ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу Соверди Ірини Юріївни «Програмування занять спортом для всіх у вищих навчальних закладах», представлену до спеціалізованої вченої ради К 20.051.10 ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" для захисту на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Актуальність дисертаційної роботи. Проблема поліпшення стану здоров'я студентів є однією з найважливіших проблем сучасного суспільства, і, зокрема, фізичної культури і спорту.

Особливе місце серед студентської молоді займають студенти вищих навчальних закладів. Однак, як відзначають провідні фахівці в галузі здоров'я, показники функціонального стану студентів дедалі погіршуються. Зменшується також рівень фізичної підготовленості студентів, що є відображенням погіршення загального стану здоров'я учнівської молоді. Тому постійне підвищення розумових та психічних навантажень, особливо таких, які вимагають великої кількості часу проведення за комп'ютером на фоні гіподинамії, потребує систематичного проведення спеціальних заходів щодо оптимізації розумової праці та процесу навчання. Найважливішу роль у вирішенні цієї проблеми здобуває вдосконалення освіти студентської молоді з практичних та теоретичних основ фізичної культури та спорту, поліпшення організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, розробка науково-методичних положень з проблеми відповідності фізичного виховання студентів професійній спрямованості вищого навчального закладу.

У цьому зв'язку дисертаційна робота Соверди І.Ю. має безсумнівну актуальність.

Актуальність роботи обумовлена також тим, що фахівці в галузі фізичного виховання найчастіше пропонують шляхи поліпшення рівня фізичної підготовленості студентів за рахунок підвищення обсягу занять з фізичного виховання, що часто не знаходить своєї практичної реалізації у

зв'язку з вкрай обмеженою кількістю вільного часу студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. І тому заходи поліпшення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, які пропонуються в дисертаційній роботі Соверди І.Ю., мають велике практичне значення, і, безсумнівно, знайдуть свій шлях реалізації в навчальному процесі з фізичного виховання, тому що вони побудовані на якісно новому рівні інтегральної дії як на загальний стан здоров'я студентів, так і на їх майбутній професійний розвиток.

Особливістю роботи є також те, що автор науково аргументовано доводить ефективність застосування оригінальних та цілеспрямованих методичних розробок щодо змісту і побудови занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Всі викладені положення обумовлюють своєчасність і затребуваність результатів дисертаційного дослідження, проведеного автором.

Наукова новизна. Робота Соверди І.Ю. представляється новою у світлі декількох наукових напрямків. У першу чергу, в роботі розкритий ряд нових положень з погляду фізичного виховання різних груп населення. До них входить насамперед факт виявлення структури готовності студентської молоді до занять ««Спортом для всіх»» у процесі фізичного виховання та розроблено авторську методику оцінювання рівня готовності студентів до занять ««Спортом для всіх»» у процесі фізичного виховання. Особливий інтерес і наукову новизну має розробка та експериментальне обґрунтування структурно-логічної моделі залучення студентів до занять ««Спортом для всіх»» у процесі фізичного виховання (із застосуванням елементів йоги), яка включає в себе програму вдосконалення фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять «Спортом для всіх». Зміст програми спрямовується на вивчення сучасних засад формування здоров'я, ознайомлення з основними принципами побудови занять оздоровчого характеру, а також на формування у студентів рефлексивних здібностей щодо занять фізичними вправами та здобуття ними власних навиків, умінь для впровадження ідей занять «Спортом для всіх» у повсякденне життя.

Слід зазначити, що довгочасова праця в аудиторіях, за комп'ютером вимагає розвитку загальної працездатності, тому що саме працездатність забезпечує здатність довго виконувати роботу без зниження її ефективності. З іншого боку, саме загальна працездатність вимагає розвитку серцево-судинної та дихальної систем, які є найбільш уразливими для студентів вищих навчальних закладів. З цих позицій цілком логічним є факт, отриманий автором, щодо необхідності впливу на серцево-судинну та дихальну системи як профілюючих функціональних систем для студентів вищих навчальних закладів, про ефективність якого свідчать результати поліпшення тестів на загальну витривалість студентів експериментальної групи.

Спираючись на отримані дані щодо структури готовності студентів вищих навчальних закладів, автор розробила методику із застосуванням елементів йоги для студентів ВНЗ, яка побудована на сполученні засобів поліпшення здоров'я, розвитку важливих фізичних і психофізіологічних якостей.

У цьому зв'язку можна відзначити, що запропонований шлях підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та професійно важливих якостей відповідає сучасним положенням не тільки теорії та методики фізичного виховання, але й фізіології, медицини, гігієни.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано у ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" згідно зі зведеним планом науково-дослідних робіт ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" на 2011–2015 рр. у 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). Роль автора полягає в розробці та перевірці ефективності структурно-логічної моделі, спрямованої на покращення готовності студентської молоді до занять «Спортом для всіх», використовуючи елементи йоги.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості застосування її теоретичних положень і практичних напрацювань у напрямі корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання у ВНЗ з використанням елементів йоги як варіанту занять «Спортом для всіх».

Результати досліджень впроваджено в навчальний процес з навчальної дисципліни "фізичне виховання" Педагогічного інституту ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" (акт впровадження від 17.09.2015) та кафедри педагогіки і психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (акт впровадження від 06.10.2015).

Практичне значення полягає також у розробці практичних рекомендацій для науково-педагогічних працівників та керівників ВНЗ з метою підвищення готовності студентської молоді до занять «Спортом для всіх» у процесі навчальних занять та забезпечення необхідних умов для фізичного удосконалення з обов'язковою орієнтацією на сьогоднішню вітчизняну систему освіти.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій. Усі наукові положення, висновки і рекомендації, які сформульовані у дисертації, достатньою мірою обґрунтовані експериментальними даними, відповідають меті та завданням роботи. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується тривалістю та кількістю експериментальних досліджень, використанням у роботі сучасних методів, які відповідають вимогам спортивної та наукової метрології, застосуванням адекватного завданням комплексу діагностичної апаратури. Слід зазначити, що при обробці результатів анкетування автор застосовує статистичний метод χ^2 (хі-квадрат) для перевірки достовірності приросту показників готовності студентів до занять фізичною культурою і спортом, що підтверджує коректність висновків щодо ефективності застосування розробленої програми.

Достовірність отриманих результатів забезпечується адекватністю методів меті і завданням роботи, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу, коректністю статистичної обробки даних із

застосуванням комп'ютерних програм.

Це забезпечує високий рівень наукової обґрунтованості положень, які розроблені в дисертації. Крім того, робота містить достатню кількість цифрового і графічного матеріалу, який оформлено належним чином, що дає можливість наочного уявлення про отримані результати.

Характеристика основних положень роботи. Дисертаційна робота викладена на 172 сторінках основного тексту, робота містить 24 таблиці та ілюстрована 28 рисунками. Робота складається із вступу, п'яти розділів, висновків, переліку літератури, додатків. В роботі застосовано 240 літературних джерел, з яких 14 – англійською мовою.

У вступі обґрунтована актуальність роботи, зв'язок роботи з науковими програмами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, описано рівень наукової новизни і практичне значення роботи, відображено особистий вклад автора, наведено дані про апробацію роботи і впровадження отриманих результатів в практику.

У першому розділі «**Теоретико-методичні основи залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання**» проведено аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дисертаційної роботи. Автор справедливо зазначає, що сучасний розвиток соціуму посприяв виникненню такого соціального явища як спорт для всіх, головним завданням якого є створення таких умов, в яких людина може сама вибирати місце проведення і форму занять, а також проявляти свою ініціативу в зміні цієї системи. Видовими ознаками спорту для всіх є: 1) наявність доступної рухової активності; 2) заняття у вільний час (на дозвіллі); 3) заняття у формальних та неформальних групах; 4) спрямованість на зміцнення та збереження здоров'я.

У розділі зазначено також, що ідеї гуманізму тісно переплітаються з ідеями спорту для всіх, оскільки в центрі уваги є людина з її інтересами та цінностями. Завдяки індивідуальному підходу до людини спорт для всіх має великий потенціал в наближенні студентської молоді до особистісних цінностей та можливостей їх реалізувати. Вивчення наукової та методичної

літератури констатувало, що за умов сьогодення вагомого значення мають інноваційні технологій, які сприяють процесу фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ. Проте залучення студентів до занять ««Спортом для всіх»» у процесі фізичного виховання ще не досліджувалося.

У зв'язку із зазначеним автор робить висновок, що доцільним є проведення дослідження в залученні студентів до занять з елементами йоги як варіант занять «Спортом для всіх»» в умовах навчального процесу, зокрема: характеристика показників готовності студентської молоді до занять «Спортом для всіх» на основі чотирьох компонентів (мотиваційного, когнітивного, рефлексивного та фізичного); обґрунтування структурно-логічної моделі залучення студентів до занять «Спортом для всіх».

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» надано методи, що використовувались відповідно до об'єкта, предмета, мети і завдань дослідження, представлено організацію досліджень.

Для реалізації поставлених завдань в роботі використано педагогічні методи, а саме тестування – для визначення рівня фізичної підготовленості студентів на етапах навчання. Тести дозволили виявити у студентів рівень координаційних здібностей (човниковий біг 4х9 м), швидкісної витривалості (біг 100 м), загальної витривалості (кросовий біг), динамічної силової витривалості (підйом тулуба з вихідного положення лежачи; згинання і розгинання рук в упорі лежачи), вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця), гнучкості (нахил вперед сидячи). Тестування проводилося також для визначення рівня залишкових знань у студентів з основ фізичної культури і спорту. Воно включало три групи запитань (олімпійська освіта, спорт, основи здорового способу життя). Застосовано також такі методи, як спостереження та експеримент для обґрунтування й експериментальної перевірки ефективності розробленої структурно-логічної моделі залучення студентів до занять «Спортом для всіх» у процесі фізичного виховання. Застосування соціологічних методів, зокрема анкетування та бесіди дали змогу визначити рівень зацікавленості й мотивації до занять фізичними вправами та рівень рефлексії щодо занять фізичними вправами.

Дослідження проводилося в період з 2010 до 2015 року в п'ять етапів..

У третьому розділі «**Характеристика готовності студентів до занять «Спортом для всіх» у процесі фізичного виховання**» представлено розроблену авторську методику визначення готовності студентів до занять «Спортом для всіх». На основі авторської методики визначено критерії, рівні, а на їх основі сформовано відповідно компоненти готовності студентської молоді до занять «Спортом для всіх» у процесі фізичного виховання. Критерії готовності студентської молоді до занять «Спортом для всіх» розподілено за таким принципом: 1) високі показники зацікавленості й мотивації до занять фізичними вправами, рефлексії та фізичної підготовленості, де студент активно відстоює свою позиції, вносить пропозиції щодо занять фізичними вправами; 2) достатній показник рівня залишкових знань з основ фізичної культури, зацікавленості й мотивації та фізичної підготовленості, коли студент володіє теоретичними поняттями і вдало виконує вправи; 3) задовільний рівень зацікавленості й мотивації до занять фізичними вправами, рефлексії та фізичної підготовленості, коли студент безініціативний, завдання виконує автоматично, без будь-яких зусиль; 4) низький рівень зацікавленості й мотивації до занять фізичними вправами, рефлексії та фізичної підготовленості, коли студент не володіє базовими знаннями з основ фізичної культури і спорту, ніколи не має бажання займатись фізичними вправами. Нормативи виконує на оцінку "погано". Згідно запропонованої методики оцінки, готовність студентської молоді до занять «Спортом для всіх» реалізується згідно розроблених критеріїв та визначається такими рівнями: недостатній (0,0–36,5 балів), критичний (36,6–58,0 балів), достатній (58,1–79,5 балів), оптимальний (79, 6–100 балів).

У результаті розроблених критеріїв та рівнів визначались компоненти за якими здійснювалась оцінка готовності студентської молоді до занять фізичними вправами, а саме: мотиваційний, когнітивний, рефлексивний та фізичний. У результаті аналізу інтегральної оцінки готовності студентської молоді до занять фізичними вправами нами виявлено, що тільки 2,7 % респондентів – готові до занять «Спортом для всіх» на достатньому рівні, а 97,3 % – на недостатньому і критичному рівнях. Тобто, рівень мотивації,

рефлексії, знань та ФП у цих студентів є вкрай низьким.

У четвертому розділі «**Експериментальне обґрунтування та перевірка ефективності структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання**» подано зміст і результати експериментальної перевірки її ефективності. Внаслідок аналізу наукової літератури, власних спостережень та результатів констатувального експерименту в нашу модель було включено програму вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять «Спортом для всіх» та її програмне забезпечення. При практичній реалізації розробленої нами структурно-логічної моделі залучення студентів до занять «Спортом для всіх» з використанням елементів йоги, забезпечуються педагогічні умови для: формування особистості з правильним ціннісним ставлення до занять «Спортом для всіх»; розвитку здатностей до рефлексивних здібностей для занять «Спортом для всіх» і свого "Я" на рівні особистісного самовизначення в системі фізичного виховання; розвитку швидкісних, силових якостей, гнучкості і загальної витривалості; формування теоретичних і методичних знань на рівні готовності їх для застосування в організації самостійних занять фізичними вправами; оволодіння вміннями організовувати і здійснювати свої заняття фізичними вправами.

В результаті експериментальної перевірки запропонованої програми виявлено позитивні зміни у рівнях готовності мотиваційного компоненту, зокрема збільшилась частка студентів, які мають достатній рівень на 13,7 % та оптимальний рівень на 5,5 %. Між КГ і ЕГ спостерігаються вірогідні відмінності у рівнях готовності даного компоненту (χ^2 = 52,60; $p<0,05$). Після експерименту спостерігаються достовірні відмінності і у рівнях готовності рефлексивного компоненту. Частка студентів у ЕГ після експерименту з достатнім і оптимальним рівнем готовності становить 62,9 % відповідно до 21,6 % у групі до експерименту (χ^2 =25,75; $p<0,05$). Після впровадження експериментального фактору виявлено позитивні зміни у рівнях готовності фізичного компоненту. Якщо до експерименту частка студентів з недостатнім і критичним рівнем становила 83,4 %, то після експерименту у ЕГ – 47,7 % (χ^2

=55,61; p<0,05). У дослідженні когнітивного компоненту також спорстерігається тендеція приросту: до експерименту, студентів, які б мали оптимальний рівень готовності не було виявлено, проте після експерименту у ЕГ їх частка становить 9,5 % (χ^2 =52,60; p<0,05). Впровадження структурно-логічної моделі та програми, в основу якої було покладено застосування елементів йоги (комплекс йоги для початківців "Сурья намаскар"; комплекс дихальної гімнастики "Бхастрика" в підготовчій і заключній частині кожного академічного заняття як комплекс для підвищення тонусу організму і нормалізації дихання, та як щоденна ранкова дихальна гімнастика; перегляд відеофільму, що стосувався користі від занять йогою для організму; курс лекцій та семінарів), значно підвищило готовність студентської молоді до занять «Спортом для всіх» у процесі фізичного виховання. Так, інтегральний показник студентів, які мали критичний та недостатній рівень, до експерименту становив 97,3 % і відповідно 43,8 % у ЕГ після експерименту. Також збільшилась частка студентів, які мають достатній та оптимальний рівень готовності (χ^2 =62,40; p<0,05).

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів досліджень**» проведено аналіз отриманих результатів з точки зору зіставлення їх з літературними даними. Аналіз показав, що в результаті проведеного дослідження були отримані три групи результатів за ступенем їх наукової новизни: результати, які підтверджують дані інших авторів; результати, які доповнюють і розширюють результати, отримані в роботах інших авторів; та результати, отримані вперше.

У роботі доповнені і уточнені результати досліджень щодо визначення стану здоров'я, рівня та фізичної студентів вищих навчальних закладів, а також підтверджені дані про важливість урахування мотивів при побудові оздоровчих занять. У роботі отримали подальший розвиток концепції про необхідність розробки та застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів. Уперше обґрунтовано, розроблено та впроваджено структурно-логічну модель залучення студентів до занять «Спортом для всіх» у процесі фізичного виховання, що передбачає застосування теоретичного

матеріалу та виконання комплексів йоги “Сурья намаскар” і “Бхастрика” на обов’язкових заняттях з “Фізичного виховання”, та під час самостійної ранкової дихальної гімнастики. Визначено зміст складових розробленої структурно-логічної моделі та програму її вдосконалення. Уперше отримано наукові знання про рівень готовності студентів до занять «Спортом для всіх» у процесі фізичного виховання. Розроблено практичні рекомендації для науково-педагогічних працівників та керівників ВНЗ щодо підвищення рівня готовності студентської молоді до занять «Спортом для всіх» у процесі фізичного виховання.

У висновках дисертації викладені основні результати роботи, кількісні й якісні показники здобутих результатів з обґрунтуванням їх вірогідності.

Повнота викладення матеріалів дисертації у роботах, які опубліковані автором.

За матеріалами дисертації опубліковано дев’ять наукових праць, з яких: п’ять – статті у спеціалізованих фахових виданнях України, з них дві входять до міжнародних науково-метричних баз даних; чотири – публікації в журналах, збірниках матеріалів конференцій, інших наукових виданнях.

Результати роботи доповідалися на регіональних та міжнародних конференціях.

Таким чином, в опублікованих роботах, патентах та авторефераті достатньо повно викладені питання використання програмування фізичного виховання у вищих навчальних закладах, складовою якого є використання елементів йоги.

Дисертація та автореферат написані грамотно, лаконічно, науково.

Зауваження щодо змісту дисертації та автореферату.

1. В роботі не показано, чим програмування процесу фізичного виховання відрізняється від загальноприйнятого планування.

2. На наш погляд, в роботі недостатньо обґрунтовано, чому автор обирає саме вправи з йоги в якості додаткового компоненту в програмі занять «Спорт для всіх», адже «Спорт для всіх» передбачає широкий діапазон засобів з різних видів спорту та видів рухової активності.

3. Відомо, що йога передбачає комплексний розвиток як фізичних, так і інтелектуальних, емоційних, духовних аспектів особистості. Але в роботі представлено тільки фізичний аспект йоги. Не зрозуміло, чим в цьому випадку йога відрізняється від різновиду фітнесу. Крім того, виникає питання, чому обрано виключно комплекс "Сурья намаскар" і вправа "Бхастрика" із всього різноманіття елементів йоги.

4. На наш погляд, в роботі недостатньо посилань на індуські першоджерела з освітлення йоги, що не дає можливість достатньо обґрунтувати обрані автором засоби фізичного виховання.

Однак зазначені недоліки не принципові і не впливають на загальну позитивну оцінку роботи.

Висновок

Дисертаційна робота Соверди Ірини Юріївни «Програмування занять спортом для всіх у вищих навчальних закладах», яка представлена на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, відповідає вимогам пунктів 9, 11 «Порядку присудження наукових ступенів і присвоєння вченого звання старшого наукового співробітника», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 № 567, що ставляться до дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата наук, а її автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

Доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор, завідувач кафедри
спортивних ігор
Харківського національного
педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди Ж.Л. Козіна