ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Ивко Ксении Олеговны на тему «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов», представленной на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 - геронтология и гериатрия (биологические науки)

Актуальность диссертационной работы Ивко Ксении Олеговны на тему «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов» связана со значительной распространённостью гериатрических синдромов у людей пожилого возраста и необходимостью разработки профилактических программ. Несомненно, в современной литературе приводятся данные о системе физических тренировок, однако они касаются преимущественно молодого и среднего возраста. Физическая активность для лиц старшего возраста играет важную роль для социализации, что в итоге способствует сохранности здоровья и улучшает качество жизни.

Данная работа направлена на выявление биосоциальных эффектов сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов. Дана научная оценка применения сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в пожилом возрасте на состояние когнитивных функций. Показано, что достоверные позитивные изменения согласно данным шкалы «Краткая оценка психического статуса» отмечаются уже через три месяца от начала тренировок, чего не наблюдается при изолированном применении аэробных тренировок.

Диссертационная работа Ивко К.О. характеризуется значительной научной новизной, теоретической и практической значимостью, объем проведенных исследований и примененные методики полностью соответствуют поставленным задачам.

Диссертационное исследование Ивко Ксении Олеговны выполнено на высоком научном уровне с использованием современных методов

исследования. Изложенные в автореферате диссертации выводы логически обоснованы, соответствуют цели и задачам исследования, полностью отражают его суть, подтверждены большим объемом фактического материала, собранного автором лично. Полученные результаты подробно изложены, корректно интерпретированы, их достоверность не вызывает сомнений.

Автореферат построен по классической схеме, отличается логичностью и последовательностью изложения. Материалы диссертации опубликованы в 17 печатных работах, в том числе в 4 статьях – в изданиях, рецензируемых ВАК.

Результаты диссертационной работы имеют широкое внедрение как в практическое здравоохранение, так и в работу социальных учреждений, в научно-исследовательский процесс научных организаций. Так, результаты исследования используются в практической деятельности Городской поликлиники № 48 г. Санкт-Петербурга, Агентства социальной помощи «ЮСИ» (г. Санкт-Петербург), в учебно-педагогическом процессе кафедры терапии, гериатрии и антивозрастной медицины ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации ФМБА» (Москва), в научной деятельности АННО ВО НИЦ «Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии».

На основании изучения автореферата можно сделать вывод, что по своей актуальности, объему, методологии и качеству проведенных исследований, новизне полученных результатов, научной и практической значимости диссертационная работа Ивко Ксении Олеговны на тему «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов» соответствует требованиям п. 9 Положения о присуждении ученых степеней, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации № 842 от 24.09.2013 г. (с изменениями в редакции постановлений Правительства Российской Федерации № 335 от 21.04.2016 г., № 748 от 02.08.2016 г.), предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата

наук, а сам диссертант Ивко Ксения Олеговна заслуживает искомой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 – геронтология и гериатрия (биологические науки).

Согласен на сбор, обработку, хранение и размещение в сети «Интернет» моих персональных данных (в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России № 662 от 01.06.2015 г.), необходимых для работы диссертационного совета Д 521.103.01.

Доктор медицинских наук, доцент кафедры фармакологии и традиционной медицины Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова»
14.03.06 – Фармакология, клиническая фармакология

Бальхаев Илларион Митрофанович

«27» марта 2019 г.

Подпись д.м.н., доцента Бальхаева И.М. заверяю:

Общий отдел
Правильность подписи Бальхаева И.М.
заверяю
«__» _____ 20__ г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова». Адрес: 670000, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Телефон: (3012) 297-170, факс: (3012) 297-140, e-mail: univer@bsu.ru

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Ивко Ксении Олеговны на тему «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов», представленной на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 - геронтология и гериатрия (биологические науки).

Представленная диссертационная работа посвящена актуальному вопросу – изучению биосоциальных эффектов сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов.

Актуальность заключается в том, что в настоящее время основой гериатрической помощи является концепция предупреждения старческой астении и борьба с ее последствиями. Основными гериатрическими синдромами, ассоциированными со старческой астенией, являются: саркопения, мальнутриция, когнитивные расстройства, синдром гипомобильности, синдром длительного вынужденного пребывания в постели, синдром падения, синдром нарушения сна и др. Важными средствами направленного воздействия на физическое развитие и на предотвращение преждевременного старения являются немедикаментозные методы профилактики, к которым относятся физические тренировки. При этом, исследований в области разработки и реализации программ профилактики в гериатрической практике недостаточно, особенно, что касается ходьбы и силовых занятий как общедоступного и универсального вида физической культуры.

Автор обращает внимание на большое биосоциальное и экономическое значение проблемы. Выявленные эффекты аэробных и анаэробных тренировок эффективны в профилактике развития гериатрических синдромов и, связанных с ними комплексов социальных медико-социальных проблем, влекущих за собой ограничение степени функционирования лиц пожилого возраста и снижения качества жизни. Что, в свою очередь, способствует снижению возможных затрат на лечение, уход, программы реабилитации лиц пожилого возраста при развитии у них вышеназванных синдромов и социальных проблем.

При оценке результатов установлено, профилактические мероприятия на основе сочетания скандинавской ходьбы с режимом занятий два раза в неделю по 30 минут приводят к достоверному повышению показателей качества жизни в 1,5

раза в части общего здоровья и физического функционирования у людей пожилого возраста.

Выводы и практические рекомендации, представленные в автореферате обоснованы и соответствуют поставленным задачам.

По теме диссертации опубликовано 17 научных работ, 4 статьи в научных журналах, рекомендуемых ВАК Минобрнауки РФ, 3 статьи в других журналах, 10 тезисов докладов.

Научная новизна заключается в том, что впервые показана роль сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в обеспечении степени функционирования и качества жизни пожилых людей, связанного со здоровьем. Показано, что улучшение параметров качества жизни происходит за счёт улучшения показателей ролевого, эмоционального, социального функционирования, психологического благополучия и снижения зависимости от боли.

Результаты исследования используются в практической деятельности Городской поликлиники №48 г. Санкт-Петербурга, Агентства социальной помощи «ЮСИ» г. Санкт-Петербург, в учебно-педагогическом процессе кафедры терапии, гериатрии и антивозрастной медицины ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации ФМБА» г. Москва, в научной деятельности АННО ВО НИЦ «Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии»

Критических замечаний нет.

Анализ автореферата показал, что диссертационная работа Ивко Ксении Олеговны на тему «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов» представляет собой самостоятельное законченное научное исследование, выполненное по актуальной теме современной геронтологии и гериатрии, полностью соответствует требованиям п. 9 Положения о присуждении учёных степеней, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации № 842 от 24.09.2013 г. (с изменениями в редакции постановлений Правительства Российской Федерации № 335 от 21.04.2016г., № 748 от 02.08.2016г.), предъявляемым к кандидатским диссертациям, а ее автор –Ивко Ксения Олеговна– заслуживает присуждения ученой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 – геронтология и гериатрия.

Согласна на сбор, обработку, хранение и размещение в сети «Интернет» моих персональных данных (в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России № 662 от 01.06.2015 г.), необходимых для работы диссертационного совета Д 521.103.01

Заведующий кафедрой гериатрии и
возрастной эндокринологии
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего
образования «Самарский государственный
медицинский университет» Министерства
здравоохранения Российской Федерации
доктор медицинских наук
(14.01.30 – геронтология и гериатрия,
14.01.15 – травматология и ортопедия),
доцент

Булгакова Светлана Викторовна

«01» 04 2019 г.

Адрес организации:
443099, г. Самара, ул. Чапаевская, 89. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Самарский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Телефон: +7(846) 951-76-45, e-mail: Osteoporosis63@gmail.com

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Ивко Ксении Олеговны
на тему «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов», представленной на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 - геронтология и гериатрия (биологические науки)

Диссертационное исследование, представленное соискателем Ивко Ксенией Олеговной, посвящено изучению биосоциальных эффектов сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов.

Развитие патологических процессов в стареющем организме приводит к тому, что у пожилых людей часто присутствуют изменения, называющиеся гериатрическими синдромами, которые приводят к ограничению жизнедеятельности. Наиболее важными гериатрическими синдромами, существенно снижающими качество жизни пожилых людей, являются синдром старческой астении, нарушения передвижения, когнитивные нарушения, депрессия. Актуальным представляется разработка немедикаментозных методов профилактики развития гериатрических синдромов, в частности физических тренировок. Задачами физических тренировок у людей старших возрастных групп являются устранение ограничения жизнедеятельности, продление активного долголетия.

Цель работы и ее задачи сформулированы четко и логично, обоснованы анализом состояния поставленной проблемы.

Выполняя данную научную работу, автор получила новые данные о роли сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в обеспечении степени функционирования и качества жизни пожилых людей, связанного со здоровьем. Автором показано, что улучшение параметров качества жизни, связанного со здоровьем происходит за счет улучшения показателей ролевого, эмоционального, социального функционирования, психологического благополучия и снижения зависимости от боли. В ходе

выполнения работы, задачи, поставленные автором, успешно решены, и цель диссертационного исследования достигнута.

Практическая значимость работы не вызывает сомнений, поскольку результаты обладают биосоциальным и экономическим эффектами. Социальная значимость работы обусловлена выявленными эффектами аэробных и анаэробных тренировок в профилактике развития гериатрических синдромов, в частности, синдрома гипомобильности, саркопении, когнитивных расстройств, синдрома падений. Экономическая значимость работы заключается в том, что предложенные оптимальные формы сочетания аэробных и анаэробных нагрузок, эффективных в плане профилактики старения и старческой астении, опосредованно способствуют снижению возможных затрат на лечение, уход, программы реабилитации лиц пожилого возраста при развитии у них вышеназванных синдромов и следующих за этим биосоциальных и социальных проблем.

Выводы автора обоснованы, конкретны, соответствуют поставленным задачам и согласуются с практическими рекомендациями.

По теме диссертации опубликовано 17 работ, 4 статьи в научных журналах из перечня ВАК при Министерстве науки и высшего образования РФ, 3 статьи в других журналах, 10 тезисов докладов.

Диссертационное исследование Ивко Ксении Олеговны «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов», представленное к защите на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 – геронтология и гериатрия (биологические науки), является самостоятельно выполненным научным квалификационным трудом, имеющим важное значение для современной геронтологии, в котором содержится решение актуальной задачи разработки профилактических программ гериатрических синдромов у людей пожилого возраста, что соответствует требованиям п. 9 Положения о присуждении ученых степеней, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации № 842

от 24.09.2013 г. (с изменениями в редакции постановлений Правительства Российской Федерации № 335 от 21.04.2016 г., № 748 от 02.08.2016 г.), предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата наук, а ее автор заслуживает искомой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 – геронтология и гериатрия (биологические науки).

Согласна на сбор, обработку, хранение и размещение в сети «Интернет» моих персональных данных (в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России № 662 от 01.06.2015 г.), необходимых для работы диссертационного совета Д 521.103.01.

Заведующая кафедрой фармакологии, организации и экономики фармации,
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Петрозаводский государственный университет»
доктор медицинских наук, профессор
(14.00.53 – геронтология и гериатрия)
Виноградова Ирина Анатольевна

«26» марта 2019 г.

Подпись д.м.н., профессора Виноградовой И.А. заверяю:

Мышина Е.Ю.
«26» 03 2019

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Петрозаводский государственный университет» (ПетрГУ). Адрес: 185910, Россия, Республика Карелия, город Петрозаводск, проспект Ленина, дом 33. Телефон: 8(8142) 71-10-29, веб сайт: www.petrsu.ru, e-mail: irinav@petrsu.ru

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Ивко Ксении Олеговны «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов», представленной на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 - геронтология и гериатрия (биологические науки)

Основными задачами регулярных физических упражнений у пациентов старших возрастных групп являются содействие творческому долголетию, сохранение и восстановление здоровья. Кроме того, регулярные физические занятия в пожилом возрасте способствуют поддержанию на надлежащем уровне жизненно важных двигательных умений, навыков, а также восстановлению их, при необходимости. Исследования по эффективности физической активности у пациентов старшего возраста ведутся по всему миру постоянно и с каждым годом, с увеличением продолжительности жизни актуальность таких поисков доказательной медицины увеличивается. Физическая активность профилактирует риск развития осложнений при патологиях сердца, возникновении рака, диабета, остеопороза. В мировой литературе встречаются единичные исследования, свидетельствующие, что регулярные тренировки у людей старших возрастных групп способствуют увеличению мышечной массы.

К.О. Ивко проведено оригинальное научное исследование, целью которого было изучить биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов. Сформулированная автором цель исследования достигнута путем последовательного решения пяти задач, которые корректно сформулированы и соответствуют поставленной цели.

Работа отличается научной новизной и является значимой для практического здравоохранения. Получены новые данные о возможности применения сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике синдрома саркопении, что подтверждается достоверным увеличением силы в течение шести месяцев тренировок по данным кистевой динамометрии как у

мужчин, так и у женщин в 1,4 раза. Показано, что улучшение параметров качества жизни, связанного со здоровьем происходит за счет улучшения показателей ролевого, эмоционального, социального функционирования, психологического благополучия и снижения зависимости от боли.

Материалы и методы исследования, избранные автором, современны и доказательны, полученные результаты достоверны и могут быть использованы для решения практических задач в области организации взаимодействия специалистов медицинской и социальной служб.

Выводы и практические рекомендации аргументированы, логически взаимосвязаны, и получили поддержку научного сообщества в рамках конференций, конгрессов всероссийского и международного уровня.

По материалам диссертации опубликовано 17 работ, из них 4 статьи в научных изданиях, рекомендованных ВАК при Минобрнауки РФ для публикации материалов диссертационного исследования, 3 статьи в других журналах, 10 тезисов докладов.

Результаты исследования используются в практической деятельности Городской поликлиники № 48 г. Санкт-Петербурга, Агентства социальной помощи «ЮСИ» (г. Санкт-Петербург), в учебно-педагогическом процессе кафедры терапии, гериатрии и антивозрастной медицины ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации ФМБА» (Москва), в научной деятельности АННО ВО НИЦ «Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии».

Таким образом, на основании анализа содержания представленного автореферата, можно сделать вывод, что диссертационное исследование Ивко К.О. является законченным научным квалификационным трудом, в котором содержится новое решение актуальной задачи по разработке и совершенствованию программ профилактики гериатрических синдромов у людей пожилого возраста, что имеет большое практическое значение.

По своей актуальности, объему и качеству проведенных исследований, новизне полученных результатов, научной и практической значимости

диссертационная работа Ивко Ксении Олеговны «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов» соответствует требованиям п. 9 Положения о присуждении ученых степеней, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации № 842 от 24.09.2013 г. (с изменениями в редакции постановлений Правительства Российской Федерации № 335 от 21.04.2016 г., № 748 от 02.08.2016 г.), предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степенна кандидата наук, а ее заслуживает искомой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 – геронтология и гериатрия (биологические науки).

Согласна на сбор, обработку, хранение и размещение в сети «Интернет» моих персональных данных (в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России № 662 от 01.06.2015 г.), необходимых для работы диссертационного совета Д 521.103.01.

Доцент кафедры общей гигиены
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Казанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
доктор медицинских наук, доцент
14.02.03 - Общественное здоровье и здравоохранение (медицинские науки)

Жабоева Светлана Леоновна

«8» апреля 2019 г.

Подпись д.м.н., доцента Жабоевой С.Л. заверяю:

Подпись д.м.н. доцента Жабоевой С.Л. заверяю
Учёный секретарь Учёного Совета ФГБОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России, д.м.н., доцент О.В. Радуненкова
20 г.

Адрес: 420126, Республика Татарстан, Россия, г. Казань, ул. Павлюхина, д. 37
Телефон: +375 29 504 88 05, e-mail: briem@yandex.by

ОТЗЫВ
на автореферат диссертации Ивко Ксении Олеговны на тему «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов», представленной на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 - геронтология и гериатрия (биологические науки)

Изменения гериатрического статуса, проявляющиеся в снижении работоспособности, когнитивном дефиците, потере веса и снижении активности, могут приводить к развитию синдрома старческой астении. Синдром старческой астении – это состояние уязвимости, которое сопряжено с повышенным риском неблагоприятных событий и инвалидности у пожилых людей. Это состояние со сложной этиологией и патофизиологией

Высокую актуальность данной проблемы подтверждают данные эпидемиологических исследований, которые указывают, что распространенность синдрома старческой астении по всему миру составляет около 15,8%, преастении – более 50 %. Кроме того, отсутствие адекватных мер лечения преастении уже в течение 4 – 5 лет приводит к развитию собственно самого синдрома старческой астении. Физическая активность влияет на профилактику развития синдрома старческой астении. Ввиду указанных данных важное значение приобретают развитие тренировочных программ для развития гериатрических синдромов.

Результатом исследования является разработка расширенных программ тренировок с точки зрения биосоциальной роли. В частности, скандинавскую ходьбу, как самостоятельный вид тренировки, так и в сочетании с тренировками с гантелями и на тренажерах, можно использовать для повышения двигательной активности (по результатам исследования в 1,4 раза) за счет улучшения показателей походки. Кроме, того, сочетанные тренировки способствуют профилактике синдрома падений, что достигается улучшением показателей устойчивости в большей мере, чем при изолированном применении скандинавской ходьбы. Результаты

проведенного исследования позволили также рекомендовать автору сочетанные тренировки для повышения качества жизни лиц пожилого возраста, а именно, показателей общего здоровья и физического функционирования в 1,5 раза.

Диссертант четко отразил свои мысли и суть проведенной работы в автореферате. Достоверность представленных в работе данных подтверждается достаточным объемом проведенных исследований, использованием современных методов статистической обработки полученных результатов. Логическим завершением автореферата являются выводы и практически результаты, полностью отражающие поставленную цель и задачи исследования. Автореферат написан грамотным профессиональным языком.

Судя по автореферату, диссертационное исследование К.О. Ивко является законченной научно-квалификационной работой, выполненной на современном высоком научно-методическом уровне. Результаты диссертационного исследования внедрены в работу кафедры терапии, гериатрии и антивозрастной медицины ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации ФМБА», в практическую деятельность городской поликлиники № 48 г. Санкт-Петербурга, Агентства социальной помощи «ЮСИ» (г. Санкт-Петербург), а также научную деятельность АННО ВО НИЦ «Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии».

С учетом несомненной актуальности работы, ее научной новизны, а также практической значимости, считаю, что диссертационная работа «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов» соответствует требованиям соответствует требованиям п. 9 Положения о присуждении ученых степеней, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации № 842 от 24.09.2013 г. (с изменениями в редакции постановлений Правительства Российской Федерации № 335 от 21.04.2016 г., № 748 от 02.08.2016 г.), предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степенна

кандидата наук, а сам диссертант Ивко Ксения Олеговна заслуживает искомой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 – геронтология и гериатрия (биологические науки).

Согласна на сбор, обработку, хранение и размещение в сети «Интернет» моих персональных данных (в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России № 662 от 01.06.2015 г.), необходимых для работы диссертационного совета Д 521.103.01.

Профессор кафедры теоретических
основ физического воспитания
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета
доктор биологических наук

14.01.30 – геронтология и гериатрия

Лысенко Алла Викторовна

«27» марта 2019 г.

Подпись проф. Лысенко А.В. заверяю:

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Личную подпись А.В. Лысенко
ЗАВЕРЯЮ: Департамент
администрирования
правового
регулирования
Специалист по работе с персоналом
I категории Р.А. Карапетян
«27» 03 2019

Адрес: 344006 г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 105/42
Телефон: (+7 863) 218-40-00, info@sfedu.ru

ОТЗЫВ
на автореферат диссертации Ивко Ксении Олеговны «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов», представленной на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 - геронтология и гериатрия

Диссертационное исследование Ивко К.О. посвящено изучению биосоциальных эффектов сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов. Наличие легких когнитивных нарушений у пожилых людей увеличивает риск возникновения синдрома падений. В то время как физические упражнения эффективны в снижении частоты падений и снижают риски развития этих состояний, а когнитивные тренировки полезны в улучшении когнитивного функционирования у здоровых пожилых людей. Физические упражнения, направленные на модифицируемые факторы риска и нейропротекторные механизмы, могут снизить степень развития дефицита когнитивных функций, связанное с нормальным процессом старения, и защитить от изменений, связанных с нейродегенеративными заболеваниями, такими как болезнь Альцгеймера и другие виды деменции. Наконец, активность в виде физических тренировок у лиц старшего возраста улучшает показатели независимости в повседневной жизни, предотвращает развитие гериатрических синдромов и социализирует пожилого человека, восстанавливает способность адекватно определять жизненную цель.

Научная новизна работы заключается в том, что в ней впервые проведен анализ роли сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике синдрома гипомобильности. Показано, что сочетанные тренировки на основе скандинавской ходьбы (аэробные нагрузки) и анаэробных силовых нагрузок приводят к достоверному повышению двигательной активности лиц пожилого возраста в 1,4 раза через полгода от начала занятий. Впервые показана эффективность тренировочных программ в профилактике гериатрических синдромов, в частности, синдрома падений у

людей пожилого возраста. Обосновано, что профилактика синдрома падений достигается достоверным протективным влиянием сочетанных аэробных и анаэробных тренировок на большую часть параметров походки и устойчивости по гериатрической шкале «Оценка двигательной активности у пожилых».

Полученные новые научные данные имеют большую практическую значимость. На их основании разработаны практические рекомендации по применению программ на основе сочетания скандинавской ходьбы с режимом занятия два раза неделю по 60 минут и анаэробных силовых нагрузок с частотой занятий два раза в неделю по 30 минут под руководством инструктора, которые могут быть применены в гериатрической практике, в работе социальных учреждений.

Результаты работы Ивко К.О. включены в лекционный курс и практические занятия образовательной программы подготовки кадров высшей квалификации на кафедре терапии, гериатрии и антивозрастной медицины ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации ФМБА», а также используются в научной деятельности АННО ВО НИЦ «Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии».

Все 6 выводов автора обоснованы, адекватны поставленным задачам, согласуются с практическими рекомендациями. Автором опубликовано 17 работ (из них 4 статьи - в научных изданиях, рекомендованных ВАК при Минобрнауки РФ для публикации материалов диссертационного исследования).

Результаты исследования были широко представлены на международных и межрегиональных научно-практических конференциях, конгрессах и симпозиумах.

Считаю, что диссертационная работа Ивко Ксении Олеговны «Биосоциальные эффекты сочетанных аэробных и анаэробных тренировок в профилактике основных гериатрических синдромов», представленная к защите на соискание ученой степени кандидата биологических наук является

самостоятельно выполненной научно-квалификационным работой, обладающей научной новизной, которая нацелена на решение актуальной научной и практической задачи – разработка профилактических программ гериатрических синдромов. Диссертационная работа соответствует критериям п. 9 Положения о присуждении ученых степеней, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации № 842 от 24.09.2013 г. (с изменениями в редакции постановлений Правительства Российской Федерации № 335 от 21.04.2016 г., № 748 от 02.08.2016 г.), а сам автор достоин присуждения искомой степени кандидата биологических наук по специальности 14.01.30 – геронтология и гериатрия (биологические науки).

Согласна на сбор, обработку, хранение и размещение в сети «Интернет» моих персональных данных (в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России № 662 от 01.06.2015 г.), необходимых для работы диссертационного совета Д 521.103.01.

Заместитель директора Центра
дополнительного медицинского и
фармацевтического образования,
аккредитации и сертификации медицинского института,
профессор кафедры госпитальной терапии
Федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»
доктор медицинских наук, доцент
14.01.05- кардиология

Осипова Ольга Александровна

«28» марта 2019 г.

Подпись проф. Осиповой О.А. заверяю

Личную подпись
удостоверяю
Документовед
управления
по развитию
персонала и
кадровой работе

Адрес: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»), 308015, Белгородская область, г. Белгород, ул. Победы, 85. Телефон: (4722) 301374, e-mail: osipova@bsu.edu.ru.