

ВІДГУК

офіційного опонента кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцента Галайдюка Миколи Ананійовича на дисертацію Касарди Ольги Зіновіївни «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).

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах виконує важливі соціальні функції, сприяє моральному, естетичному, інтелектуальному розвитку і розв'язує оздоровчі, освітні та виховні завдання. Водночас ідеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні й організаційні основи фізичного виховання, які були розроблені в 70–80 роках ХХ століття, потребують розвитку та уточнення.

Науковці констатують, що для забезпечення міцного здоров'я студентів необхідно привести їхню рухову активність відповідно до біологічних закономірностей розвитку організму. Учені зазначають, що важливим способом підвищення результативності занять студентами фізичними вправами є їхнє вдосконалення в обраному виді рухової активності відповідно до індивідуальних особливостей організму.

Один із найперспективніших видів рухової активності є скандинавська ходьба. Результати проведених досліджень визначають скандинавську ходьбу як ефективний засіб оздоровлення, що задіює велику кількість м'язів людини, не виходячи при цьому за межі аеробного режиму енергозабезпечення. Завдяки всебічному впливу на організм, оздоровчій спрямованості цей вид спорту універсальний не лише для підвищення морфофункціональних якостей, а й поліпшення психоемоційного стану людини.

Виходячи з наведеного вище, актуальність теми дисертаційної роботи Касарди Ольги Зіновіївни 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 *«Теоретичні засади розвитку рухової активності студентів вищих навчальних закладах»* розкрито концептуальні основи фізичного виховання, сутність і значення рухової активності для організму людини, історію та перспективи розвитку скандинавської ходьби як засобу зміцнення здоров'я молоді.

Під час аналізу літературних джерел з'ясовано, що рухова активність — невід'ємний складник життєдіяльності, що забезпечує адаптаційну, енергетичну, нервову й обмінну функції організму людини. Розрізняють звичайну й спеціально організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням ВООЗ, належать усі види рухів, пов'язані з природними потребами людини, а також навчальна й виробнича діяльності. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активний рух до або з навчання (на роботу). Саме спеціально організована рухова активність — основа здорового життя людини.

У наукових працях визначено причини дефіциту рухової активності, розроблено критерії нормування фізичних навантажень, обґрунтовано режими спеціально організованої рухової активності для дітей та молоді.

Зважаючи на вимоги здоров'язбережувальної діяльності, в основі якої лежить

аеробне тренування, у спортивно-масовій роботі зі студентками необхідно використовувати скандинавську ходьбу. Результати наукових студій засвідчують, що залучені в ходьбу палиці підвищують середню електричну активність м'язів плечового поясу і рук, відповідно більш повноцінно розвиваються м'язи тіла і швидше досягається тренувальний ефект.

У другому розділі *«Рівень рухової активності та фізичного стану студенток вищих навчальних закладів»* подано результати констатувального педагогічного експерименту. Визначення рівня рухової активності студенток вищих навчальних закладів дисертантка проводила за міжнародним опитувальником фізичної активності (IPAQ). Дослідження засвідчило, що понад 70 % респондентів має низький рівень рухової активності.

Результати дослідження дозволили авторів виявити чинники, що впливають на рухову активність студенток. Зокрема, найбільша кількість осіб з високим рівнем рухової активності виявлено у студенток, які проживають у власних помешканнях. Серед студенток, які народились у містечках, немає жодної особи з високим рівнем рухової активності. Низький рівень рухової активності найчастіше демонструють студентки з селищ і містечок, які проживають в орендованих квартирах.

Результати дослідження фізичного розвитку дівчат показують, що антропометричні величини загалом перебувають у межах вікових норм. Показники фізичного розвитку студенток практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду.

Програмування занять фізичними вправами базується на рівні фізичної підготовленості дівчат, яку дисертант розглядає як результат фізичної активності. Одержані дані дають змогу стверджувати, що середньогрупові показники фізичної підготовленості студенток, відповідно до вимог навчальної програми, середні й низькі. Під час навчання не спостерігається позитивна динаміка результатів випробовувань. Такий стан вимагає пошуку нових засобів покращення фізичної підготовленості дівчат.

Отримані результати свідчать про досить низькі показники здоров'я і наявність проблем у життєдіяльності респондентів. Психологічний компонент здоров'я студенток протягом усіх років навчання перебуває на ще нижчому рівні, ніж фізичний.

Отже, проведене дослідження зумовило необхідність пошуку нових засобів спортивно-масових занять зі студентками вищих навчальних закладів на засадах оптимального програмування навантажень відповідно до рухової активності й фізичного стану.

У третьому розділі *«Науково-методичні основи розвитку рухової активності студенток у процесі занять скандинавською ходьбою»* подано розроблені рекомендації та результати формувального експерименту.

За допомогою кластерного аналізу дисертанткою було сформовано три групи студенток, які відрізнялися між собою рівнем рухової активності та фізичною підготовленістю. Студентки, що належали до першої групи, мали високий або середній рівні рухової активності, оптимальні ваго-ростові показники, знижені функціональні можливості, достатній рівень розвитку відносної сили і швидкісно-силових якостей. Дівчатам другої групи були властиві середній або низький рівень рухової активності, знижені окружності частин тіла відповідно до зросту, нижче середніх функціональні можливості, низьке здоров'я, низька фізична підготовленість. Студентки третьої групи вирізнялися низькою руховою активністю, слабкою фізичною підготовленістю, надлишковою масою тіла, незадовільним станом кардіореспіраторної системи організму.

Науковими працями доведено, що в оздоровчому тренуванні необхідно акцентувати увагу на підвищенні «відсталих» від норм показників фізичного стану. Тому, враховуючи психофізичні особливості кожної групи студенток, Касардою Ольгою Зіновіївною було розроблено адаптовану методику занять скандинавською ходьбою, що охоплювала засоби, методи й етапи тренування. Розроблена автором методика ґрунтувалась на рекомендаціях експертів ВООЗ щодо необхідної кількості

рухової активності для забезпечення здоров'я дівчат 18–21 року.

Реалізація розробленої дисертанткою методики здійснювалася протягом навчального року. Вона передбачала поетапне (враховуючи механізми адаптації) збільшення частки скандинавської ходьби в позааудиторних формах спортивно-масових занять студенток. Методика втілювалась протягом трьох етапів.

Для перевірки ефективності розробленої методики розвитку рухової активності студенток у процесі занять скандинавською ходьбою Касардою Ольгою Зіновіївною проводився педагогічний експеримент зі студентами Луцького національного технічного університету.

Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність запропонованої автором методики розвитку рухової активності студенток у процесі занять скандинавською ходьбою. Більшість дівчат експериментальної групи набули високого або середнього рівнів рухової активності, 53 та 42 % відповідно. У контрольній групі високим рівнем рухової активності володіли лише 11 % респондентів.

Аналіз наслідків педагогічного експерименту дав підставу стверджувати, що в студенток експериментальної групи вірогідно покращився рівень загальної фізичної підготовленості. Зростання рівня фізичної підготовленості спостерігався за витривалістю, швидкістю, силою, спритністю, гнучкістю та швидкісно-силовими якостями. Заняття скандинавською ходьбою позитивно вплинули на загальну фізичну підготовку, незважаючи на специфіку виду рухової активності.

Значна частина студенток експериментальної групи отримали високий (10,64 %) і вище середнього (12,77 %) рівні фізичного здоров'я. Можна припустити, що заняття скандинавською ходьбою в природних умовах з оптимальними фізичними навантаженнями сприятливо вплинуло на функції та системи організму дівчат, що позначилося на їхньому фізичному здоров'ї.

Також після завершення педагогічного експерименту вірогідно поліпшилися) фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студенток.

Отже, педагогічний експеримент показує високу ефективність запропонованої методики розвитку рухової активності студенток у процесі занять скандинавською ходьбою, що є основою для її широкого впровадження в практику 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 Касарди Ольги Зіновіївни 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 методику розвитку рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою в позааудиторній діяльності (засоби та методи навчання, етапи оздоровчого тренування, дозування фізичних навантажень, вимоги до контролю і самоконтролю). Також уперше на основі даних про рівень розвитку показників рухової активності та фізичного стану студенток розроблено програмування фізичних навантажень під час занять скандинавською ходьбою.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що теоретичні положення, висновки й рекомендації, розроблені автором, упроваджено в навчально-виховний процес студентів вищих навчальних закладів. Використання результатів дисертаційної роботи дало змогу підвищити ефективність фізичного виховання студенток.

Матеріали 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».

Основні положення дисертації опубліковано у 10 наукових працях, із яких вісім – у наукових фахових виданнях України, одна – у закордонному періодичному виданні, одна – в інших збірниках.

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

Загалом позитивно оцінюючи дисертаційне дослідження, вважаємо за доцільне звернути увагу дисертанта на окремі недоліки, виявлені під час аналізу рукопису, висловити певні зауваження та побажання щодо подальшого його вдосконалення, а саме:

1. У дисертації поряд часто вживаються терміни «рухова активність», «фізична активність». Як автор їх характеризує? Чи є принципова різниця між цими термінами?

2. Розділ другий дисертації переобтяжений таблицями і рисунками, частину з яких можна було б винести у додатки.

3. У роботі недостатньо повно подані засоби і методи формування мотивації студентів до занять скандинавською ходьбою. Особливо важливе це завдання на фоні зниження у студенток інтересу до виконання фізичних вправ про що наголошує автор у другому розділі дисертації.

4. Розроблене програмування занять скандинавською ходьбою студенток без сумніву є важливим науковим здобутком дисертанта. Проте, в роботі не зазначені шляхи корекції запропонованих програм залежно від результативності занять.

5. У дисертації потрібно було чіткіше виписати організацію

формуального педагогічного експерименту, зміст діяльності дівчат експериментальної і контрольної групи.

Однак висловлені зауваження та побажання суттєво не впливають на загальну позитивну оцінку дисертаційного дослідження. Дисертація Касарди Ольги Зіновіївни 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 робота Касарди Ольги Зіновіївни 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, її результати, висновки і рекомендації мають суттєве значення для навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів.

Таким чином, дисертація «Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою» є самостійною, завершеною науковою працею та відповідає вимогам «Порядку присудження наукових ступенів і присвоєння вченого звання старшого наукового співробітника», а її автор Касарда Ольга Зіновіївна – заслуговує присудження наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я).

Офіційний опонент

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Вінницького державного педагогічного університету
імені М. Коцюбинського



Галайдюк М. А.

