

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу Фединяка Назарія Вікторовича «Антиейджинг засобами фізичного виховання (на прикладі плавання)», 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 теми дисертації.

Проблемою сучасного світу є не стільки економічні, або соціально-політичні кризи, скільки антропометричні виклики. Насамперед ці виклики пов'язані із демографічними змінами структури населення планети в бік глобального постаріння. Адже, відсоток осіб старшого і похилого віку зростає. В деяких популяціях відсоток людей похилого віку досягає третини всього населення. Ця тенденція вимагає зосередження на проблемах біологічного старіння та профілактики здоров'я.

Виходячи з вищезгаданого, виникає актуальна проблема розробки новітніх технологій оцінки, профілактики та зберігання здоров'я старіючої людини засобами фізичного виховання.

Одним з основних напрямів дослідження старіння є геронтологія. Найбільш популярним напрямом геронтології в світі є превентивна геронтологія, спрямована на розробку засобів запобігання та уповільнення процесів старіння організму людини. Тому, виникає потреба у активації адаптаційних механізмів організму людини для спрямованого формування здорового довгожителства.

Серед існуючих робіт у вітчизняних та міжнародних джерелах достатньо описано різні засоби та методи спрямовані на профілактику передчасного старіння людини (І.В.Мурашов, Е.Г Булич, 2003; В.Б. Шатило, 2011; О.А. Поляков, 2013; Е. Heikkinen, 2012).

В той же час, в багатьох роботах недостатньо представлено зв'язок між фізичною активністю та процесами старіння організму людини. Крім того,

новітні технології антиейджингу (анти старіння) мають дещо спрощений характер.

Виходячи з, дисертаційна робота Фединяка Назарія Вікторовича «Антиейджинг засобами фізичного виховання (на прикладі плавання)» є актуальною.

Актуальність роботи також визначає той факт, що вона виконувалась згідно плану НДР Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника на 2011-2015 рр. в рамках наукової теми кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій з їх критичною оцінкою порівняно з відомими рішеннями.

Структура дисертації складається з вступу, аналітичного розділу, методичного розділу, двох розділів результатів досліджень, розділу аналізу та узагальнення результатів досліджень, практичних рекомендацій, висновків, списку літератури, додатків.

Аналітичний огляд розкриває майбутні та сучасні уявлення про старіння, біологічний вік та анти старіння.

Огляд літератури повністю відповідає суті дисертації, викладений логічно і розкриває питання передчасного старіння людини, пошуки профілактики старіння та різні підходи визначення біологічного віку.

Для обґрунтування отриманих результатів автором застосовувалися роботи з біології старіння і геронтології (Фролькіс В.В., 1998; Шатило В.Б., 2005; Писарук А.В., 2008; Коркушко О.В., 2009; Безруков В.В., 2015), теорії і методики фізичного виховання (Мицкан Б.М. , 2010; Єрмаков С. , 2011; Фурман Ю., 2013), теорія біологічного віку людини (Ахаладзе М., 1998; Чижик

В., 2011; Войтенко В.П., 2005), системи оздоровчого плавання (Полатайко Ю.О., 2004; Корягін В.М., 2009; Курко Я.В., 2011).

Методичний розділ присвячено висвітленню використаних у роботі методик дослідження. Для вирішення поставлених задач використовувалися адекватні методи дослідження. Автор використовував анкетне опитування, антропометричні методи, фізіологічні методи та визначення біологічного віку людини.

Автором проведено комплексне дослідження морфо-функціональних характеристик 370 осіб різного віку (від 12 до 60 років). Визначено особливості темпів біологічного старіння людей різної статі з метою розробки диференційованих програм профілактики старіння.

За результатами роботи розроблено комплексну антиейджингову програму корекції біологічного віку. В процесі доказових досліджень автор встановив ефективність запропонованої програми для осіб у віці 50-60-років, що складається з елементів стретчінгу, плавання, ранкової гігієнічної гімнастики.

Цінним результатом дисертації є розроблена програма антиейджингу, спрямовано на профілактику та попередження прискореного старіння людини. В якості контролю за ефективністю цієї програми обрано методику біологічного віку, що дає можливість кількісно оцінити динаміку процесу старіння організму. Крім того, цінним є порівняння значень біологічного віку, визначеного за різними методами, що дасть можливість у подальшому запропонувати оптимальний підхід до оцінки темпів старіння організму людини в умовах антиейджингових заходів.

Таким чином, задачі, які поставлені у дисертації виконані у повному обсязі.

Достовірність і новизна отриманих результатів.

В цілому, результати досліджень, отримані автором ретельно обґрунтовані і доведена їх достовірність. Висновки дисертаційної роботи в цілому відображають отримані результати і відповідають меті та задачам дослідження. Автором проведено комплексне дослідження морфофункціональних характеристик серед осіб різного віку та статі.

В процесі роботи отримано дані про протікання процесу старіння в різних вікових групах людей.

Уточнені і доповнені уявлення про гетерохронність протікання процесів вікової інволюції та можливостей уповільнення темпів старіння засобами фізичної активності.

Практичне значення результатів досліджень.

На основі проведеного дослідження автором обґрунтовано та розроблено програму рухової активності, спрямованої на уповільнення інволюційних процесів в пізньому онтогенезі людини.

Впровадження розробленої програми у практику фізичного виховання дає можливість впливати на уповільнення темпів старіння та покращення стану здоров'я людини. Результати дисертаційної роботи впроваджені і використовуються у практиці діяльності медичного центру «Альтмед», кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника», спортивного клубу «VasylGYM», басейну лікувального плавання на базі міської дитячої клінічної лікарні міста Івано-Франківськ.

Повнота викладення матеріалу дисертації в опублікованих працях і авторефераті.

За матеріалами дисертації опубліковано 10 наукових праць, з них 9

статей у фахових виданнях України, з них 4 – у виданнях що входять міжнародних наукометричних баз.

Рекомендації щодо використання результатів дисертації.

Матеріали досліджень можуть бути включені у практику підготовки фахівців та у лекційні курси вузів України, які готують спеціалістів галузі фізичного виховання, фізичної реабілітації, фітнесу та рекреації.

Результати дисертаційної роботи доцільно використовувати у навчальних та навчально-тренувальних закладах Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України, Академії педагогічних наук України.

Недоліки дисертації та автореферату щодо їх змісту та оформлення.

Оцінюючи в цілому, дисертаційну роботу Фединяка Н.В. «Антиейджинг засобами фізичного виховання (на прикладі плавання)» позитивно, слід зупинитись на ряді положень, що потребують додаткових коментарів.

1. У аналітичному розділі автор вказує на процеси старіння людини. Однак, навряд чи доцільно при вивченні старіння згадувати вік молодше 20 років. Адже, перші ознаки біологічного старіння відбуваються у першому зрілому віці. Однак, за рахунок адаптаційно-компенсаторних механізмів, ці ознаки нівелюються, і лише у другому зрілому віці спостерігається наявні ознаки старіння організму людини.

2. Автор використовує різні терміни: «прискорене старіння» і «передчасне старіння» як синоніми. Однак, феномен прискореного старіння вказує на прискорення процесу вікової інволюції в має зворотний характер. Передчасне старіння відображає певні патологічні порушення в організмі, що викликає прискорення темпів старіння організму.

3. В табл.2.1 представлено вікові значення верхньої межі частоти серцевих скорочень у субмаксимальному навантажувальному тесті у людей які займаються оздоровчою фізичною культурою. Виникає питання звідки автор запозичив ці величини? Можливо це є авторські нароби?

4. Автор застосував для визначення біологічного віку дві методики: за В.П.Войтеноком та Л.М.Белозерової. Однак, використання регресійної моделі, що застосовується у цих методиках має недоліки, пов'язані із неможливістю диференціювати вплив окремих показників, що входять до регресійної моделі. Доцільно було б застосувати методику визначення функціонального (біологічного віку) за А.Л.Решетюком із співавторами (1996).

5. Підвищені значення артеріального тиску (діастолічного) у хлопців в юнацькому віці (табл.3.3) вказує не стільки на прискорення темпів старіння, скільки на наслідки постпубертатного періоду, пов'язаного із статевим дозріванням.

6. Не коректним є вислів: «домінування жіночого організму над чоловічим у фізіологічному протіканні старечих вікових змін». Мова йде лише про особливості статевого диморфізму.

7. У представленій антиейджинговій програмі відсутній пункт стосовно раціонального харчування. Крім того, не представлено протипоказання щодо плавання.

Відповідність дисертації встановленим вимогам МОН України.

Дисертаційна робота Фединяка Н.В.«Антиейджинг засобами фізичного виховання (на прикладі плавання)», за своїми теоретичним і практичним рівнем відповідає вимогам п.11, «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого постановою КМУ від 24 липня 2013 р. №567, які пред'являються до кандидатських дисертацій, оскільки вона присвячена актуальному напрямку сучасного фізичного виховання – обґрунтуванню та

побудові програм запобігання та профілактики вікової інволюції людей старшого та похилого віку.

Наукові положення та висновки, сформульовані у дисертації базуються на достатній кількості експериментальних досліджень, мають науково обґрунтований характер, логічно пов'язані з отриманими результатами. Автореферат у основному відображає зміст дисертації.

Висновок

Дисертаційна робота Фединяка Н.В. «Антиейджинг засобами фізичного виховання (на прикладі плавання)» є завершеним науковим дослідженням, що має як теоретичне, так і практичне значення, отримані нові науково обґрунтовані результати, відповідає вимогам до кандидатських дисертацій, а її автор заслуговує присвоєння наукового ступеня кандидата наук за фізичного виховання і спорту за спеціальністю: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Професор кафедри медико-біологічних дисциплін
Національного університету
фізичного виховання і спорту України,
доктор біологічних наук,
професор

Г.В.Коробейніков

Підпис Г.В. Коробейнікова засвідчую
Нач. ВК _____



А.О. Степаненко

