В І Д Г У К

офіційного опонента на дисертаційну роботу Федорюка Олексія Володимировича "Корекція психофізіологічного стану людей похилого віку в процесі рекреаційно-рухової діяльності", представлену на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Актуальність теми дисертації.

XXI сторіччя характеризується зростанням відсотку людей похилого віку. Ця тенденція пов'язана із сукупністю факторів, що впливають на зростання тривалості життя сучасної людини. Перший фактор – вдосконалення системи охорони здоров'я та медико-соціального обслуговування населення. Другий фактор – це зростання якості життя, особливо в економічно розвинутих країнах світу. Третій фактор має зв'язок із поведінковими причинами. Сучасна людина повинна усвідомлювати необхідність застосування здорового способу життя та можливості профілактики хвороб. Однак, як показує досвід, не завжди це спрацьовує і тому роз'яснення необхідності здорового способу життя і підтримки високого рівня психо-фізіологічного стану є важливим напрямком розвитку фізичної рекреації, особливо для людей похилого віку.

Серед складових компонентів соматичного здоров'я людини стан нервової система має велике значення. Адже сприйняття та переробка інформації, аналіз та синтез зовнішніх стимулів, реагування на середовищні чинники є лише часткою роботи нервової системи. Тому, стан психофізіологічних функцій в умовах вікової інволюції людини є актуальною проблемою. Виходячи з вищезгаданого, виникає питання необхідності корекції психофізіологічного стану у людей похилого віку в процесі рекреаційно-рухової діяльності. Одним з найвразливіших контингентів щодо погіршання психофізіологічного стану в умовах вікової інволюції є викладачі вищих

навчальних закладів. Адже, характер викладацької діяльності вимагає напруження не тільки вегетативних, але й психофізіологічних функцій.

В той же час, саме напруження регуляторних механізмів організму людини є однією з причин прискореного старіння.

Сучасні дослідження вітчизняних та закордонних авторів свідчать про наявність феномену прискореного старіння людини (Фролькіс В.В., 1998; Коркушко О.В., 2012; Безруков В.В., 2016; E. Heikkinen, 2012).

Тому виникає потреба у профілактиці та корекції функціонального та психофізіологічного стану у людей похилого віку засобами рухової активності та рекреативних технологій.

Враховуючи, що лише поодинокі роботи спрямовані на цей напрямок (Поляков О.А., 2013; Шатило В.Б., 2015; Waterman K.C., Adami R.C., 2005; Ecker M., Gerschler J.B., Vogel J., 2012), виникає потреба у розробці програм корекції психофізіологічного стану для людей похилого віку з урахуванням індивідуальних рівнів рухової та рекреаційної активності.

Виходячи з вищезгаданого, дисертаційна робота Федорюка Олексія Володимировича "Корекція психофізіологічного стану людей похилого віку в процесі рекреаційно-рухової діяльності" є актуальною.

Актуальність роботи також визначає той факт, що вона виконувалась згідно комплексної теми Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника на 2013-2017 рр. "Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності" (номер державної реєстрації 0113U002430).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій з їх критичною оцінкою порівняно з відомими рішеннями.

Структура дисертації складається з вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків та списку використаних джерел.

Аналітичний огляд розкриває сучасні уявлення про рухову активність та засоби корекції психофізіологічного стану людей похилого віку, в тому числі, викладацької професії.

Аналітичний огляд відтворює актуальність подальших досліджень у дисертаційній роботі. У розділі послідовно викладено проблеми хронічної втоми, що виникають у людей похилого віку творчих професій. Особливо відображено питання психофізіологічних особливостей у викладачів похилого віку та можливості проведення рекреаційних засобів.

Для обґрунтування отриманих результатів автором застосовувалися роботи з соціальної медицини (С.В. Куличенко, 2009; І.Г. Сагун, 2010; С.Б. Тихвинский, 2010), біології старіння і геронтології (В.Ф. Москаленко, 2012; Н.А.Прокопенко, 2012; Ю.Т.Ярошенко, 2005), теорії оздоровчої рекреації (Є.Н. Приступа, 2010; В.Н. Селуянов, 2009; Т.Ю. Круцевич, 2013); теорії і методики фізичного виховання (Ю.О. Полатайко., 2010; Б.М. Мицкан, 2014; С.С. Ермаков, 2014), психофізіології (М.С. Корольчук, 2004; А.Н. Маликова, 2011; А.Р. Якубовская, 2007).

Методичний розділ присвячено висвітленню використаних у роботі методик дослідження. Для вирішення поставлених задач використовувалися адекватні методи дослідження. Автор використовував опитування, визначення рівня соматичного здоров'я, оцінки рівня готовності до підвищення рекреаційної активності, визначення психофізіологічного стану (коректурна проба Анфімова, тест САН, визначення стрес-стійкості, визначення точності моторної реакції, дослідження процесу мислення, психічного стану за тестом Люшера), визначення рівня функціональних резервів серцево-судинної системи, реєстрація та аналіз електроенцефалографії, тестування кількісних і якісних характеристик рухової активності.

Автором проведено комплексне дослідження визначення психофізіологічного стану та ставлення до рекреаційних заходів. У

дослідженні приймали участь 155 викладачів віку 56-65 років, з них 84 чоловіків та 71 жінка. У програму констатуючого дослідження було обстежено 50 осіб. На етапі формуючого дослідження було включено 14 чоловіків і 11 жінок в експериментальній та 15 чоловіків і 10 жінок у контрольній групі.

За результатами роботи розроблено програму підвищення рівня рекреаційної активності людей похилого віку. Основа програми передбачає засоби корекції психофізіологічного стану людей похилого віку на основі особистісних чинників.

Цінним результатом дисертації є виявлені автором компоненти рекреаційної активності, які складаються з когнітивної, емоційно-мотиваційної, вольової та поведінкової, та розробка спрямованої рекреаційної активності, спрямованої на покращення психофізіологічного стану, соматичного здоров'я та особистісна готовність до підвищення рівня рекреаційної активності у людей похилого віку.

В роботі встановлено зв'язок між проявом рівня стресостійкості та когнітивними функціями у викладачів похилого віку. Виявлено, що у викладачів з високим рівнем стресостійкості спостерігається кращий прояв когнітивних функцій, зокрема уваги та операційного мислення. В умовах уповільнення рівня рекреаційної активності виявлено зростання емоційної напруженості, рівень тривожності і втоми нервової системи, відчуття дискомфорту.

Отриманий результат узгоджується із загальновідомими механізмами розвитку процесу старіння людини за рахунок уповільнення рухливості нервових процесів, погіршання функцій сприйняття та переробки інформації. Новим результатом автора є можливість спрямованої корекції негативних наслідків, що розвиваються в умовах вікової інволюції у людей похилого віку.

Таким чином, задачі, які поставлені у дисертації виконані у повному обсязі.

Достовірність і новизна отриманих результатів.

В цілому, результати досліджень, отримані автором ретельно обґрунтовані і доведена їх достовірність. Висновки дисертаційної роботи в цілому відображають отримані результати і відповідають меті та задачам дослідження.

В процесі роботи отримано дані про особливості вікової інволюції психофізіологічних та вегетативних функцій та спрямованої корекції негативних наслідків засобами оздоровчої рекреації для людей похилого віку.

Уточнені і доповнені уявлення про фактори прискореного старінні та адаптаційно-компенсаторні запобігання протікання процесів вікової інволюції людини засобами фізичної рекреації.

Практичне значення результатів досліджень.

На основі проведеного дослідження автором обґрунтовано та розроблено програму рухової рекреації, спрямовану на корекцію психофізіологічного стану в пізньому онтогенезі людини.

Авторська методика "Оцінювання рівня та визначення груп рекреаційної активності у людей похилого віку" має авторське свідоцтво (№50831 від 21.08. 2013). Впровадження розробленої програми у практику рухової активності та рекреації дає можливість сформувати у викладачів навчальних закладів процес фізичної рекреації із врахуванням індивідуальних особливостей психофізіологічного стану людей похилого.

Результати дисертаційної роботи впроваджені і використовуються у навчально-виховному процесі ДВНЗ "Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка", ДВНЗ "Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича", Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, ДВНЗ

"Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки", ДВНЗ "Івано-Франківський коледж фізичного виховання", ПВНЗ "Галицька академія", та в роботу курсів підвищення кваліфікації Івано-Франківського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, що підтверджено відповідними актами впроваджень.

Повнота викладення матеріалу дисертації в опублікованих працях і авторефераті.

За матеріалами дисертації опубліковано 15 наукових праць, з них 9 статей у фахових виданнях України, 1 – у закордонному періодичному науковому часописі, 3 праці в інших наукових виданнях, 1 методична рекомендація і 1 авторське свідоцтво.

Рекомендації щодо використання результатів дисертації.

Матеріали досліджень можуть бути включені у практику підготовки фахівців та у лекційні курси вузів України, які готують спеціалістів галузі фізичного виховання, фізичної реабілітації та рекреації.

Результати дисертаційної роботи доцільно використовувати у навчальних та навчально-тренувальних закладах Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України, Академії педагогічних наук України.

Недоліки дисертації та автореферату щодо їх змісту та оформлення.

Оцінюючи в цілому, дисертаційну роботу Федорюка О.В. «Корекція психофізіологічного стану людей похилого віку в процесі рекреаційно-рухової діяльності» позитивно, слід зупинитись на ряді положень, що потребують додаткових коментарів.

1. Другою задачею дисертації є розробка структурно-логічної моделі програми з корекції рекреаційної активності. В той же час, сама модель чомусь

описується у третьому а не у четвертому розділі. Доречно було б пов'язати дану модель із розробленою програмою корекції психофізіологічного стану і рекреаційної активності людей похилого віку, що представлено у четвертому розділі дисертації.

2. Автор досліджує ціннісні орієнтири у викладачів похилого віку. В той же час, серед переліку цінностей представлено показник «краса» (табл. 3.1). Виникає питання, що мається на увазі? Це краса оточуючого середовища? Або внутрішня людська краса? І у яких одиницях цей показник вираховується?

3. При вивченні мотивів викладачів похилого віку до занять фізичною рекреацією автор використовує один з чинників «боязнь втратити роботу». Виникає питання, чи може бути мотивацією певна фобія? Адже, мотивація – це спонукання до дії, спрямованість до організації активності з метою задоволення певних потреб людини. Щодо боязні втрати роботи, або інших фобій, здається це не відноситься до мотивів, а може розглядатися як наслідок нереалізованої дії при неадекватній мотивації до досягнення успіху.

4. При проведенні кореляційного аналізу, автором в деяких випадках не пояснюється парадоксальна спрямованість векторів коефіцієнтів. Так, наприклад, виявлено достовірний зворотний зв'язок між точністю та продуктивністю розумової роботи за тестом таблиці Анфімова (с. 93). Іншими словами, виявлено, що при зростанні продуктивності, кількості переробленої інформації, у досліджених знижується точність перероблених інформаційних символів. І навпаки, зростання точністних характеристик негативно впливає на об'єм переробленої інформації. З цього можна зробити висновок, що для осіб похилого віку характерно погіршання функції уваги при умові зростання обсягу переробленої зорової інформації. Однак, нажаль таких висновків автором не було зроблено.

5. Цікавим є висновок про зв'язок між рівнем стресостійкості та внутрішнім дискомфортом у викладачів похилого віку. Автор стверджує, що зростання стресостійкості у осіб похилого віку супроводжується емоційною напругою, що призводить до зростання тривожності й стомлення нервової системи, і викликає внутрішній дискомфорт. Однак, тут можлива інша причино-наслідкова ланка. Внутрішній дискомфорт, що виникає при мобілізації механізмів стресостійкості є причиною емоційної напруженості, що провокує тривожність та стомлення нервової системи. Але в цьому ланцюгу ключову роль має вегетативний чинник, який забезпечує певний рівень резистентності організму до стресу, і призводить, у разі вичерпування адаптаційних ресурсів, до напруження регуляторних механізмів. Нажаль, у автора цей механізм не описаний.

6. Викликає дискусію абсолютні значення рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком (рис. 3.13), де більше 60% обстежених осіб похилого віку відносяться до низького та нижче середнього рівня. Безперечно, сама методика не викликає заперечень. Але, запропонована у 80-ті роки XX століття, методика визначення соматичного здоров'я була орієнтована на іншу популяцію, із іншими ознаками окремих фізіологічних показників. На нашу думку, корекції підлягає інтерпретація абсолютних значень рівня соматичного здоров'я із урахуванням сучасної популяції та тенденцій розвитку окремих фізіологічних функцій.

Відповідність дисертації встановленим вимогам НАК України.

Дисертаційна робота Федорюка О.В. «Корекція психофізіологічного стану людей похилого віку в процесі рекреаційно-рухової діяльності», за своїми теоретичним і практичним рівнем відповідає «Порядку присудження наукових ступенів і присвоєння вченого звання старшого наукового співробітника», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від

24.07.2013 № 527, оскільки вона присвячена актуальному напряму сучасного фізичного виховання – обґрунтуванню корекційних програм запобігання та профілактики вікової інволюції людей похилого віку.

Наукові положення та висновки, сформульовані у дисертації базуються на достатній кількості експериментальних досліджень, мають науково обґрунтований характер, логічно пов'язані з отриманими результатами. Автореферат у основному відображає зміст дисертації.

Висновок

Дисертаційна робота Федорюка О.В. «Корекція психофізіологічного стану людей похилого віку в процесі рекреаційно-рухової діяльності» є завершеним науковим дослідженням, що має як теоретичне, так і практичне значення, отримані нові науково обґрунтовані результати, відповідає вимогам до кандидатських дисертацій, а її автор заслуговує присвоєння наукового ступеня кандидата наук за фізичного виховання і спорту за спеціальністю: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Професор кафедри медико-біологічних дисциплін
Національного університету
фізичного виховання і спорту України,
доктор біологічних наук,
професор Г.В.Коробейніков

Підпис Г.В. Коробейнікова засвідчую
Нач. ВК_____ А.О. Степаненко

Прикарпатський національний університет
03.02.11/380
07 10 16