

Відгук

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

1. Актуальність теми дисертації.

Поєднаний розвиток гіпокінезії і синдрому хронічної втоми на фоні психо-емоційної напруги є складною проблемою існуючої системи організації праці викладачів навчальних закладів різного рівня акредитації, яка характеризується багатовекторним спрямуванням і має безліч невирішених аспектів. Особливу категорію населення складають викладачі передпенсійного і пенсійного віку, в яких адаптаційні можливості організму з кожним роком знижуються, що приводить до зміни їх психо-фізіологічного стану. Численні, нерідко суперечливі, відомості про динаміку цього стану у людей похилого віку, поки що фрагментарні, розрізнені і не об'єднані в цілісну концепцію. Тому дослідження різних підходів до вирішення вказаної проблеми є актуальним і має суттєве теоретичне та практичне значення для реалізації сучасної концепції розвитку фізичної рекреації й підвищення рівня рекреаційної активності викладачів похилого віку.

Для пояснення процесів, що відбуваються в організмі людини при формуванні хронічної втоми, доцільно розглядати декілька теорій і фундаментальних концепцій, що було зроблено здобувачем. Зокрема, необхідно відзначити, що О.В. Федорюк у власному дослідженні застосував продуктивний науковий підхід до аналізу цих явищ, в рамках якого адаптаційні процеси розглядаються як фундамент для реалізації регуляторних функцій організму людини. Тому психо-фізіологічний аспект став ядром подальшого розгляду обговорюваної проблеми в рамках його дисертаційної роботи.

Результати досліджень в різних галузях біологічної науки переконують, що можливість організму підтримувати стан стійкої динамічної рівноваги забезпечується наявністю комплексу взаємопов'язаних осциляторів, здатних до стабільної взаємної підтримки своєї активності. Відновлення порушеного гомеостазу засобами фізичної рекреації отримало в останній час широке практичне застосування не тільки в медицині, але й у сучасній галузі фізичної культури і спорту. Однак, емпіричне застосування цих засобів набагато років випередило теоретичне обґрунтування доцільності їх використання з метою відновлення оптимального рівня психо-фізіологічного стану і запобігання синдрому хронічної втоми у людей різних професій. Відомо, що сон відноситься до категорії базового відпочинку, без якого неможливо досягнути ефективності жодної рекреаційної програми, а в окремих випадках на фоні порушеного сну можна завдати шкоди організму людини. За наявності зовнішнього і внутрішнього несприятливого впливу організм намагається досягти стану рівноваги і зберегти його, тобто перебувати в межах "гомеокінезіологічного плато". Це плато можна розглядати в якості квазістійкого стану системи, знаходячись в якому організм має нагоду здійснювати адекватне саморегулювання. Розширення меж цього плато за допомогою фізичних вправ з використанням природних факторів є дієвим методом підвищення резервних функціональних запасів стійкості психо-фізіологічного стану, а їх підтримка на оптимальному рівні дозволяє ефективно виконувати професійну діяльність викладачам похилого віку без суттєвих змін соматичного здоров'я.

Тому, дисертаційне дослідження здобувача О.В. Федорюка є актуальним і вкрай необхідним в сучасних соціально-економічних умовах, які нерідко стають причиною різкого зниження рівня психо-фізіологічного стану різних верств населення України.

Робота виконана відповідно до комплексної теми на 2013-2017 рр. "Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності" (номер державної реєстрації 0113U002430).

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

Структура дисертації складається із вступу, 5 розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел і додатків. Автор аргументовано доводить необхідність досліджень з обраної теми, висвітлює зв'язок власних досліджень з науковими програмами в галузі фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, чітко вказує на об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження. Поряд з цим, здобувач характеризує новизну, практичне значення отриманих результатів та засвідчує особистий внесок, ступінь апробації дисертаційних досліджень.

Для здійснення аналізу процесів формування хронічної втоми і порушення сну автор застосував комплексний підхід, заснований на аналізі способу і стилю життя, як факторів, що впливають на якість життя і знижують рівень психо-фізіологічних функцій організму викладачів похилого віку. Ця гіпотеза розробляється цілим рядом авторів у роботах з біології старіння і геронтології (Малахов Г.П., 2009; Голубєва Е.Ю., 2011; Трубіцин А.Г., 2012; Тепаєва А.І., 2013), порушення сну і механізмів розвитку депресивних станів (Маркин С.П., 2012; Маслова М.В., 2015), теорії і методики фізичної культури і спорту (Дутчак М.В., 2009; Коробейніков Г.В., 2011; Мицкан Б.М., 2014), системи фізичної рекреації людей різного віку (Горовой В.А., 2009; Приступа Є.Н., 2011; Круцевич Т.Ю., 2013; Єрмаков С.С., 2013) і блискуче підтверджена автором, який за допомогою суб'єктивних тестів (анкетування, опитування) та об'єктивних методів дослідження (тремор-тест, тестування фізичної і розумової працездатності, реєстрація біоелектричної активності головного мозку та серця) показав негативний вплив психо-емоційних факторів та умов педагогічної діяльності, стилю і способу життя, відношення до засобів і методів фізичної рекреації, низького рівня рекреаційної активності на розвиток хронічної втоми і порушення сну у викладачів похилого віку.

Огляд наукової літератури повністю відповідає меті дисертації, характеризується логічним викладом матеріалу, розкриває проблему підвищення рекреаційної активності в процесі корекції рекреаційно-рухової

діяльності викладачів похилого віку. Автор аргументовано вказує, що власне відсутність якісного базового відпочинку у вигляді повноцінного сну, впливає на зниження рівня рекреаційної активності і частки оздоровчого рухового компоненту в добовому бюджеті часу сучасного викладача.

Розділ “Методи та організація дослідження” присвячений використанню основних методик дослідження, які адекватні поставленим меті і завданням наукової роботи. Використані анкетне опитування, методи визначення рівня соматичного здоров'я, функціональні проби, психологічні та електрофізіологічні методики для встановлення рівня психо-фізіологічного стану викладачів у віці 56-65 років. Автор також розробив і подав у методичному розділі дисертації власну систему оцінки готовності до застосування засобів фізичної рекреації та отримав авторське свідоцтво на методику, яка дозволила об'єктивізувати процес підвищення рівня рекреаційної активності викладачів похилого віку з метою корекції їх психо-фізіологічного стану.

В розділах, які присвячені результатам власного дослідження проведено комплексне дослідження 150 осіб у віці 56-65 років. Автором визначені особливості психо-фізіологічного стану викладачів похилого віку, які послужили об'єктивною основою для розробки корекційної програми з метою нівелювання негативного впливу факторів професійної діяльності.

В процесі доказових досліджень автор встановив ефективність запропонованої програми, що складається з комплексу вправ як фізичного, так психологічного спрямування, які проводяться протягом календарного року. Програма відрізняється можливістю застосування в режимі робочого і вільного часу, у груповому чи самотійному виконанні, з використанням спортивно-оздоровчої бази ВНЗ, а також в комплексі з харчовими добавками, зокрема кисневого коктейлю.

В якості контролю за ефективністю процесу підвищення рекреаційної активності та підтримки психо-фізіологічного стану викладачів 56-65 років обрано якість нічного сну як критерію базового відпочинку організму. Крім того, цінним є порівняння результатів дослідження з впливу різних рівнів

рекреаційної активності на психо-фізіологічний стан організму людей похилого віку. В подальшому це може дати можливість запропонувати оптимальний підхід до оцінки темпів зниження рівня психо-фізіологічного стану з метою встановлення його критичного рівня, щоб не допустити розвитку синдрому хронічної втоми у людей різного віку.

Отже, завдання, які поставлені у дисертації О.В. Федорука виконані у повному обсязі і відповідають меті такого роду досліджень.

3. Вірогідність та новизна отриманих результатів.

В цілому результати дослідження забезпечені застосуванням комплексу методів, які адекватні поставленим завданням і репрезентативною вибіркою, багатофакторністю досліджуваних явищ, оцінкою вірогідності отриманих експериментальних даних за допомогою методів математичної статистики та позитивними наслідками впровадження результатів в процес фізичної рекреації у ВНЗ.

Висновки, що подані в дисертації логічно випливають з аналізу даних наукової літератури і результатів власних досліджень, і є такими, що вказують на повне вирішення завдань, які поставив перед собою здобувач.

В роботі вперше розроблено структурно-логічну модель та запропоновано програму корекції рівня рекреаційної активності викладачів похилого віку, що передбачає мету, завдання, методи і форми її реалізації на інформаційно-змістовому, мотиваційно-поведінковому та особистісно-діяльнісному рівнях.

Вперше встановлені різні компоненти рекреаційної активності і випробувано методику оцінки рівня її сформованості, а також ефективність комплексного поєднання самостійних занять фізичною культурою, дозованих тренувань із адаптованих до віку рухливих ігор, рекреаційного плавання із використанням методик аутогенного тренування і неспецифічних засобів фізичної рекреації для зміцнення соматичного здоров'я і покращення сну, як базового відпочинку людей похилого віку, за електроенцефалографічними даними встановлено основні ознаки і розроблено критерії оцінки порушення сну у викладачів похилого віку.

Удосконалені модельні характеристики, спосіб визначення і методи підвищення рівня рекреаційної активності викладачів похилого віку з метою підтримки оптимального рівня їх психо-фізіологічного стану.

Набули подальшого розвитку теорія і методика фізичної рекреації, методи моделювання і методи програмування рекреаційної активності, методика оцінки та способів корекції психо-фізіологічного стану викладачів похилого віку.

4. Практичне значення результатів дослідження. На основі результатів власного дослідження розроблено авторську методику оцінювання рівня та визначення груп рекреаційної активності у людей похилого віку, що дозволило об'єктивно визначати рівень її сформованості та здійснювати процес фізичної рекреації із врахуванням індивідуальних особливостей психо-фізіологічного стану викладачів похилого віку.

Впровадження розробленої програми у практику фізичної рекреації викладачів похилого віку дає можливість впливати на підтримку психо-фізіологічного стану та відновлення сну у цієї категорії населення України.

Результати дисертаційної роботи впроваджені і використовуються у навчально-виховному процесі ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, ДВНЗ “Івано-Франківський національний медичний університет”, ДВНЗ “Івано-Франківський національний технічний університет”, ДВНЗ “Івано-Франківський коледж фізичного виховання”, ПВНЗ “Галицька академія”, ДВНЗ “Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича”, ДВНЗ “Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка” ДВНЗ “Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки” та в роботі курсів підвищення кваліфікації Івано-Франківського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, що підтверджено відповідними довідками та актами впроваджень.

5. Повнота викладення результатів роботи в опублікованих працях. Результати дослідження представлені у 15 публікаціях, з яких 9 у фахових виданнях України (6 входять до міжнародних наукометричних баз) та 1 у

періодичному науковому виданні Білорусії. Аналіз змісту цих публікацій, його порівняння із результатами досліджень наукових джерел, підтверджують новизну отриманих автором результатів і сформульованих положень, що виносяться на захист.

6. Рекомендації щодо використання результатів дисертаційного дослідження.

Експериментальна програма корекції рекреаційної активності може бути використана під час впровадження оздоровчих заходів у ВНЗ, в групах здоров'я, факультативах і самостійних заняттях фізичними вправами, у процесі оновлення змісту різних форм методичної роботи в системі післядипломної освіти викладачів.

Матеріали дисертаційного дослідження прислужаться під час пропаганди та впровадження здорового способу життя серед окремих категорій громадян, консультування з проблем здоров'я та здорового способу життя, у процесі підготовки спецкурсів і спецсемініарів з теорії і методики фізичного виховання та розробленні методичних рекомендацій із означеної проблеми для викладачів навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

7. Недоліки дисертаційної роботи. Принципових зауважень до роботи немає. Зустрічаються окремі стилістичні і граматичні помилки, що не впливає на зміст та якість роботи.

Однак слід зупинитись на ряді положень, які потребують додаткових коментарів.

1. В першому розділі при аналізі даних спеціальної наукової літератури автор недостатньо висвітлив питання щодо аналізу існуючих програм фізичної реабілітації людей похилого віку з врахуванням пізніх резидуальних стадій хронічних недуг, які закономірно супроводжують людину у цьому віці.

2. Незрозуміло чи є методика оцінки фізичної працездатності (яка використовується в корекційній програмі для виявлення рівня спроможності викладача до рекреаційно-рухової діяльності) авторською чи вона запозичена в галузі медико-біологічних досліджень.

3. Дисертаційна робота була б більш змістовною, якби при визначенні якості сну додатково використовувався метод кореляційного аналізу між показниками електрокардіо- та електроенцефалографічного дослідження, що дало б можливість об'єктивізувати оцінку психо-фізіологічного стану за рахунок розробки не тільки якісних, але й кількісних характеристик, наприклад у вигляді стандартизованих коефіцієнтів чи рівнянь регресії.

4. В авторській програмі корекції психо-фізіологічного стану викладачів похилого віку автор використав терміни, які не є загальноприйнятими в теорії і практиці фізичної культури і спорту, зокрема при вживанні терміну «здоров'я» відсутня конкретизація про яке здоров'я йде мова – про фізичне, соматичне чи психічне.

5. При описанні моделі рекреаційної активності викладачів похилого віку практично не проведена характеристика рівнів фізичної підготовленості і контрольних параметрів, відносно яких було б доцільно визначати рівні готовності до рекреаційно-рухової діяльності, що запропоновані в дисертаційному дослідженні. При цьому не описані конкретні результати приросту тих чи інших фізичних якостей (які є більш актуальними для галузі фізичної культури і спорту), що мають входити у перелік показників, які визначають рівень психо-фізіологічного стану. Такий підхід дозволяє пояснювати який комплекс і на якому рівні є значимим для досягнення певного ступеня рекреаційної активності.

7. У різних розділах дисертації автором використовується описовий метод окремих рухових дій, тоді як було б доцільно описати найбільш репрезентативні показники згідно до виділених груп обстежуваних викладачів, які визначають ефективність застосування запропонованої моделі рекреаційної активності.

8. В додатках доцільно було подати описання фізичних вправ з описанням індивідуальних комплексів фізичної підготовки відповідно до кожного етапу впровадження корекційної програми.

9. У програмі необхідно вказати спортивне, оздоровче, релаксаційне чи рекреаційне плавання рекомендується до застосовування і незрозумілими залишаються умови виконання таких вправ.

8. Відповідність дисертації встановленим вимогам МОН України.

Дисертаційна робота Федорюка Олексія Володимировича “Корекція психо-фізіологічного стану людей похилого віку в процесі рекреаційно-рухової діяльності” за науковим рівнем теоретичних та експериментальних досліджень, обсягом і оформленням відповідає вимогам п. 11 “Порядку присудження наукових ступенів і присвоєння вченого звання старшого наукового співробітника” затвердженого Постановою Кабінету Міністрів від 24 липня 2013 року № 567 оскільки вона присвячена актуальному напрямку сучасної сфери фізичної рекреації, а саме обґрунтуванню та побудові програми підвищення і підтримки рівня психо-фізіологічного стану викладачів у віці 56-65 років для виконання ними своєї професійної діяльності.

Наукові положення та висновки сформульовані на базі достатньої кількості експериментальних досліджень, мають науково обґрунтований характер, логічно пов’язані з отриманими результатами. Автореферат в основному відображає зміст дисертації.

Висновок

Дисертаційна робота Федорюка Олексія Володимировича “Корекція психо-фізіологічного стану людей похилого віку в процесі рекреаційно-рухової діяльності” є завершеним самостійним науковим дослідженням, що розв’язує важливе наукове завдання, має теоретичне і практичне значення, в результаті якого отримані методично обґрунтовані результати, відповідає існуючим вимогам до кандидатських дисертацій, а її автор заслуговує на присудження наукового ступеня кандидата наук із фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Заслужений діяч науки і техніки України,
ректор Львівського державного
університету фізичної культури,
доктор педагогічних наук, професор



С.Н. Приступа

