

## ВІДГУК

**офіційного опонента на дисертаційну роботу О.В. Іванської «Підвищення фізичного стану студенток 18-19 років на основі комплексного використання засобів аквааеробіки та оздоровчого плавання», поданої на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення**

Актуальність обраної теми дисертації. Стратегією реформування вищої освіти України передбачено створення привабливої та конкурентоспроможної національної системи вищої освіти. Водночас слід відзначити, що на фоні реформування системи освіти в Україні, яке характеризується стрімкими темпами розвитку, на сьогодні однією з найбільш важливих і складно вирішуваних залишається проблема реновації освіти в галузі фізичної культури та спорту. Впровадження європейських стандартів підготовки студентів вимагає від керівництва закладів вищої освіти (ЗВО) модернізації всієї системи навчання, у тому числі й переосмислення ролі дисципліни «Фізичне виховання». Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах вимагає застосування у фізичному вихованні студентської молоді новітніх технологій підвищення рівня рухової активності, які можуть бути впроваджені в обов'язкові, факультативні та самостійні форми занять фізичним вихованням студентів ЗВО.

Дисертаційна робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму й кафедр теорії та методики фізичної культури і спорту, медико-біологічних основ фізичної культури і спорту Запорізького національного університету (ЗНУ) Міністерства освіти і науки України та виконана в рамках тем «Теоретичні та методичні основи формування здорового способу життя різних верств населення України засобами фізичної культури і спорту» на 2011-2015 рр. (номер державної реєстрації 0111U007743) та «Фізіологічний моніторинг фізичного стану різних мікропопуляційних груп населення, які мешкають в несприятливих умовах великого промислового регіону» на 2014-2018 рр. (номер державної реєстрації 0114U002647).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях.

О.В. Іванської належним чином визначено мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження, яким відповідають адекватно підібрані методи науково-педагогічного пошуку, що уможливили наукове обґрунтування теоретичних положень. Обґрунтованість наведених у дисертації положень,

висновків, рекомендацій зумовлена тим, що здобувачка адекватно використала сучасні методи наукових досліджень. Отримані показники обчислені з використанням методів математичної статистики.

За темою дисертації опубліковано 15 наукових праць, з яких 8 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України, 2 з них включено до наукометричних баз, 1 публікація в іноземному виданні та 6 праць апробаційного характеру.

**Оцінка змісту дисертації, її завершення в цілому та ідентичності змісту автореферату й основних положень дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Дисертація викладена на 219 сторінках, з них 169 – основного тексту. Робота містить 69 таблиць, використано 274 джерела літератури, з них 42 – праці іноземних авторів.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок здобувача, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів в практику, вказано кількість публікацій.

У першому розділі «**Фізичний стан студентської молоді в сучасних умовах життя та шляхи його покращення в системі фізичного виховання закладу вищої освіти**» подано огляд науково-методичної літератури, що висвітлює стан фізичного й психічного здоров'я студентської молоді в сучасних екологічних і соціально-економічних умовах життя, а також наявних оздоровчих програм для студентів різної статі та віку закладів вищої освіти.

У **другому розділі** обґрунтовано використання методів наукових досліджень, адекватність їх вибору щодо об'єкта, предмета, мети та завдань роботи, доцільність застосування запропонованих методів, описано організацію дослідження і контингент випробуваних.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити проблему дослідження, сформулювати гіпотезу, обґрунтувати об'єкт, предмет, завдання дослідження, а також узагальнити наукові дані з сучасних підходів щодо організації системи фізичного виховання студентів закладу вищої освіти.

Тестування загальної фізичної підготовленості (спритність, витривалість, швидкість, швидко-силові, силові, координаційні здібності, гнучкість) здійснене за допомогою традиційних тестів: біг на 30 м, човниковий біг 4 x 9 м, стрибки вгору та у довжину з місця, нахили тулуба вперед із гімнастичної лавки, динамометрія правої та лівої рук, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, проба Ромбергу).

Для оцінки рівня фізичної работоздатності використано

субмаксимальний тест PWC<sub>170</sub> та пробу Руф'є-Діксона.

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та фізичного здоров'я визначався з використанням традиційних фізіологічних методів та комп'ютерних програм «ШВСМ-інтеграл» та «Оберіг».

Тип тілобудови і його окремі показники визначали традиційними антропометричними методами та за допомогою комп'ютерної програми «ШВСМ-аеробіка».

Педагогічний експеримент проведений у вигляді констатувального та формувального. Метою першого було вивчення ефективності використання традиційної програми секційних занять з оздоровчого плавання на основі аналізу динаміки основних показників фізичного стану студенток 18-19 років протягом навчального року.

Формувальний експеримент передбачав оцінку запропонованої нами авторської програми секційних занять із комплексним використанням засобів аквааеробіки та оздоровчого плавання.

Експериментальний матеріал опрацьований на персональному комп'ютері за допомогою пакетів статистичних програм «Statistika 7.0» і EXEL.

Дослідження проводилося на базі Запорізького національного університету (ЗНУ) в період із 2011 р. по 2019 р. в 4 етапи.

У третьому розділі дисертації **«Вплив секційних занять з оздоровчого плавання на фізичний стан студенток 18-19 років»** надано загальну характеристику програми секційних занять з оздоровчого плавання ЗНУ та наведено дані щодо динаміки показників фізичної роботоздатності, загальної фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи та типу тілобудови студенток 18-19 років у процесі практичного використання цієї програми.

На початку констатувального експерименту в дівчат зафіксовані нижче за середні та середні вихідні величини за показниками рівня їхньої загальної витривалості, силової, швидкісної, швидкісно-силової підготовленості, гнучкості та спритності, а ось рівень вище середнього досягли лише результати тесту на координаційні здібності, що підтвердили дані внутрішньогрупового розподілу студенток за показниками їхньої фізичної підготовленості. Середнім значенням у дівчат 18-19 років відповідав вихідний рівень функціонального стану серцево-судинної системи, а нижчому за середній - рівні функціонального стану системи зовнішнього дихання й фізичного здоров'я. Крім цього, на початку дослідження дівчата мали добрий тип тілобудови, але відзначався певний дефіцит маси тіла та збільшення жирового компоненту.

Дослідження показали, що використання серед студенток 18-19 років

традиційної програми ЗНУ з оздоровчого плавання сприяло певному покращенню показників їхнього загального фізичного стану, але кількість достовірних позитивних змін була досить обмеженою:

по завершенню констатувального експерименту спостерігалось покращення результатів у більшості тестів із фізичної підготовленості тільки на 1-5%, а виражені позитивні зміни стосувалися індексу фізичної роботоздатності (9,2 %;  $p < 0,05$ ), а також результатів тестів на гнучкість (6,77 %;  $p < 0,05$ ) і статичну силу (6,57 %;  $p < 0,05$ );

наприкінці констатувального експерименту відзначалося достовірне ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) покращення величин ЧСС, діастолічного артеріального тиску, загального периферичного опору судин, серцевого індексу, ЖЄЛ, результатів у пробах Штанге та Генча (на 3-12 %), рівнів функціонального стану систем кровообігу, зовнішнього дихання й фізичного здоров'я (відповідно на 7 %; 9 % та 24 %) та показників, які характеризують тип тілобудови студенток 18-19 років.

У четвертому розділі **«Експериментальне обґрунтування ефективності авторської програми секційних занять з комплексним використанням засобів аквааеробіки та оздоровчого плавання для студенток закладу вищої освіти»** обґрунтовано основні принципи й положення експериментальної програми секційних занять з комплексним використанням засобів аквааеробіки та оздоровчого плавання, а також наведено результати оцінки ефективності її застосування.

Основні відмінності експериментальної програми, порівняно з програмою секційних занять із оздоровчого плавання для студенток контрольної групи, полягають у такому:

- у перелік засобів загальної фізичної підготовки включені засоби аквааеробіки, які були підібрані для певного розвитку фізичних якостей;
- здійснений перерозподіл обсягу годин на інші засоби загальної фізичної підготовки (атлетична гімнастика, степ-аеробіка, кросовий біг);
- до програми з теоретичної підготовки додані нові матеріали стосовно специфіки впливу фізичних вправ на функціональний стан організму жінок, методичних особливостей проведення занять з аквааеробіки з жінками, нових підходів до експрес-оцінки поточного фізичного стану, інноваційних методів визначення типу тілобудови та ін.;
- виділені двотижневі субмодулі для підвищення якості контролю за поточним фізичним станом студенток та корекції обсягу та інтенсивності фізичних навантажень у наступних субмодулях;
- для кожного субмодуля розроблена деталізована шкала пульсових режимів для занять аквааеробікою та оздоровчим плаванням з урахуванням статі, віку і поточного фізичного стану студенток;
- у програму занять аквааеробікою включені елементи акваденсу

(танців на воді);

- до заключної частини кожного заняття з аквааеробіки введені спеціальні комплекси, що спрямовані на відновлення функцій організму після фізичних навантажень.

Впровадження в систему фізичного виховання студенток 18-19 років розробленої програми секційних занять із комплексним використанням засобів аквааеробіки й оздоровчого плавання сприяло суттєвому поліпшенню їхнього фізичного стану.

У п'ятому розділі дисертації «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» наведені три групи даних, отриманих шляхом експериментального дослідження та їхнього зіставлення з відомостями науково-методичної літератури.

У тексті автореферату відображено основні положення, зміст, результати і висновки здійсненого О.В. Іванської дисертаційного дослідження. Наголосимо, що зміст автореферату та основні положення дисертації є ідентичними.

**Наукова новизна** отриманих результатів: уперше експериментально обґрунтовано й доведено ефективність експериментальної програми секційних занять із комплексним використанням засобів аквааеробіки та оздоровчого плавання для студенток 18-19 років, реалізація якої сприяє покращенню їх фізичної підготовленості, загального функціонального стану та фізичного здоров'я; уперше запропоновано включити в перелік засобів загальної фізичної підготовки програми секційних занять з оздоровчого плавання засоби аквааеробіки (фізичні вправи у воді біля бортика басейну, на мілководді, в опорному та безопорному положенні, з використанням додаткового обладнання), а також розроблено деталізовану шкалу пульсових режимів з урахуванням статі, віку та поточного фізичного стану студенток 18-19 років; уперше запропоновано виділити в експериментальній програмі двотижневі субмодулі для підвищення якості контролю за поточним фізичним станом студенток та корекції обсягу й інтенсивності фізичних навантажень у наступних субмодулях.

**Практична значущість** роботи полягає у впровадженні в систему фізичного виховання закладів вищої освіти експериментальної програми секційних занять із комплексним використанням засобів аквааеробіки й оздоровчого плавання для підвищення рівня фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та функціонального стану кардіореспіраторної системи студенток 18-19 років і ефективності навчально-виховного процесу.

**Дискусійні положення та зауваження.** Позитивно оцінюючи дисертаційне дослідження, вважаємо за необхідне висловити такі зауваження та побажання:

1. У тексті роботи назва розділу 1.1 «Особливості фізичного та психічного здоров'я студентів в сучасних екологічних та соціально-економічних умовах життя» не відповідає назві задекларованої в змісті дисертації. Крім того, інформація в ньому не в повній мірі відображає назву даного підрозділу.

2. Підрозділи «Вплив занять оздоровчим плаванням на фізичний стану організму та загальна характеристика існуючих програм з оздоровчого плавання» та «Загальна характеристика аквааеробіки як засобу загальнооздоровчої спрямованості» доцільніше було викласти і контексті дискусійних питань і перспективних напрямків досліджень.

3. Підрозділ 1.5 «Фізіологічна характеристика вікових особливостей організму юнаків і дівчат 18-19 років» в даному викладі авторки, нагадує главу навчального посібника, а не пласт наукових даних сучасних дослідників.

4. В розділі 2 «Методи та організація дослідження», ряд загальновідомих методів не доцільно було детально описувати наприклад: Методи визначення фізичної роботоздатності.

5. Ряд положень підрозділу 3.1. «Загальна характеристика традиційної програми секційних занять з оздоровчого плавання», враховуючи особливості подання матеріалу логічне перенести в 1 розділ.

6. При визначенні показників фізичної підготовленості студенток 18-19 років на початку констатувального експерименту, авторка визнала: човниковий біг 4 по 9 м, проба Ромбергу, біг 30 м, Стрибок вгору з місця. Що визначило вибір даних тестів при визначенні впливу традиційної програми секційних занять з оздоровчого плавання на фізичний стан студенток?

7. У висновках до розділу 3 з добувачка вказує, що «наведені дані свідчили про позитивний вплив секційних занять з оздоровчого плавання на загальний фізичний стан студенток 18-19 років, але відсутність достовірних змін більшості показників фізичної підготовленості, функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання свідчили про необхідність подальшого вдосконалення цієї програми для підвищення ефективності секційних занять зі студентської молоддю в умовах ЗВО». Як дану ситуацію може прокоментувати здобувачка?

8. Таблицю 4.1 «Розподіл годин на різні види підготовки за експериментальною програмою комплексним використанням засобів аквааеробіки та оздоровчого плавання для студенток 18-19 років закладу вищої освіти», доцільно було б представити в Додатках.

9. В таблиці 4.3 здобувачкою наведені пульсові режими з вихідними та максимальними значеннями частоти серцевих скорочень для кожного тренувального заняття у відповідному субмодулі, місяці та тижні окремого місяця року. Хотілося б дізнатися, які дані лягли в основу розробки для

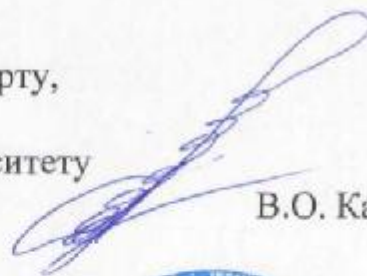
кожного тренувального заняття у відповідному субмодулі, місяці та тижні окремого місяця року.

Питання, які виникли при ознайомленні та аналізі дисертаційної роботи не несуть принципової спрямованості і не знижують позитивної оцінки наукової праці, а більше відносяться до побажань і дискусії.

**Висновок.** За актуальністю порушеної проблеми, новизною отриманих результатів та практичним значенням дисертація Іванської Олени Василівни «Підвищення фізичного стану студенток 18-19 років на основі комплексного використання засобів аквааеробіки та оздоровчого плавання» вимогам п.11 «Порядку присудження наукових ступенів і присудження вченого звання старшого наукового співробітника», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 № 567, а її автор – заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Офіційний опонент,

доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор, завідувач кафедри біомеханіки і  
спортивної метрології Національного університету  
фізичного виховання і спорту України



В.О. Кашуба

Підпис В.О. Кашуби засвідчую, проректор  
з науково-педагогічної роботи, професор  
Національного університету фізичного  
виховання і спорту України



О.В. Борисова