

ВИСНОВОК

Волинського національного університету імені Лесі Українки
про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації
Задворного Богдана Руслановича на тему «Методика розвитку гнучкості дівчат
старшого шкільного віку засобами стретчингу», поданої на здобуття наукового
ступеня доктора філософії з галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка»
за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)»

Актуальність теми дослідження та її зв'язок з планами наукових робіт.

Актуальність обраної здобувачем теми не викликає сумніву, адже у своєму повсякденному житті людина виконує безліч рухових актів, окремі з яких вимагають значного рівня розвитку рухових якостей, і гнучкості зокрема. Багато авторів надає особливого значення вдосконаленню цієї рухової якості, як важливому фактору фізичного стану людини й указує на доцільність завчасного застосування фізичних вправ, адже тривала бездіяльність може спровокувати негативні морфологічні й фізіологічні зміни в органах і системах. Окрім того, доведено, що рівень розвитку фізичних якостей перебуває у прямій залежності від узгодженості вегетативних і соматичних функцій, яка досягається у процесі систематичного виконання фізичних вправ.

Достатній рівень розвитку гнучкості повинен забезпечувати безперешкодне виконання необхідних для щоденної активної діяльності рухів. Стретчинг є системою фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості й підвищення еластичності м'язів і подібно до решти сучасних методик – є досить індивідуальним. Фізіологічна сутність стретчингу полягає в тому, що у процесі розтягування м'язів й утримання певних положень в них активізуються процеси кровообігу й обміну речовин. Окрім того, заняття стретчингом впливають на психічну та соматичну сфери людини, що яскраво проявляється зростанням впевненості у своїх силах та можливостях, особливо у дітей та підлітків.

Вище зазначене актуалізує проблему розробки й обґрунтування ефективної методики розвитку гнучкості засобами стретчингу, що і зумовило актуальність вибору теми дисертації: «Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчинг».

Дисертація підготовлена відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0115U002344 (2015-2017 рр.) та за темою «Вплив фізичної активності на якість життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0119U001191 (2019-2020 рр.)). Роль автора як співвиконавця теми полягає у розробці, обґрунтуванні та практичній реалізації методики розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку.

Тема дисертації затверджена науковою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 17 від 16.11.2016 р.).

Наукові положення, розроблені особисто дисертантом та їх новизна.

Представлені в дисертації положення, концептуальні засади, структура, постановка завдань та їх вирішення, рекомендації та практичні висновки є результатом реалізації авторських ідей і самостійно виконаної наукової праці.

Уперше теоретично обґрунтовано методику розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу як педагогічний процес, який базується на взаємопов'язаних структурних компонентах: цільовому, теоретико-методологічному, змістово-технологічному та оціночно-результативному; визначено інтегральні показники фізичної підготовленості, активної гнучкості та рухливості старшокласниць і виокремлено найбільш вагомі фактори, які впливають на показники гнучкості; *удосконалено* підходи щодо підбору комплексу стретчинг-вправ для ліквідації асиметрії рухів у суглобах та розвитку загальних показників гнучкості тіла старшокласниць; *доповнено* відомості про фізичний розвиток та фізичну підготовленість дівчат старшого шкільного віку; *подальшого розвитку*

набули наукові положення про особливості організації позаурочних занять стретчингом у закладах загальної середньої освіти.

Обґрунтованість і достовірність наукових положень, висновків і рекомендацій, які захищаються. Обґрунтованість і достовірність наукових положень, результатів та висновків дисертації забезпечена використанням автором значного обсягу матеріалів теоретичного вивчення проблеми та обробкою отриманих емпіричних результатів на основі кількісного і якісного аналізу (його результати представлено в 82 таблицях та 25 рисунках), що дозволило сформулювати узагальнені висновки. Комплекс використаних сучасних методик, дібраних відповідно до поставлених мети і завдань, гарантує вірогідність результатів дослідження.

Наукове та практичне значення дисертаційної роботи. У дисертації сформульовано та обґрунтовано низку положень, висновків і рекомендацій, які відзначаються науковою новизною та мають практичну значущість для спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)». Зокрема, розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу як педагогічний процес, який базується на взаємопов'язаних структурних компонентах: цільовому, теоретико-методологічному, змістово-технологічному та оціночно-результативному; визначено інтегральні показники фізичної підготовленості, активної гнучкості та рухливості старшокласниць і виокремлено найбільш вагомі фактори, які впливають на показники гнучкості. Удосконалено підходи щодо підбору комплексу стретчинг-вправ для ліквідації асиметрії рухів у суглобах та розвитку загальних показників гнучкості тіла старшокласниць. Доповнено відомості про фізичний розвиток та фізичну підготовленість дівчат старшого шкільного віку. Подальшого розвитку набули наукові положення про особливості організації позаурочних занять стретчингом у закладах загальної середньої освіти.

Визначено інтегральний показник рівня фізичної підготовленості старшокласниць на початку дослідження: встановлено, що 59,6% дівчат мають

середній рівень підготовленості, чверть учениць – рівень нижчий середнього; 9,1% – низький рівень і у 6,2% старшокласниць рівень фізичної підготовленості вищий середнього. При оцінюванні активної рухливості різних ланок хребта встановлено, що за переважною більшістю тестів учениці мали середній рівень, а за узагальнюючим показником хребтового індексу – рівень нижче середнього. Дефіцит гнучкості обраховували при порівнянні показників активної та пасивної гнучкості в суглобах: визначено наявність достатнього резерву гнучкості для можливості використання стретчинг-вправ різної спрямованості для розвитку гнучкості в суглобах в різних площинах. Отримані дані щодо взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості старшокласниць свідчать, що між гнучкістю та витривалістю існує слабкий кореляційний зв'язок; між гнучкістю та швидкістю, гнучкістю та координацією – взаємозв'язок середньої сили; між гнучкістю та силою існує кореляція значної сили.

Розроблено програму розвитку гнучкості засобами стретчингу на основі диференційованого підходу щодо підбору фізичних вправ різної направленості залежно від вихідних показників гнучкості в різних локомоторних сегментах ОРА. Теоретична складова програми направлена на самооцінку фізичної підготовленості старшокласницями, усвідомлення необхідності рухової активності, вивчення правил розвитку гнучкості засобами стретчингу. Практична складова програми складається з трьох періодів: підготовчого, основного (включає три етапи) та заключного і включає режими розвитку гнучкості (розвиваючий і підтримуючий), засоби навчання (фізичні вправи) – диференційовані залежно від вихідного рівня показників гнучкості старшокласниць, методи навчання: словесний – на початковому етапі – опис завдання, техніки виконання вправи (пояснення), корекція помилок; на етапі поглибленого розучування – словесний супровід виконання вправ, пояснення та виправлення помилок; на третьому етапі – аналіз результатів виконання вправи, обговорення, тощо); наочний: на початковому етапі – метод опосередкованої наочності, виконання еталонних вправ, створення динамічних акцентів; на етапі поглибленого розучування – методи цілісної вправи,

підвідних вправ, імітаційної та контрастної імітації; на етапі удосконалення – методи безперервної, інтегральної та комбінованої вправ; комбінований: на етапі ознайомлення – метод «перших спроб»; на другому етапі – зовнішня фізична допомога та орієнтована сенсорна допомога; на третьому етапі – ігровий, змагальний методи.

Отримані результати можуть використовувати педагоги, інструктори з фізичного виховання, науково-педагогічні працівники та студенти закладів вищої освіти у вирішенні завдань, пов'язаних з їх професійною діяльністю, зокрема, при проведенні занять з застосуванням засобів стретчингу.

Використання результатів роботи.

Пропозиції щодо методики розвитку гнучкості засобами стретчингу знайшли застосування в освітньому процесі Львівського державного університету фізичного культури імені Івана Боберського, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Хмельницького національного університету, загальноосвітньої школи I-III ступеня м. Рожище, Комунального закладу загальної середньої освіти «Рожищенський ліцей» Рожищенської районної ради, Відокремленого структурного підрозділу «Волинський фаховий коледж Національного університету харчових технологій».

Оцінка мови та стилю дисертації. Текст дисертації викладено державною мовою, логічно та послідовно. Наукова термінологія, що застосовується у роботі, є загальноновизнаною. Стель викладення результатів дослідження, нових наукових положень, висновків і рекомендацій забезпечує легкість і доступність їх сприйняття.

Відповідність діючим вимогам щодо оформлення дисертації. Робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (165 найменувань, з них 48 – латиницею) та 7 додатків на 31 сторінках. Загальний обсяг дисертації – 241 сторінка, основний зміст – 175 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 82 таблицях та 25 рисунках.

Дисертацію оформлено за вимогами, передбаченими наказом МОН України від 12.01.2017 р. № 40 «Про затвердження вимог до оформлення дисертації».

Відповідність змісту дисертації спеціальності, з якої вона подається до захисту. Дисертаційна робота Задворного Б. Р. на тему «Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу» відповідає спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), що забезпечується предметною областю дослідження.

Зауваження та рекомендації. Дисертаційна робота містить декілька дискусійних положень і викликає певні зауваження:

1. Не уточнено, які були подальші дії старшокласниць після виявлення протипоказань до занять стретчингом та їх направлення до сімейного лікаря (медичної сестри в школі).

2. Не виокремлено практичні рекомендації щодо застосування стретчинг вправ для розвитку гнучкості, ліквідації асиметрії в локомоторних ланках опорно-рухового апарату.

3. В роботі зустрічаються орфографічні та граматичні помилки.

Зазначені зауваження та побажання не впливають на загальне позитивне ставлення до роботи, не зменшують її наукової новизни та практичної значимості і тому не є перешкодою для її представлення в спеціалізовану вчену раду для офіційного захисту.

Відповідність дисертації вимогам, передбаченим «Порядком проведення експерименту із присудження ступеня доктора філософії». Дисертаційна робота Задворного Богдана Руслановича на тему «Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу» відповідає вимогам «Порядку проведення експерименту із присудження ступеня доктора філософії» (Постанова Кабінету Міністрів України від 6 березня 2019 р. № 167).

Кількість наукових публікацій, повнота опублікування результатів дисертації та особистий внесок здобувача до всіх наукових публікацій, опублікованих із співавторами та зарахованих за темою дисертації. Матеріали,

отримані дисертантом у ході виконання дослідження, досить повно викладені у 14 публікаціях, з яких 4 статті у наукових фахових виданнях, що входять до міжнародних наукометричних баз; 1 стаття у іноземному науковому періодичному виданні; 9 статей та тез у збірниках матеріалів конференцій. Основні положення дисертації обговорено на 10 конференціях. Внесок автора у публікації, написані у співавторстві, конкретизовано у переліку опублікованих за темою дисертації праць.

Результати перевірки роботи на академічний плагіат. У ході перевірки дисертації запозичень матеріалу без посилання на відповідне джерело не виявлено. Перевірка проводилась сертифікованим онлайн-сервісом Unicheck.

Комісія рекомендує вченій раді Волинського національного університету імені Лесі Українки звернутися з клопотанням до Міністерства освіти і науки України щодо створення спеціалізованої вченої ради з правом прийняття до розгляду та проведення разового захисту дисертації Задворного Богдана Руслановича на тему «Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу» у складі:

Голови: доктора педагогічних наук, професора Белікової Наталії Олександрівни (Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк);

Рецензентів:

- доктора наук з фізичного виховання та спорту, професора Цьося Анатолія Васильовича (Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк);

- кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента Деделюк Ніни Автономівни (Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк);

Опонентів:

- доктора педагогічних наук, професора Галаманжук Лесы Людвигівни (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський);

- кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента Дубинської Оксани Яківну (Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м. Суми).

Результати дисертації апробовано на засіданні фахового семінару № 7 від 3.03.2021 р. За результатами засідання фахового семінару ухвалено затвердити позитивний висновок рецензентів щодо рекомендації до захисту в спеціалізованій вченій раді дисертаційної роботи Задворного Богдана Руслановича на тему «Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу» на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

Дисертаційна робота **рекомендована до захисту** у спеціалізованій вченій раді за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) з галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка».

Доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор, професор кафедри теорії фізичного виховання
та рекреації, ректор Волинського національного
університету імені Лесі Українки

 Цьось А. В.

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії фізичного виховання
та рекреації Волинського національного
університету імені Лесі Українки

 Деделюк Н. А.



Декан факультету
Засвідчую
В. В. Засвідчує
Вчений секретар університету
Цьось А. В.
2021