну значущість для збереження й зміцнення здоров'я, а також поліпшення якості життя населення нашої країни.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дисертаційну роботу було виконано відповідно до теми «Захисно-приспосувальні й компенсаторні реакції організму людини в процесі силових навантажень у силових видах спорту» плану науково-дослідної роботи Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського на 2012–2016 рр. (номер державної реєстрації 0112U005261), а також теми «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях у спорті та реабілітації» плану науково-дослідної роботи Чорноморського національного університету імені Петра Могили на 2017–2021 рр. (номер державної реєстрації 0117U007145).

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях.** Автором вдало визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, підбрано методи наукового пошуку, що не тільки дозволило ретельно проаналізувати результати інших дослідників відповідно до окресленої проблеми, а й також обґрунтувати власні наукові положення, висновки та рекомендації. Мета роботи передбачала порівняння ефективності програм танцювального і силового фітнесу для удосконалення адаптаційних можливостей організму жінок віком 18–21 рік. Поставлені завдання сформульовані чітко та конкретно, дозволяють досягнути ціль роботи. Боднар А. І. використав сучасні методи дослідження, зібраний матеріал ретельно проаналізовано, структуровано, проведено коректну математико-статистичну обробку даних. Під час роботи над дисертацією опрацьовано достатньо літературних джерел (249 найменування); наукові положення та висновки автор підтверджує експериментальними даними, вони

відповідають поставленим меті і завданням, мають теоретичне значення та практичне застосування. Отже, обґрунтованість отриманих результатів базується на вірному методичному підході, використанні сучасних інформативних методів дослідження, залученні відповідних методів математичної статистики та ретельному аналізі фактичного матеріалу з достатньою для вірогідних висновків кількістю спостережень.

Автором дисертаційної роботи уперше обґрунтовано вищу ефективність програми силового фітнесу порівняно з танцювальним в удосконаленні адаптаційних можливостей жінок віком 18–21 рік за біохімічними показниками сироватки крові (тестостерону, лактатдегідрогенази, креатиніну, кортизолу, кальцію, фосфору); уперше встановлено, що порівняно швидке зменшення об'ємних розмірів тіла, показників абсолютної та відносної жирової маси нетренованих жінок віком 18–21 рік упродовж трьох місяців занять танцювальним фітнесом свідчить про великі енергозатрати, а не про позитивну динаміку адаптаційних змін в організмі; удосконалено наукові знання щодо оптимізації змісту занять та величини показників тренувальних навантажень у процесі розроблення програм із танцювального та силового фітнесу для нетренованих жінок віком 18–21 рік з урахуванням адаптаційних можливостей організму.

Результати роботи мають як теоретичну, так і практичну цінність. Вони спрямовані на підвищення ефективності процесу тренувань, вдосконалення механізмів контролю за ним, поліпшення адаптаційних можливостей та функціонального стану молодих жінок на основі аналізу різного типу індикаторів.

Результати досліджень впроваджено у навчальний процес факультету фізичної культури та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили; факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського, факультету фізичної культури та спорту Херсонського державного університету, а також у роботу низки фітнес-клубів.

За темою дисертаційної роботи опубліковано 15 наукових праць, зокрема основні наукові результати відображено у трьох статтях у наукових фахових виданнях України, двох статтях – у виданнях, які індексуються у базі даних Scopus та одній статті – у закордонному виданні. Апробація основних положень дисертаційної роботи здійснена впродовж 2017–2018 рр. на конференціях різного рівня.

**Оцінка змісту дисертації та її основних положень.** Дисертаційна робота складається з анотацій, вступу, п'ятих розділів та висновків. Загальний обсяг дисертації становить 236 сторінок, список використаних джерел містить 249 найменувань, з них 107 – латиницею.

**Вступ** має традиційну структуру – обґрунтовано актуальність обраної теми, зазначено про зв'язок наукового дослідження з науковими планами і темами та роль автора як виконавця тем, окреслено мету та завдання дисертаційного дослідження, його об'єкт і предмет, означено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях, подано інформацію про апробацію та впровадження результатів дослідження, наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації та структуру дисертації.

У **першому розділі «Фізкультурно-оздоровчі заняття жінок молодого віку»** подано результати аналізу наукової та методичної літератури, що за обсягом та змістом у повній мірі дають можливість зрозуміти проблемні питання застосування сучасних програм фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом для поліпшення адаптаційних можливостей молодих жінок.

Автором дисертаційної роботи проаналізовано вплив фітнес-технологій на різні системи організму, описано переваги фізкультурно-оздоровчої діяльності та мотиваційні пріоритети жінок, що можуть стати підґрунтям раціональної рухової діяльності, встановлено сучасні підходи до визначення оптимальних параметрів тренування та контролю за ним. У розділі окреслено наявні у сучасних наукових дослідженнях протиріччя та невирішені питання – пошук сучасних ефективних та одночасно безпечних напрямків фітнесу, які

дозволяють підвищити рівень адаптаційних можливостей організму, і поліпшити стан здоров'я. Ще одне наукове питання, що потребує розв'язання – недостатня увага до маркерів адекватності фізичних навантажень та їх вимірювань, а саме таких біохімічних досліджень, які дозволяють прицільно охарактеризувати функціональні можливості організму людини, вивчити особливості адаптаційно-компенсаторних реакцій організму та спрогнозувати ефект занять фітнесом.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** описано методологічний апарат дослідження та етапи наукового пошуку, детально охарактеризовано методи дослідження, контингент учасників. Автором використано як теоретичні, так і емпіричні методи дослідження – аналіз і узагальнення наукової та навчально-методичної літератури, структурно-системний аналіз, педагогічне спостереження, порівняльний педагогічний експеримент тощо. У роботі застосовано антропометрію, біоімпедансометрію, біохімічні дослідження (вимірювання концентрації стероїдних гормонів кортизолу та тестостерону, концентрації фосфору та кальцію, активність лактатдегідрогенази), що дозволило різнобічно оцінити адаптаційно-компенсаторні реакції організму жінок молодого віку на фізичні навантаження. Комплексне застосування методів дозволило здійснити пошук оптимальних програм для поліпшення фізичного стану та адаптаційних можливостей жінок віком 18–21 рік. Емпіричні дані, які здобувач отримав на різних етапах дослідження, проаналізовано за допомогою методів математичної статистики.

Дослідження було проведено трьома етапами, які логічно та структуровано наведені у цьому ж розділі дисертаційної роботи.

У третьому розділі **«Характеристика структури та змісту програм силового та танцювального фітнесу для жінок молодого віку»** охарактеризовано структурні компоненти, зміст, специфіку комплексів засобів, механізми корекції навантажень та основні відмінності програм стандартної тривалості для жінок. Автором дисертаційної роботи

удосконалено зміст цих двох програм з врахуванням результатів попереднього оцінювання вихідних параметрів адаптаційно-компенсаторних реакцій організму для оптимального підбору обсягу та інтенсивності навантажень.

У четвертому розділі «**Порівняльна ефективність програм танцювального та силового фітнесу в удосконаленні рівня адаптаційних можливостей організму жінок 18–21 річного віку**» наведено дані, що стосуються змін антропометричних та біохімічних показників, а також фізичної підготовленості жінок за результатами участі у програмах занять силового та танцювального фітнесу. Автором встановлені достовірні позитивні зміни показників безжирової маси, фізичної підготовленості, біохімічних параметрів та загалом ліпшу динаміку цих показників у жінок, які займалися за програмою силового фітнесу. Результати порівняння адаптаційно-компенсаторних реакцій організму дозволили виявити різний вплив та ефективність програм танцювального та силового фітнесу, диференціювати динаміку адаптаційних змін, ідентифікувати програму, що має позитивний вплив не лише на фізичну підготовленість, але й на здоров'я жінок.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» наведено основні результати дисертаційної роботи, проаналізовано причинно-наслідкові зв'язки отриманих даних і проведено їх порівняння з вже існуючими дослідженнями, що дало змогу виокремити три групи основних результатів, окреслити відмінності одержаних результатів від відомих раніше, передбачити перспективи подальших досліджень.

**Висновки** дисертаційної роботи є логічним завершенням та підсумком проведених досліджень, відповідають сформульованим завданням, відображають суть виконаної наукової роботи, підтверджують, що отримані результати мають наукову та практичну цінність, засвідчують, що поставлені в роботі завдання сприяли вирішенню важливої науково-прикладної проблеми.

Зміст **автореферату** повністю відображає основні положення

представлені на захист дисертаційної роботи.

Дисертаційна робота Боднара А. І. є завершеним дослідженням, подані ідеї та напрацювання, що належать іншим (спів)авторам мають посилання на джерела. Автореферат оформлений відповідно до встановлених вимог, відповідає змісту дисертації та розкриває основні положення роботи.

### **Недоліки дисертації та автореферату щодо їх змісту та оформлення.**

Оцінюючи в цілому позитивно роботу Боднара Антона Ігоровича, слід звернути увагу на окремі недоліки, технічні огріхи та дискусійні питання.

1. Автором дослідження задекларовано удосконалення типових програм із використанням засобів силового або танцювального фітнесу. Додаткового роз'яснення потребує, що саме автор розуміє під типовою програмою / програмами, також необхідні додаткові аргументи для доведення типовості використаних програм.

2. Оскільки у роботі автор визначає ефективність програм на основі порівняння різних показників груп А та Б, доцільно більш чітко обґрунтувати як саме відбувався розподіл учасників між цими групами, зазначити які саме параметри, окрім мотиваційних пріоритетів, були визначальними під час такого поділу, показати однорідність груп А та Б до проведення педагогічного експерименту тощо.

3. Інформація у розділі 4.3, що стосується обміну речовин, має загальний характер та була б більш доречною у розділі 5 «Аналіз та узагальнення отриманих результатів».

4. Дані, подані у табл. 4.1 фактично дублюють інформацію, подану на рис. 4.1, 4.2, 4.3 тощо.

5. Автор не порівнює біохімічні показники між групами до педагогічного експерименту (відсутні результати статистичного аналізу), а суттєві відмінності між цими параметрами тлумачить індивідуальними особливостями учасників або суб'єктивними чинниками. Такі твердження вимагають додаткового підтвердження даними літератури, застосування принципово інших підходів під час статистичного опрацювання даних тощо.

6. У роботі зустрічаються граматичні, стилістичні та термінологічні неточності.

Висловлені зауваження не знижують наукової цінності одержаних результатів і не впливають на загальну позитивну оцінку роботи.

**Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.**  
Дисертаційна робота Боднара Антона Ігоровича «Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18–21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу» є актуальною кваліфікаційною науковою працею, що містить наукові положення та науково обґрунтовані результати, які розв'язують важливу науково-прикладну проблему, відповідає вимогам п. 11 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 567 від 24 липня 2013 року (зі змінами, внесеними з постанови Кабінету Міністрів України № 656 від 19.08.2015 року, №1159 від 30.12.2015 року і №567 від 27.07.2016 року), а її автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

**Офіційний опонент:**

професор кафедри теорії та  
методики фізичної культури  
Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського,  
доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор

Ю. О. Павлова

**Підпис Павлової Ю. О. засвідчую**

Проректор з наукової роботи  
та зовнішніх зв'язків  
Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського,  
професор



А. С. Вовканич