

ВІДГУК

офіційного опонента доктора педагогічних наук, професора кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонський державний університет Куца Олександра Сергійовича на дисертацію Хомича Анатолія Вікторовича «Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу», подану на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Науковими дослідженнями доведено, що оптимальний оздоровчий ефект дають фізичні навантаження лише ті, які відповідають індивідуальним особливостям організму людини. Щоб досягти помітних результатів у поліпшенні фізичного здоров'я потрібні принципово нові підходи і технології, що базуються на морфо-функціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхні інтереси та схильності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для студентів має ґрунтуватися на адекватних методах педагогічного контролю і раціональних параметрах фізичних навантажень.

Але незважаючи на численні наукові дослідження про шляхи вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах, досі недостатньо розроблені величини регламентації рухової активності студентів, оптимальні параметри фізичних навантажень. Розробка основ програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів з урахуванням їхнього рівня фізичного стану дозволить ефективніше здійснювати здоров'язберезувальну діяльність.

Виходячи з наведеного вище, актуальність теми дисертаційної роботи Хомича Анатолія Вікторовича не викликає сумніву. Актуальність досліджуваної проблеми, її теоретичні основи отримали в дисертації належне обґрунтування, аргументацію та конкретизацію, чітко формулюються мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження, переконливо показана наукова новизна, теоретична та практична значущість отриманих результатів. Ретельний аналіз змісту дисертації та автореферату дозволяє зробити висновок про їх наукову обґрунтованість, логічність і послідовність вирішення поставлених завдань, а також про наукову компетентність автора.

У вступі аргументовано показана актуальність дослідження, зазначений його зв'язок із науковою програмою, планом, вдало визначені мета, завдання, об'єкт, предмет дослідження, охарактеризований комплекс методів дослідження та етапи науково-педагогічного пошуку, розкрита наукова новизна й практична значущість, обґрунтована вірогідність, наведені дані про апробацію та впровадження результатів дослідження.

У першому розділі «Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів у вищих навчальних закладах» розкрито питання вдосконалення фізичного виховання молоді, побудови і реалізації адаптивних фізкультурно-оздоровчих програм. Відомо, що для підвищення стану здоров'я студентів, поліпшення їхньої мотивації та інтересу до рухової активності необхідно використовувати нові здоров'язберезувальні програмно-керовані технології, побудовані за принципом урізноманітнення занять і заохочення молоді до активного виконання фізичних вправ у позанавчальний час. Важливо розробити методики використання різноманітних засобів фізичного виховання, які в умовах обмежених затрат часу на фізичну підготовку дали б максимальний ефект тренуваності. Оптимальний ефект від занять фізичними вправами досягають за умови, якщо спрямованість, інтенсивність і обсяг фізичних навантажень, кількість занять протягом тижня підбирають індивідуально, з огляду на рівень фізичного стану людини. У зв'язку з цим, акцент зміщується на програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

Програмування занять фізичними вправами автор дисертації розглядає як реалізацію у вигляді алгоритму програми дій, спрямованих на досягнення запланованого результату й навчання студентів діяти відповідно програмі. Це створює передумови для переходу від практики самостійних стихійних занять до ефективного управління оздоровчим процесом на основі розроблених режимів рухової активності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дає змогу визначити не лише мінімальні та максимальні величини фізичних навантажень і їхню спрямованість, але й визначити оптимальну дозу рухової активності відповідно до індивідуальних морфо-функціональних можливостей

студентів.

Аналіз науково-методичної літератури підтверджує актуальність реалізації програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу й зумовлює напрям дослідження.

У другому розділі «Діагностика фізичного стану студентів як основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять у вищих навчальних закладах» подано результати констатувального педагогічного експерименту. Дисертантом встановлено, що переважна більшість респондентів мають низький рівень рухової активності (51–86 %). Існує тенденцію збільшення осіб із низькою кількістю рухових дій на старших курсах навчання. Кількість дівчат з низьким рівнем рухової активності на 7–28 % більша, ніж хлопців. Єдиний можливий спосіб залучення студентів до виконання фізичних вправ – формування в них інтересу й мотивації до індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять.

Важливо, що з метою програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів дисертант визначив їхній рівень фізичного стану, оскільки від цього залежать індивідуальна спрямованість оздоровчих тренувань. За результатами дослідження, високий рівень соматичного здоров'я мають менше 5 % студентів, вище середнього – 4–14 %. Здебільшого студенти демонструють середній, нижче середнього і низький рівні здоров'я. У дівчат стан соматичного здоров'я гірший ніж у хлопців.

Встановлено, що у 18 % хлопців і 20% дівчат виявлено підвищення артеріального тиску; результати проби Штанге відповідають нижній межі задовільної оцінки; Середні результати проби Генчі незадовільні. Отже, здатність забезпечувати видалення з організму вуглекислого газу у студентів знижена, що автором було враховано під час дозування аеробних фізичних навантажень.

Аналіз результатів констатувального тестування фізичної підготовленості студентів засвідчує переважно низький її рівень. Найгірший стан спостерігається в

розвитку витривалості, сили та швидкості, дещо краще розвинуті спритність і гнучкість. Результати фізичної підготовленості студентів потрібно враховувати під час визначення змісту фізичних навантажень у частині переважного впливу на підвищення «відсталих» фізичних якостей.

У третьому розділі «Методика навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу» подано розроблені рекомендації та результати формувального педагогічного експерименту

Дисертантом розроблено алгоритм побудови програми індивідуального фізкультурно-оздоровчого заняття, який передбачає послідовність таких раціональних кроків як:

1. Визначення початкового рівня фізичного стану та мотивації до рухової активності студентів.

2. З'ясування ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного стану від вікових та санітарно-гігієнічних норм.

3. Визначення можливих обмежень і протипоказань під час виконання фізичних вправ.

4. Окреслення сутності та особливостей корекції фізичного стану відповідно до виявлених відхилень.

5. Формулювання мети та основних завдань занять фізичними вправами.

6. Встановлення спрямованості і раціональних обсягів рухової активності.

7. Визначення параметрів і режимів фізичних навантажень

8. Схарактеризувати етапи фізкультурно-оздоровчих занять.

9. Підбір адекватних методів педагогічного контролю і самоконтролю.

10. Корекція змісту індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програм занять відповідно до отриманого результату.

Раціональний зміст рухової активності, пульсові режими фізичних навантажень розраховувався на основі віку, показників ЧСС та рівня фізичного стану студентів.

На основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів, а також системного підходу як методологічної основи дослідження Анатолієм Вікторовичем була розроблена методика навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчих заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, яка включає дотримання визначеної мети, завдань, педагогічних умов, методів, засобів, форм та етапів навчання.

Методика спрямована на розвиток у студентів особистісних якостей, спеціальних знань, умінь і навичок, формування раціональної фізичної активності, що забезпечують високий рівень фізичного стану. В основі навчальної діяльності лежить формування у студентів ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів. До основних педагогічних умов формування у студентів навичок програмування занять фізичними вправами належать оздоровча спрямованість фізичних навантажень, індивідуально-особистісний підхід, безперервність фізкультурно-оздоровчих занять, адекватність фізичних навантажень, орієнтація на саморозвиток і взаємонавчання.

Методику навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття реалізовували протягом трьох етапів. Перший етап був спрямований на виховання мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної активності й здорового способу життя. На другому етапі формували систему знань, умінь і навичок побудови алгоритму оздоровчого тренування. Третій етап передбачав використання отриманих відомостей у самостійній руховій активності, підвищення особистісного рівня фізичного стану.

Для перевірки ефективності розробленого програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять проводили педагогічний експеримент зі студентами Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Після формувального педагогічного експерименту стан соматичного здоров'я студентів піднявся на один рівень – до вище за середній або високого, відтак встановив безпечну його межу. Це відбулося завдяки покращенню індексів, які відображають ефективність функціонування передусім серцево-

судинної та дихальної систем організму. Такий висновок підтверджує зростання результатів виконання проб Штанге, Генчі та показників ЖЄЛ. Підвищення функціональних можливостей студентів дисертант пояснює переважно аеробним змістом оздоровчих програм занять фізичними вправами.

За час педагогічного експерименту майже на 70 % зросла кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності. У студентів вірогідно покращився рівень фізичної підготовленості за всіма фізичними якостями. Найбільше зростання виявлено за витривалістю і силою.

Після експерименту відбулися позитивні зміни в рівнях мотивації студентів. У респондентів значно зріс інтерес до занять фізичними вправами. Після завершення педагогічного експерименту студенти переважно мали високий або вищий від середнього інтерес до рухової активності (на початку експерименту – середній і нижчий середнього). Вірогідно підвищилися фізичний і психологічний компоненти здоров'я в якості життя студентів.

Отже, педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованого алгоритму програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять, що є основою для його широкого впровадження в практику позааудиторної роботи вищих навчальних закладів.

У дисертації на належному науковому рівні аналізується матеріал, узагальнюються факти, формулюються і аргументуються положення та висновки. Вірогідність висновків наукової роботи забезпечується системним аналізом теоретичного й емпіричного матеріалу; застосуванням взаємодоповнюючих методів дослідження, адекватних його меті та завданням, а також порівняльним аналізом матеріалу.

Ступінь достовірності теоретичних положень і практичних результатів дисертаційного дослідження Хомича Анатолія Вікторовича досягається не лише теоретичними методами, а й завдяки вдало проведеним етапам дослідно-експериментальної роботи з наступним всебічним аналізом її результатів і математичною обробкою отриманих даних.

Що стосується наукової новизни здійсненого дослідження, то варто

зазначити, що у дисертації здобувачем уперше розроблено методикау навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, яка охоплює мету, завдання, педагогічні умови, методи, засоби, форми й етапи навчання; подальшого розвитку набули положення щодо алгоритму програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці теоретичних положень, висновків і рекомендацій. Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний і тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів. Матеріали дослідження можуть бути застосовані в підготовці майбутніх учителів фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивно-масової роботи».

Основні положення дисертації опубліковано у 16 наукових працях, із яких сім – у наукових фахових виданнях України, одна – у закордонному періодичному виданні, вісім – у збірниках матеріалів і тез конференцій, які висвітлюють основний зміст дисертації. Структура й зміст статей відповідають вимогам МОН України.

Варто підкреслити ідентичність змісту автореферату та основних положень дисертаційної роботи. Зміст і структура автореферату дисертаційного дослідження Хомича Анатолія Вікторовича відповідають існуючим вимогам, дають чітке уявлення про специфічні особливості проведеного дослідження і його результати.

Загалом позитивно оцінюючи дисертаційне дослідження, слід звернути увагу дисертанта на окремі недоліки та дискусійні моменти, а саме:

1. Окремі матеріали, що подані в дисертації, зокрема опис методик оцінки фізичного стану за методиками КОНТРЕКС-1 і КОНТРЕКС-2 (розділ 3.1.3), доцільно було б перенести у додатки.

2. Дисертантом для визначення рухової активності студентів використана

методика ІРАQ. Чому була застосована саме ця методика? Адже в Україні більшого розповсюдження набули інші соціологічні методики оцінки рухової активності.

3. У предметі дослідження потрібно було обмежити програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять до певної групи вправ (наприклад циклічні) або до одного виду рухової активності.

4. В роботі не прописано, в якому статистичному пакеті виконувалась математична обробка отриманих результатів дослідження.

5. Бажано більш детально охарактеризувати контроль за фізичними навантаженнями дівчат та хлопців. Чи була різниця між ними?

Однак висловлені зауваження та побажання суттєво не впливають на загальну позитивну оцінку дисертаційного дослідження. Дисертація Хомича Анатолія Вікторовича виконана на належному науково-педагогічному і методичному рівнях, містить змістовний теоретичний і практичний матеріал. Завдання дослідження виконані. Висновки свідчать про повноту висвітлення результатів дисертаційної роботи.

На основі зазначеного вважаємо, що дисертаційна Хомича Анатолія Вікторовича є цілісним, завершеним, самостійним науково-педагогічним дослідженням, що відображує багаторічну плідну дослідницьку діяльність. Вона виконана з актуальної теми, що збагачує теорію та методику навчання результатами дослідження теоретичних, методичних і практичних проблем програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вузу, її результати, висновки і рекомендації мають суттєве значення для професійної підготовки фахівців у вищих педагогічних навчальних закладах.

Таким чином, дисертація «Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу» є самостійною, завершеною науковою працею, відповідає вимогам «Порядку присудження наукових ступенів і присвоєння вченого звання старшого наукового співробітника», а її автор Хомич Анатолій

Вікторівч — заслуговує присудження наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я).

Офіційний опонент –
доктор педагогічних наук,
професор кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Херсонського державного університету



[Handwritten signature] Куц О. С.

Підпис *Куца О.С.*
підтверджую начальник ВК *[Signature]*

Воробцова В.М.
27.01.2016р