

ВІДГУК

офіційного опонента, доктора педагогічних наук, доцента Жамардія Валерія Олександровича 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

1. Актуальність обраної теми. Актуальність дисертаційної роботи пояснюється стрімким динамічним зрушенням українського бодібілдингу та активним упровадженням таких номінацій, як «Фітнес-бікіні», «Боді-фітнес», «Класичний фітнес» і «Фітнес-модель», які ставлять нові вимоги до підготовки кваліфікованих спортсменок. Вимогою сьогодення є зростаюча необхідність у науковому обґрунтуванні побудови річного тренувального процесу кваліфікованих спортсменок номінації «Фітнес-модель» із врахуванням морфофункціональних особливостей та біологічного циклу жінок. Вважаємо, що дисертаційна робота Марини Олександрівни Джим «Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель)» виконана на актуальну наукову тему, що вирішує складну проблему, пов'язану з розробленням методики індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» 21-23 років. Доцільність вибору теми дослідження та її актуальність підтверджує й той факт, що вона виконана відповідно до ініціативних тем науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури, зокрема за темою НДР «Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту та однокористуваннях» на 2021-2023 рр. (номер державної реєстрації 0121U109184); за темою НДР «Удосконалення тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації у силових видах спорту, боксу та кікбоксингу» на 2024-2027 рр. (номер державної реєстрації 0124U005088).

2. Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, та їх достовірність. Високий ступінь обґрунтованості й достовірності результатів дослідження Марини Олександрівни підтверджується методологічною й теоретичною виваженістю та аргументованістю вихідних позицій дисертаційної роботи, виявленням причинно-наслідкових зв'язків між елементами досліджуваної проблеми, широтою й різноманітністю теоретичної бази. У дисертаційній роботі

авторка поставила за мету розробити та експериментально обґрунтувати ефективність методики індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» 21-23 років. Одержанню достовірних і обґрунтованих результатів сприяло застосування відповідного комплексу методів дослідження: теоретичні – аналіз сучасної вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури; експериментально-емпіричні – направлене педагогічне спостереження за тренувальним процесом спортсменок номінації «Фітнес-модель»: педагогічне тестування, спрямоване на визначення загальної та спеціальної фізичної підготовленості в номінації «Фітнес-модель»; метод анкетування; оцінка морфофункціонального стану – визначення стану функцій і систем організму спортсменок у номінації «Фітнес-модель» протягом річного макроциклу, антропометрія та каліпометрія; педагогічний експеримент – застосовувався для перевірки ефективності експериментальної методики тренувань кваліфікованих спортсменок номінації «Фітнес-модель»; методи математично-статистичного аналізу – передбачали здійснення розрахунку показників описової статистики, визначення відмінностей між групами за допомогою параметричних та непараметричних критеріїв, кореляційний аналіз за Пірсоном з побудовою кореляційних матриць.

Зміст дисертаційної роботи в повній мірі розкриває тему наукового дослідження, структурна побудова відповідає визначеним завданням роботи, виклад матеріалу є логічним, висновки та рекомендації, зроблені в дисертаційній роботі, можна вважати науково обґрунтованими. Дисертаційна робота складається з анотацій українською та англійською мовами, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертаційної роботи становить 314 сторінок, у тому числі основного тексту – 209 сторінок. Дисертація містить 37 таблиць, 25 рисунків.

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 **«Організаційно-методичні підходи процесу підготовки спортсменок номінації «Фітнес-модель» в річному макроциклі»** авторкою обґрунтовано загальні положення структур та змісту процесу підготовки спортсменок бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» у річному макроциклі; розглянуто особливості підготовки спортсменок

бодіблдерок номінації «Фітнес-модель» з урахуванням оваріально-менструального циклу; досліджено технології, методики та програми, які використовуються спортсменками бодіблдерками номінації «Фітнес-модель» у річному макроциклі; проведено концептуальний аналіз особливостей змагальної діяльності у процесі підготовки спортсменок, які займаються бодіблдингом номінації «Фітнес-модель». Визначено, що методологічні основи спортивної підготовки базуються на науково обґрунтованих підходах, які забезпечують ефективність тренувального процесу. У номінації «Фітнес-модель» ключовими складовими є технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна підготовка.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** авторкою представлено методи дослідження, обґрунтовано їх використання відповідно до поставлених завдань, окреслено етапи дисертаційного дослідження, представлена організація проведення дослідження.

У третьому розділі **«Аналіз морфофункціональних показників та даних фізичної підготовленості, що впливають на змагальний результат кваліфікованих спортсменок, які займаються бодіблдингом в номінації «Фітнес-модель»** авторкою досліджено морфофункціональні особливості кваліфікованих бодіблдерок 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».

У четвертому розділі **«Експериментальне обґрунтування річного тренувального процесу кваліфікованих бодіблдерок номінації «Фітнес-модель» з урахуванням особливостей оваріально-менструального циклу, харчування та використання різних режимів м'язового скорочення»** авторкою впроваджено авторську методику річної підготовки кваліфікованих бодіблдерок номінації «Фітнес-модель» з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу, раціону харчування та різних режимів м'язового скорочення (специфіки морфофункціональних і змагальних вимог) цього виду спорту.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** авторкою охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження, узагальнено результати експериментального дослідження.

3. Наукова новизна результатів дослідження. Ознайомлення зі змістом дисертаційної роботи дало можливість визначити основні наукові положення та висновки, що сформовані авторкою і характеризуються науковою новизною. На основі всебічного аналізу літературних джерел і досвіду практичної роботи Мариною Олександрівною *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 нутритивної 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 нутритивного 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.

4. Значущість результатів дослідження для науки й практики та можливі шляхи їх використання. Безперечна цінність одержаних результатів дослідження полягає в розробленні методики індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок 22-23 років номінації «Фітнес-модель» з урахуванням оваріально-менструального циклу, особливостей харчування та використання різних режимів м'язового скорочення.

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.).

5. Повнота викладу результатів дослідження в опублікованих працях. Достовірність головних наукових положень дисертаційної роботи підтверджується їхньою апробацією на міжнародних і всеукраїнських конференціях. Основні положення та результати дисертаційного дослідження відображено в 11 наукових публікаціях: 7 статей, у яких опубліковано основні результати дисертації (у наукових фахових виданнях України категорії «Б»), 3 публікації апробаційного характеру та 1 праця, яка додатково відображає результати дисертації (у науковому фаховому виданні України категорії «А»). Представлені публікації Марини Олександрівни повністю відображають зміст дисертаційної роботи.

6. 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.

7. 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.

8. Зауваження щодо змісту дисертації. Загалом позитивно оцінюючи проведене дослідження, вважаємо за доцільне висловити деякі пропозиції та побажання.

1. У дисертаційній роботі авторці поруч із здобутками вітчизняних вчених варто було б зробити ґрунтовний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження зарубіжними науковцями, спираючись на значний світовий досвід розвитку бодібілдингу.

2. У переліку умовних скорочень авторці варто було б навести розшифрування аббревіатури ОМЦ.

3. У висновках до дисертаційної роботи авторці варто було б надати перспективи подальших розвідок у даному напрямі дослідження.

4. З огляду на практичну цінність дисертаційного дослідження, вважаємо за доцільне авторці підготувати та видати навчальний посібник за матеріалами дисертації.

5. У процесі роботи над дисертацією необхідно опанувати більшу кількість літературних джерел за останні п'ять років.

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.

9. 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. Отримані наукові результати вирішують важливе наукове завдання, яке полягає в розробленні та експериментальному обґрунтуванні ефективності методики індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» 21-23 років.

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:

декан факультету медичного №2,
доктор педагогічних наук, доцент,
професор закладу вищої освіти кафедри
фізичної та реабілітаційної медицини
Полтавського державного медичного
університету



Валерій ЖАМАРДІЙ

Секретар Вченої ради Полтавського
державного медичного університету,
кандидат біологічних наук, доцент



Валентина ФІЛАТОВА