

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу

КАСАРДИ ОЛЬГИ ЗІНОВІЇВНИ

на тему «**РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ**», подану на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я).

Актуальність. Дослідження, проведені (Faude O, Zahner L, Donath L., 2015) щодо вивчення фізичної активності сучасної людини, показали, що з оздоровчою метою на фізичні навантаження повинно затрачатись щонайменше 1000 ккал на тиждень. З цією метою необхідна комбінація вправ, спрямованих на покращення функціонування кардіореспіраторної системи, метаболічних процесів, м'язової системи. Науковці рекомендують до типових видів фітнесу віднести скандинавську ходьбу, як спосіб розвитку рухової активності, підтримки спортивної форми та здорового способу життя.

Враховуючи вищесказане, можна стверджувати, що існують протиріччя між існуючим станом фізичного здоров'я студентської молоді та постійно удосконалюючими методами його корекції. Тому важливим, нагальним є пошук та застосування форм та методів, які для студентів були б цікавими та корисними, а для фахівців мали б докази ефективності. Одним з таких механізмів впливу є заняття скандинавською ходьбою із застосуванням спеціальних палок, функція яких полягає у координації рухів ніг і рук. Крім того, засоби вказаної ходьби сприяють удосконаленню не тільки більшості груп м'язів, а й, в залежності від обраної інтенсивності, аеробного, анаеробного та змішаного механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності – а від так, мають комплексний характер впливу на організм студентів.

Враховуючи вищенаведене тема дисертаційного дослідження О. З. Касарди «Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою» є актуальною, а розв'язання відповідної проблеми – своєчасним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота Касарди О. З. виконана відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0115U002344). Тема дисертації затверджена вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 27.12.2013 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 7 від 27.10.2015 р.).

Ступінь обґрунтованості і достовірності наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертаційній роботі, підтверджується достатнім обсягом фактичного матеріалу та обсягом вибірки.

Зібраний у процесі педагогічного експерименту матеріал був опрацьований адекватними методами статистичного аналізу, а представлені в роботі зведені таблиці та рисунки, цифрові показники дозволяють стверджувати про вірогідність наукових положень дисертаційної роботи, теоретичному обґрунтуванні сформульованих висновків та практичних рекомендацій.

Наукова новизна полягає в тому, що *вперше* розроблено оригінальну, комплексну методику розвитку рухової активності студенток ВНЗ у процесі занять скандинавською ходьбою в позааудиторній діяльності, а на основі даних про рівень розвитку показників рухової активності та фізичного стану студенток розроблено програмування фізичних навантажень під час занять скандинавською ходьбою. Доповнено відомості про стан і динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, фізичного здоров'я студенток ВНЗ. Подальшого розвитку набули положення щодо засобів та етапів розвитку рухової активності студенток ВНЗ у процесі позааудиторних занять зі спортивною спрямованістю.

Значущість наукової праці для науки і практики полягає у розробці теоретичних положень, висновків й рекомендації, які, упроваджено в навчально-виховний процес студентів ВНЗ. Використання результатів дисертаційної роботи дало змогу підвищити ефективність фізичного виховання студенток, підвищити рівень розвитку рухової активності студенток у процесі занять скандинавською ходьбою.

Результати дослідження впроваджено у практику навчально-тренувального процесу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцького національного технічного університету, Санаторію матері і дитини «Пролісок», Волинського обласного санаторію матері і дитини «Турія». Результати дослідження можуть бути використані в підготовці майбутніх учителів фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та методика спортивно-масової роботи», «Легка атлетика».

Повнота викладу основних наукових положень, висновків та рекомендацій здобувачки в опублікованих працях. Основні положення дисертації опубліковано у 10 наукових працях, із яких вісім – у наукових фахових виданнях України, одна – у закордонному періодичному виданні, одна – в інших виданнях. У наукових роботах, виконаних у співавторстві, дисертантці належать експериментальні дані та їх аргументування.

Основні положення роботи були апробовані на міжнародних, Всеукраїнських конференціях, обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Дисертаційна робота Касарди О. З. складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків, є логічною та послідовною.

У вступі дисертанткою обґрунтовано актуальність теми, показано зв'язок дослідження із науковими програмами, планами, темами; визначено мету,

завдання, об'єкт, предмет дослідження; подана характеристика комплексу методів дослідження та етапи науково-педагогічного пошуку; розкрито наукову новизну й практичне значення результатів роботи; обґрунтовано вірогідність одержаних результатів; наведено відомості про апробацію та впровадження отриманих результатів.

У першому розділі **«Теоретичні засади розвитку рухової активності студентів вищих навчальних закладах»** автором розкрито концептуальні основи фізичного виховання, сутність і значення рухової активності для організму людини, історію становлення та перспективи розвитку скандинавської ходьби як засобу зміцнення здоров'я молоді та розвитку рухової активності. Обсяг та зміст даного розділу є достатнім і обґрунтованим, містить усі ознаки аналізу та висвітлює наявність відповідної проблеми.

Другий розділ **«Рівень рухової активності та фізичного стану студенток вищих навчальних закладів»** дисертантка виділяє подання отриманої інформації в процесі проведення констатувального педагогічного експерименту. Подається детальна інформація про особливості життєдіяльності студенток.

У даному розділі дисертантка також наводить дані щодо фізичного розвитку та фізичного здоров'я досліджуваних студенток. З основних показників фізичного розвитку наводиться інформація про антропометричні дані (довжина тіла, окружність грудної клітки, маса тіла), показники фізичних якостей. Здобувачка не лише констатує отримані показники, але для повноцінної їх характеристики розраховує індекс Кетле, показник Піньє, визначає ЖЄЛ, оцінює життєвий індекс.

Фізичні якості студенток в роботі автор охарактеризовувала такими показниками як витривалість, швидкість, спритність, сила, гнучкість. Враховуючи те, що скандинавська ходьба сприяє розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу, автором цілеспрямовано було визначено максимальну довільну силу м'язів рук, розраховано силовий індекс.

Для оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров'я студенток дисертантом було використано методику експрес-оцінки за Г. Л. Апанасенком. З основних функціональних показників життєдіяльності студенток, автор досліджувала серцево-судинну та дихальну системи. Подані узагальнюючі дані щодо рівня АТ, пульсового тиску, ЧСС, результати проб Штанге та Генчі, індексу Скібінської.

Для визначення аеробних можливостей організму, дисертантка розраховувала індекс Робінсона. Рівень рухової активності студенток визначали за допомогою анкети IPAQ. Слід відзначити, що автором було з'ясовано, що лише 14 осіб (4,55%) мають високий рівень рухової активності; 68 студенток (22,08%) – середній рівень і 226 осіб (73,37%) з низьким рівнем рухової активності.

Якість життя студенток визначалась за результатами анкети SF-36, в якій виділяють фізичний компонент якості життя та психологічний компонент. З'ясувалось, що показник фізичного компоненту здоров'я є вищим ніж

психологічний компонент у студенток не залежно від курсу навчання, обраного фаху, місця народження і місця проживання.

У третьому розділі **«Науково-методичні основи розвитку рухової активності студенток у процесі занять скандинавською ходьбою»** подано результати отримані під час формувального експерименту, а також практичні рекомендації.

Дисертантка подає адаптовану методику занять скандинавською ходьбою, що охоплювала засоби, методи й етапи тренування. Акцентовано увагу, що розроблена методика ґрунтувалась на рекомендаціях експертів ВООЗ щодо необхідної кількості рухової активності для забезпечення здоров'я дівчат 18–21 року. Необхідно відмітити, що, враховуючи специфіку скандинавської ходьби, для студенток усіх груп переважав аеробний режим навантажень (50–65 %).

В процесі проведення формувального експерименту було використано ігровий та змагальний методи, що дозволило автору попередити одноманітність і монотонність запропонованих навантажень, посилити мотиваційний складник розробленої методики завдяки варіюванню темпу та швидкості ходьби.

Важливим практичним моментом дисертаційної роботи є розрахунок ефективного рівня ЧСС під час занять скандинавською ходьбою залежно від належності студентки до встановленої групи.

З метою перевірки ефективності розробленої методики проводили порівняння показників серед студенток КГ і ЕК. На основі отриманих даних можна стверджувати про ефективність запропонованої методики розвитку рухової активності студенток у процесі занять скандинавською ходьбою.

Загальні висновки повністю характеризують виконання поставлених завдань та досягнення мети дослідження, є водночас локанічними та змістовними.

Зміст автореферату повністю відображає основні положення представленої на захист дисертаційної роботи.

Позитивно оцінюючи опоновану дисертаційну роботу, необхідно виділити деякі зауваження та дискусійні питання.

1. В авторський програмі, на нашу думку, недостатньо чітко подано обґрунтування фізичного навантаження для студенток залежно від створених трьох груп.

2. Дисертантка недостатньо чітко представила зміст програми, за якою займалися студентки КГ.

3. Подано інформацію щодо рівня інтересу студенток КГ і ЕГ до фізичного виховання, проте не вказано за якою методикою він визначався.

4. На нашу думку практичні рекомендації потребують уточнення для можливості їх ширшого застосування у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

5. У зв'язку з тим, що під час скандинавської ходьби, якою займалися студентки ЕК задіюються м'язи верхнього плечового поясу, а студентки КГ

займалися оздоровчою ходьбою і бігом, було б доцільно подати дані щодо динамометрії кисті та силового індексу.

6. В другому розділі детально розписано характеристику студенток щодо особливостей життєдіяльності студенток: місце народження, проживання, курс, напрям навчання, проте про ці дані при кластерному поділі на групи не зазначено.

7. Недостатньо широко проаналізовані закордонні наукові праці з предмета дослідження.

Висновок

Вказані зауваження та пропозиції не впливають на загальну позитивну оцінку дисертації. Представлена робота є самостійною та закінченою, має актуальність, наукову новизну, теоретичне і практичне значення. Дисертація на тему «Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою» цілком відповідає вимогам «Порядку присудження наукових ступенів і присвоєння вченого звання старшого наукового співробітника», а її автор Касарда Ольга Зіновіївна заслуговує на присудження наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Офіційний опонент,
професор кафедри
олімпійського і професійного спорту
НПУ імені М. П. Драгоманова,
доктор педагогічних наук, професор

