

ВІДГУК

офіційного опонента, доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора, Козіної Жаннети Леонідівни на дисертацію Джим Марини Олександрівни **«Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель)»**, подану на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Актуальність обраної теми. Актуальність представленого дослідження обумовлюється швидкими темпами розвитку сучасного українського бодібілдингу та активним поширенням таких змагальних номінацій, як «Фітнес-бікіні», «Боді-фітнес», «Класичний фітнес» і «Фітнес-модель». Ці категорії висувають нові вимоги до підготовки висококваліфікованих спортсменок і потребують науково обґрунтованого підходу до організації тренувального процесу. Сучасний стан галузі засвідчує нагальну потребу у формуванні методики побудови річного циклу підготовки спортсменок номінації «Фітнес-модель», що враховує специфіку морфофункціональних характеристик жіночого організму та закономірності біологічного циклу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження Марини Олександрівни Джим на тему «Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель)» повністю відповідає зазначеним вимогам і спрямоване на вирішення складної науково-практичної проблеми, пов'язаної з розробленням індивідуалізованої методики тренувань спортсменок віком 21–23 роки.

Вибір теми та її наукова доцільність підтверджується відповідністю роботи напрямам науково-дослідних проєктів Харківської державної академії фізичної культури: «Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту та одноборствах» (2021–2023 рр., державна реєстрація № 0121U109184) та «Удосконалення тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації у силових видах спорту, боксі та кікбоксингу» (2024–2027 рр., державна реєстрація № 0124U005088).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, та їх достовірність. Висока ступінь достовірності та наукової обґрунтованості отриманих результатів дисертаційного дослідження Марини Олександрівни пояснюється чіткою методологічною та теоретичною основою роботи, аргументованістю сформованих вихідних положень, а також встановленням причинно-

наслідкових взаємозв'язків між ключовими компонентами досліджуваної проблематики. Авторка сформулювала мету дослідження як розроблення та експериментальне підтвердження ефективності методики індивідуалізації річного циклу тренувань кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» віком 21–23 роки.

Досягнення надійних і перевірюваних результатів стало можливим завдяки використанню комплексного підходу до методів дослідження. Зокрема, теоретичний блок включав опрацювання сучасних вітчизняних і зарубіжних науково-методичних джерел. Експериментально-емпірична частина передбачала спрямоване педагогічне спостереження за тренувальним процесом спортсменок, проведення педагогічного тестування з метою оцінки рівня їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також анкетування. Для вивчення морфофункціонального стану застосовували антропометричні та каліперометричні вимірювання, що дозволили комплексно оцінити стан функціональних систем організму спортсменок протягом річного макроциклу. Перевірка ефективності авторської методики здійснювалася шляхом проведення педагогічного експерименту, а статистичний аналіз результатів базувався на розрахунках показників описової статистики, використанні параметричних і непараметричних критеріїв, а також кореляційному аналізі за Пірсоном із побудовою кореляційних матриць.

Стиль і мова дисертації. Дисертація написана методично грамотно, орфографічно та стилістично витримана на високому рівні.

Наукова новизна результатів дослідження. Ознайомлення зі змістом дисертаційного дослідження дало змогу окреслити ключові наукові положення та висновки, сформульовані авторкою, які вирізняються новизною та значущістю для спортивної науки. Спираючись на ґрунтовний аналіз наукових джерел і практичного досвіду, Марина Олександрівна *вперше*:

- розроблено та експериментально обґрунтовано методику індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок у номінації «Фітнес-модель», яка враховує особливості організації і проведення тренувального процесу, режиму харчування, відновлення та індивідуальні реакції спортсменок на навантаження залежно від фаз оваріально-менструального циклу;

- систематизовано та адаптовано засоби і методи спеціальної фізичної підготовки до специфіки номінації «Фітнес-модель» на основі аналізу м'язових груп, що визначають ефективність виконання змагальних поз та

розроблено відповідні комплекси вправ, які цілеспрямовано впливають на головні м'язи, що формують естетичні критерії суддівської оцінки;

- визначено морфофункціональні особливості кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» упродовж річного макроциклу з урахуванням періодизації тренувального процесу, змагань та адаптаційних реакцій організму до змін у навантаженнях, раціоні харчування та оваріально-менструальних фазах циклу;

- встановлено статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки між антропометричними показниками, силовими характеристиками та результатами виконання спеціалізованих поз, які є критеріями спортивної підготовленості спортсменок номінації «Фітнес-модель»;

- удосконалено структуру тренувального навантаження впродовж підготовчого, змагального та перехідного періодів річного циклу із застосуванням принципів хвилеподібної регуляції навантаження, інтервального тренінгу та варіативних режимів м'язового скорочення відповідно до фаз оваріально-менструального циклу;

- науково обґрунтовано рекомендації щодо нутрітивної підтримки кваліфікованих спортсменок номінації «Фітнес-модель» у кожному періоді макроциклу, що охоплюють оптимальне співвідношення макро- та мікронутрієнтів, необхідних для підтримки м'язової маси, зменшення жирової тканини та забезпечення високого рівня функціональної готовності без порушення гормонального фону.

Доповнено та розширено наявні науково-методичні розробки щодо побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменок у номінації «Фітнес-модель» упродовж річного макроциклу, включаючи підготовчий, змагальний і перехідний періоди, з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу, індивідуальної динаміки адаптаційних реакцій, варіативного використання режимів м'язового скорочення, спеціальних засобів фізичної підготовки та нутрітивного забезпечення, що дозволило підвищити ефективність довготривалого тренувального впливу та досягнення спортивної форми з урахуванням особливостей жіночого організму.

Підтверджено дані щодо доцільності корегування складових системи тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок у номінації «Фітнес-модель» упродовж усього річного макроциклу шляхом цілеспрямованого використання комплексів вправ, які впливають на ключові м'язові групи, що визначають суддівську оцінку з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу, а також адаптивного регулювання харчування відповідно до періодів підготовки, що забезпечило підвищення ефективності формування м'язової

маси, зменшення жирової тканини та збереження функціональної стабільності спортсменок.

Значущість результатів дослідження для науки й практики та можливі шляхи їх використання. Важливість отриманих у дослідженні результатів полягає у створенні науково обґрунтованої методики індивідуалізації річного тренувального процесу для кваліфікованих бодібілдерок віком 22–23 роки в номінації «Фітнес-модель», яка враховує фази оваріально-менструального циклу, специфіку харчування та застосування різних режимів м'язових скорочень.

Особливої уваги заслуговує практична значущість отриманих результатів дослідження. Важливим практичним здобутком дослідження є розроблення методики індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» 21-23 років. Результати досліджень дозволили розширити існуючі знання з теорії і практики підготовки у видах спорту силового характеру. Основні положення дисертаційної роботи стали підґрунтям удосконалення навчальних дисципліни закладів вищої освіти «Теорія і методика викладання обраного виду спорту (силові види спорту)», «Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту (силові види спорту)» та «Атлетизму та пауерліфтингу» у вигляді навчальних посібників, програм науково-практичних конференцій та семінарів для тренерів, спортсменів і слухачів факультету підвищення кваліфікації, курсів лекцій і практичних занять зі здобувачами Харківської державної академії фізичної культури (акт впровадження від 06.05.2025 р.).

Відмічаємо, що основні положення та результати дисертаційного дослідження впроваджені в практику навчальних програм з бодібілдингу та атлетизму спортивного клубу «УНІВЕР» (акт впровадження від 13.05.2025 р.); у практику підготовки спортсменок збірних команд України з бодібілдингу в номінації «Фітнес-модель» Національної федерації бодібілдингу України (акт впровадження від 20.05.2025 р.), в практичну діяльність громадських організацій Федерація бодібілдингу Харківської області (акт впровадження від 04.05.2025 р.), Федерація бодібілдингу та фітнесу Полтавської області (акт впровадження від 12.05.2025 р.).

Повнота викладу результатів дослідження в опублікованих працях. Достовірність основних наукових положень дисертації підтверджена їх апробацією під час міжнародних і всеукраїнських наукових конференцій. Результати дослідження висвітлені у 11 наукових публікаціях, серед яких 7 статей, що містять основні положення дисертаційної роботи й опубліковані у

фахових виданнях України категорії «Б», 3 публікації апробаційного характеру та 1 стаття, що додатково репрезентує результати дослідження та розміщена у виданні категорії «А». Представлені публікації повністю відображають зміст і ключові результати роботи Марини Олександрівни.

Відсутність (наявність) порушення академічної доброчесності. Ознайомлення з дисертаційною роботою Марини Олександрівни Джим, її науковими працями за темою дослідження підтверджує дотримання автором принципів та норм академічної доброчесності. Використані у дисертаційній роботі матеріали і висловлювання інших авторів включають відповідні посилання на їх джерела. У дослідженні відсутні випадки академічного плагіату, фабрикації й порушення академічної доброчесності

Структура та обсяг роботи. Дисертація містить анотації українською та англійською мовами, перелік умовних скорочень, вступ, п'ять основних розділів, підсумкові висновки, список використаних джерел і додатки. Загальний обсяг роботи становить 314 сторінок, з яких 209 сторінок займає основний текст. У структурі дисертації наведено 37 таблиць і 25 рисунків.

Оцінка змісту й оформлення дисертації. Дисертація написана грамотно й оформлена згідно з вимогами «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44 (із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України від 21.03.2022 № 341) та містить нові науково обґрунтовані результати проведених досліджень.

У **вступі** авторкою чітко обґрунтовано актуальність дисертаційного дослідження, позначено зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами, коректно сформульовано мету та завдання дослідження, визначено його об'єкт і предмет, окреслено теоретичну та практичну значущість роботи, її наукову новизну, методи дослідження, подано інформацію щодо апробації результатів дисертації, а також окреслено її структуру.

У першому розділі дисертаційного дослідження, присвяченому **«Організаційно-методичні підходи процесу підготовки спортсменок номінації «Фітнес-модель» в річному макроциклі»**, авторка систематизувала ключові положення щодо структури та змісту підготовчого процесу бодібілдерок цієї категорії. Проаналізовано специфіку тренувальної діяльності з урахуванням оваріально-менструального циклу, детально

розглянуто технології, методики та програми, що застосовуються у практиці фітнес-моделінгу протягом річного циклу, а також здійснено концептуальний огляд особливостей змагальної діяльності спортсменок цієї номінації. Встановлено, що методологічні засади спортивної підготовки спираються на науково обґрунтовані принципи, спрямовані на підвищення ефективності тренувального процесу; водночас у структурі підготовки спортсменок «Фітнес-модель» провідними є технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна складові.

Другий розділ дисертаційної роботи – **«Методи та організація дослідження»** – присвячено розкриттю комплексу застосованих методів, їх обґрунтуванню відповідно до поставлених завдань, а також опису організації експериментальної частини та характеристиці учасників дослідження. Робота виконувалася у чотири етапи протягом 2022–2025 років.

До участі у педагогічному експерименті було залучено 32 спортсменки віком 21–22 роки, які мали кваліфікацію першого спортивного розряду та кандидатів у майстри спорту і брали участь у змаганнях всеукраїнського рівня. Для комплексної оцінки їх підготовленості проводилося педагогічне тестування, що охоплювало виконання вправ на силову витривалість (жим штанги вагою 20 кг лежачи, присідання зі штангою, вертикальна тяга блока тощо), вибухову силу (пліометричні віджимання), гнучкість (нахили вперед з положення сидячи), координацію (випади зі стрибком, бурпі з медболом, вправа «скелелаз») та функціональну витривалість (біг на місці з високим підніманням стегна).

Для визначення морфофункціональних характеристик учасниць виконувалися антропометричні та каліперометричні вимірювання (маса та довжина тіла, індекс маси тіла, окружності основних м'язових сегментів, товщина шкірно-жирових складок) і здійснювалася оцінка функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Додатково проводилося анкетування спортсменок та сертифікованих тренерів для виявлення особливостей індивідуального реагування на тренувальні навантаження та впливу цих чинників на побудову тренувального процесу.

У третьому розділі, що має назву **Аналіз морфофункціональних показників та даних фізичної підготовленості, які визначають змагальний результат кваліфікованих спортсменок, що займаються бодібілдингом у номінації «Фітнес-модель»**, здобувачка здійснила дослідження критеріїв оцінювання у даній номінації. Встановлено, що суддівська оцінка під час виконання основних змагальних поз базується на пропорційному розвитку окремих м'язових груп, їх симетричності, рельєфності та відповідності естетичним стандартам виду спорту.

На підставі даних констатувального експерименту з'ясовано, що антропометричні характеристики спортсменок номінації «Фітнес-модель» зазнають найбільш виражених змін протягом підготовчого та змагального етапів річного макроциклу. Також доведено, що товщина шкірно-жирових складок протягом року варіює статистично достовірно, залежно від періоду тренувального процесу.

У межах аналізу впливу традиційної системи тренувань на рівень загальної фізичної підготовленості спортсменок виявлено позитивну динаміку більшості показників, зокрема у підготовчому та змагальному періодах. Водночас аналіз динаміки спеціальної фізичної підготовленості протягом річного циклу засвідчив статистично значуще зниження показників від підготовчого до перехідного періоду. Така тенденція обумовлюється особливостями загальноприйнятої методики тренування, що передбачає варіативність навантаження залежно від етапу підготовки.

Четвертий розділ – **«Експериментальне обґрунтування річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок номінації Фітнес-модель з урахуванням особливостей оваріально-менструального циклу, харчування та використання різних режимів м'язового скорочення»** – присвячено впровадженню авторської методики річної підготовки. Суттєве місце у дисертаційному дослідженні займає експериментальна частина, де авторка впроваджує власну методику річної підготовки спортсменок номінації «Фітнес-модель». Особливістю цієї програми є поєднання кількох важливих компонентів – урахування фаз оваріально-менструального циклу, раціональної системи харчування та застосування різних режимів м'язової роботи, що узгоджується з морфофункціональними й змагальними вимогами виду спорту. Варто підкреслити, що авторська модель побудована як багаторівнева система макроциклів, яка логічно охоплює підготовчий, змагальний та перехідний етапи, кожен із яких структурований на мезо- та мікроцикли зі специфічними завданнями.

Важливою складовою підготовчого періоду стало поступове формування м'язової маси та симетрії тіла, удосконалення техніки виконання вправ і адаптація спортсменок до збільшеного обсягу тренувальних навантажень. Авторка приділила особливу увагу чергуванню різних режимів м'язового скорочення (ізометричного, ексцентричного, пліометричного, міометричного) залежно від фаз оваріально-менструального циклу, що дозволило оптимізувати тренувальний процес і досягти стабільних результатів.

Не менш ґрунтовно опрацьований змагальний період, де акцент зроблено на деталізації рельєфу м'язів, зниженні жирового компонента та

вдосконаленні сценічного образу. Комплекси вправ були спрямовані на відпрацювання змагальних поз («фронтальна поза до суддів», «поза збоку», «поза спиною»), а обсяги навантаження гнучко коригувалися відповідно до поточного функціонального стану спортсменок.

Етап відновлення, що відповідав перехідному періоду, характеризувався поступовим зменшенням інтенсивності занять і водночас підтриманням м'язового тону та стабілізацією психофізіологічного стану. Харчування змінювалося залежно від завдань етапу: від високобілкового раціону в базовій підготовці до вуглеводного обмеження в змагальний період і збалансованого підходу в перехідний.

Позитивні результати впровадження методики підтверджуються як морфофункціональними змінами, так і показниками фізичної підготовленості. Зокрема, спортсменки експериментальної групи демонстрували більш виражене зростання м'язового компоненту та зменшення жирового шару порівняно з контрольною групою, що відображало кращу адаптацію до силових навантажень. У змагальний період спостерігалось ефективніше збереження м'язової маси при одночасному зниженні підшкірно-жирового шару, що є визначальним для естетичних критеріїв номінації.

Не менш важливими є дані спеціальної й загальної фізичної підготовленості. Перевага експериментальної групи простежується у більш високих приростах силових якостей і витривалості на підготовчому етапі, у менших втратах показників під час змагального періоду та кращому їх збереженні в перехідному. Показники серцево-судинної системи також свідчили про позитивний вплив авторської програми: зафіксовано зниження частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, а також більш стабільні відновлювальні реакції після навантажень.

Найбільш переконливим підтвердженням дієвості методики стали результати офіційних змагань: спортсменки експериментальної групи отримали вищі оцінки в усіх конкурсних раундах, що свідчить про значний прогрес у сценічній підготовці, симетрії м'язового рельєфу та загальній презентації образу.

У п'ятому розділі – **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** – завершальна частина дисертаційної роботи присвячена підсумковому аналізу та систематизації результатів, отриманих у ході багаторічного дослідження. Саме в цьому розділі авторка підбиває підсумки експерименту, узагальнює ключові положення та формулює висновки, які мають практичне значення для вдосконалення підготовки спортсменок номінації «Фітнес-модель».

Особливої уваги заслуговує те, що здобувачка не лише підтвердила низку відомих у науковій літературі положень, а й доповнила їх новими даними. Зокрема, показано доцільність корекції окремих компонентів тренувального процесу протягом усього річного макроциклу за рахунок цілеспрямованого використання комплексів вправ, спрямованих на ключові м'язові групи, що визначають суддівську оцінку. У роботі переконливо обґрунтовано необхідність узгодження цих засобів з фазами оваріально-менструального циклу та адаптивного підходу до регулювання харчування залежно від підготовчого, змагального чи перехідного періоду. Такий підхід дозволяє досягти вираженого ефекту у формуванні м'язової маси, зниженні жирового компонента та підтриманні функціональної стабільності спортсменок.

Не менш важливим є й те, що результати експериментальної роботи підтвердили ефективність індивідуалізації тренувального процесу на всіх етапах річного циклу. Авторка довела переваги варіативного застосування різних режимів м'язового скорочення, спеціальних засобів фізичної підготовки та нутрітивного забезпечення з урахуванням особливостей жіночого організму й індивідуальної динаміки адаптаційних реакцій. Завдяки цьому запропонована методика забезпечила підвищення довготривалої ефективності тренувального впливу та досягнення високої спортивної форми.

Окрім викладених результатів, у роботі належним чином оформлено висновки, список використаних джерел і додатки, що містять матеріали опитувань, методики обробки даних, інформацію про наукові публікації здобувачки та відомості про апробацію отриманих результатів на практиці. Усе це створює враження цілісного, логічно завершеного дослідження, результати якого повністю відповідають поставленим завданням та тематиці дисертаційної роботи.

Дискусійні положення та зауваження щодо змісту дисертації.

Загалом позитивно оцінюючи результати проведеного дослідження, вважаємо за доцільне поставити кілька запитань та висловити зауваження, які можуть стати основою для подальших наукових розвідок:

1. У дисертації запропоновано багатокомпонентну методику індивідуалізації річного тренувального процесу. Було б корисно уточнити, яким чином визначався рівень індивідуалізації для кожної спортсменки – чи враховувалися лише морфофункціональні особливості, чи також психологічні та мотиваційні чинники?

2. Методика побудована з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу. Цікавим видається питання: наскільки універсальною

є ця модель для спортсменок із нерегулярним циклом або для спортсменок інших вікових категорій?

3. Комплекси вправ, розроблені авторкою, спрямовані на формування ключових змагальних поз. Чи оцінювалася ефективність кожного комплексу окремо, наприклад для розвитку конкретних м'язових груп, чи лише загальний вплив усієї програми?

4. У перехідному періоді авторка передбачає відновлення функціонального стану й часткове повернення жирового прошарку. Чи були застосовані додаткові заходи контролю харчування або психологічної підтримки для запобігання надмірним коливанням складу тіла у цей період?

5. Запропонована методика показала ефективність у межах експериментальної групи. Які аспекти слід обов'язково враховувати під час впровадження цієї методики в умовах комерційних фітнес-клубів або при підготовці збірних команд, де відсутній постійний медико-біологічний супровід?

6. У тексті дисертації зустрічаються орфографічні та стилістичні помилки.

Висловлені пропозиції та побажання носять виключно дискусійний характер і не впливають на загальну позитивну оцінку дисертаційної роботи, не зменшують її актуальності та значущості для практичного використання.

Висновок про відповідність дисертації вимогам «Порядку присудження наукових ступенів». Дисертаційна робота Марини Олександрівни Джим «Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель)» є завершеним оригінальним науковим дослідженням, виконаним авторкою на актуальну тему.

Ураховуючи актуальність, новизну, важливість одержаних авторкою наукових результатів, їх обґрунтованість і вірогідність, а також значну практичну цінність сформульованих положень і висновків, дисертаційна робота «Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель)» відповідає вимогам наказу Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 р. № 40 «Про затвердження Вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти та науки України від 31.05.2019 р. № 759), «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44 (із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України від 21.03.2022 № 341), а її авторка – Джим Марина

Олександрівна – заслуговує на присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор, завідувач кафедри
олімпійського і професійного спорту,
спортивних ігор та туризму
Харківського національного
педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди



Жаннета КОЗИНА

