

ВІДГУК

**офіційного опонента на дисертаційне дослідження
Кучер Тетяни Василівни "Оптимізація фізичної підготовленості студентів
гуманітарного вузу з різним типом автономної нервової системи",
подану для захисту у спеціалізовану вчену раду К 20.051.10 ДВНЗ
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та
спорту зі спеціальності
24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення**

Актуальність теми. Підготовка висококваліфікованих, практично здорових, фізично підготовлених фахівців передбачає підвищення якості та ефективності формування основних компетентностей студентів вищого навчального закладу в тому числі однієї з ключових компетентностей – здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя та освітньо-нормативного змісту, який спрямований на отримання знань закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я, вміння виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією. У сучасних умовах такої підхід є досить актуальним, тому що навчальна діяльність студентської молоді характеризується постійним зростанням об'єму інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я. Серед чинників, що призвели до зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я є шкідливі звички, недостатня рухова активність, невміння студентів дбати про своє здоров'я, недостатній професіоналізм викладачів, розбіжність програм фізичного виховання у середньо-освітніх закладах та ВНЗ, зменшення рухових можливостей студентів під час сесії, недостатня інтенсивність навантажень, велика чисельність студентів у навчальних групах, недостатнє матеріально-технічне забезпечення навчального процесу і т.ін. Поставлена автором проблема є достатньо актуальною і зумовлена першочергово необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів. Адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії.

Тетяна Василівна вже на початку свого дисертаційного дослідження достатньо аргументовано доводить, що вагомою проблемою в Україні є збільшення контингенту, що відноситься до спеціальних медичних груп на початку навчання у ВНЗ та їх збільшення до останнього року викладання фізичного виховання. Низька фізична підготовленість не лише обмежує фізичну, емоційну і психологічну активність студентів, але й негативно впливає на процес засвоєння навчального матеріалу. У зв'язку з цим, актуальним завданням є розробка комплексної програми з фізичного виховання для оптимізації фізичної підготовленості студентів гуманітарного вузу з різним типом автономної нервової системи, наближеної до

навчального процесу, що без сумніву актуально для теорії і методики фізичного виховання. Отже дисертаційна робота присвячена актуальній проблемі, а саме: оптимізації фізичної підготовленості студентів з урахуванням переважання типу автономної нервової системи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Із дисертації та автореферату видно, що представлене на розгляд дослідження є фрагментом планової науково-дослідної тематики кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства та природокористування «Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини» на 2014–2016 рр. (номер державної реєстрації 0114U001366) відповідно до теми 3.2.3 «Формування і відновлення здоров'я осіб різного віку в процесі фізичного виховання» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту (номер державної реєстрації 0107U001056), теми 4.4 «Вдосконалення організаційних та методичних засад програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (номер державної реєстрації 0111U001737), у розробленні яких здобувач був співвиконавцем.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації та їх достовірність ґрунтується на застосуванні адекватних методів наукового дослідження, глибокому аналізі літературної бази, яка налічує 223 літературних джерела, у тому числі 40 іноземних, на достатньому обсязі обстеженого контингенту, який дорівнював 98 осіб, з них 49 юнаків сформували основну групу та 49 юнаків склали контрольну групу, на науковому обґрунтуванні закономірностей навчального процесу з фізичного виховання, на опрацюванні, обґрунтуванні та апробації комплексної програми фізичного виховання студентів, достатній ілюстрованості дисертаційного дослідження, яке представлено 26 таблицями та ілюстроване 50 рисунками, що в достатній мірі відображає актуальність проблеми. Мета і завдання роботи спрямовані на науково-методичне обґрунтування та розробку програми фізичного виховання для оптимізації фізичної підготовленості студентів гуманітарного вузу з урахуванням переважання типу автономної нервової системи. Завдання дослідження конкретні і повністю впливають із поставленої мети. Для вирішення її та запланованих завдань дисертаційної роботи автор застосувала теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, медико-біологічні та педагогічні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

На ступінь обґрунтованості також вказує і організація дослідження, яка сприяла одержанню достовірних даних, та коректне застосування методів математичної статистики. Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, відповідає основним

вимогам до дисертацій, поданих на здобуття наукового ступеня кандидата наук.

Отже, вище наведене дозволяє вважати отримані наукові положення та висновки обґрунтованими і вірогідними.

Достовірність результатів та їх наукова новизна обумовлені використанням широкого кола методів та методик дослідження та системного аналізу, залученням достатньої кількості студентів.

Наукова новизна проведеного дослідження складається в тому, що вперше для студентів гуманітарного вузу науково обґрунтовано та розроблено програму фізичного виховання, особливістю якої є врахування переважання типу автономної нервової системи студентів. Вперше удосконалено вплив фізичних навантажень різної інтенсивності на фізичну працездатність, рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів в залежності від переважання типу автономної нервової системи.

Практичне значення отриманих результатів. Запропонована комплексна програма може бути використана в системі фізичного виховання студентів в умовах вищого навчального закладу, а також у практичній діяльності викладачів фізичного виховання для оптимізації фізичної підготовленості студентів з урахуванням переважання типу автономної нервової системи. Результати дослідження впроваджені у навчальний процес Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка, Тернопільського державного медичного університету імені І. Я. Горбачевського, Національного університету водного господарства та природокористування.

Оцінка змісту дисертації, її завершення в цілому та ідентичності змісту автореферату й основних положень дисертації. Дисертаційна робота Кучер Тетяни Василівни складається зі змісту, переліку умовних скорочень, вступу, 6 розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст дисертації викладено на 202 сторінках, ілюстровано 26 таблицями, 50 рисунками. Список використаної літератури складається з 223 джерел, з яких 40 – іноземними мовами.

Оформлення автореферату відмічається ідентичністю, логікою та послідовністю викладу, відповідністю подання наукових результатів положенням дисертації.

У **вступі** дисертації автором обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження; розкрито наукову новизну, практичне значення отриманих результатів та особистий внесок здобувача; визначено сферу апробації основних положень дослідження; вказано кількість публікацій автора за темою дисертації.

У **першому розділі «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – НЕОБХІДНАУМОВА ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ КАДРІВ»** на основі аналізу опрацьованої наукової літератури обґрунтовано необхідність вивчення впливу динамічних фізичних навантажень різної інтенсивності на оптимізацію фізичної підготовленості студентів у залежності від типу автономної нервової системи, які не можуть

розглядатись абстрактно, оскільки реальним є індивідуальний підхід до дозування навантаження.

У даному розділі наведено теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури щодо особливостей рухової активності студентської молоді. Розглянуто необхідність вдосконалення фізичної підготовленості студентів та реакції систем організму студентів на фізичне навантаження.

У другому розділі «МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ» автором описано методи дослідження, які використовувалися в роботі; подано дані про етапи вирішення поставлених завдань та досліджуваний контингент.

Зокрема, при дослідженні фізичної працездатності застосовували пробу Руфф'є та Гарвардський степ-тест; для визначення переважання типу автономної нервової системи проводили ортостатичну та кліно статичну проби; загальну оцінку рівня фізичного здоров'я визначали з допомогою методики Апанасенка Г.Л.

Вказано про розподіл студентів на дві групи: контрольна – складалася із 49 юнаків та основна, яка теж налічувала 49 юнаків.

Третій розділ «РЕЗУЛЬТАТИ ОБСТЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКУ ДОСЛІДЖЕННЯ» представляє собою результати оцінювання рівня фізичного здоров'я студентів, результати визначення переважання типу автономної нервової системи, визначення фізичної працездатності та виконання державних тестів фізичної підготовленості на початку дослідження. У всіх студентів фізична працездатність за індексом Руфф'є та індексом Гарвардського степ-тесту на початку дослідження знаходилася на рівні від поганого до доброго; загальна оцінка рівня фізичного здоров'я за Апанасенко Г.Л. у студентів першого курсу на початку дослідження становила $1,78 \pm 0,48$ балів, що відповідає низькому рівню, а у студентів другого курсу – $5,01 \pm 0,59$ балів, що відповідає рівню нижче середнього; у студентів виявлено достатній рівень фізичної підготовленості в загальному, зокрема у студентів з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи витривалість, спритність і швидкість оцінені на 4 бали, гнучкість – на 3 бали, показники силових якостей – на 2 бали; у студентів з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи витривалість і швидкість – на 4 бали, силові якості – на 4 бали, спритність та гнучкість – на 3 бали; у студентів з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи витривалість, швидкість та силові якості – на 4 бали, спритність та гнучкість – на 3 бали.

У четвертому розділі «КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ» автором наведено особливості організації системи фізичного виховання студентів з урахуванням переважання типу автономної нервової системи. Розділ також вміщує опис компонентів комплексної програми фізичного виховання та методичні аспекти, враховуючи переважання типу автономної нервової системи, обґрунтування всіх використаних у програмі засобів і методів фізичного виховання.

П'ятий розділ «РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ» присвячено статистичному аналізу оцінки ефективності розробленої комплексної програми фізичного виховання студентів з урахуванням переважання типу автономної нервової системи. Встановлено, що завдяки застосуванню запропонованої методики фізичного виховання для оптимізації фізичної підготовленості студентів гуманітарного вузу з різним типом автономної нервової системи вдалося достовірно ($p < 0,05$) покращити результати виконання державних тестів фізичної підготовленості студентами основної групи, зокрема результати виконання тестів з бігу, підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання в сід, стрибка у довжину з місця, стрибка вгору, виконання бігу на 100 м, човникового бігу 4x9 м, нахили тулуба вперед з положення сидячи. У студентів суттєво покращилися показники витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості. Завдяки індивідуалізованому підходу, в студентів основної групи вдалося значно підвищити фізичну працездатність та загальну оцінку рівня фізичного здоров'я.

У шостому розділі **«АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ»** наведено результати власного дослідження та прослідковано зв'язок особисто отриманих даних роботи з напрацюваннями інших авторів. У процесі дослідження отримано три групи результатів: які підтверджують раніше отримані результати, які доповнюють та які вперше визначені, сформульовано підсумки дисертаційної роботи відповідно до мети і завдань дослідження, розкрито їх практичну та теоретичну значущість, а також перспективи подальшого практичного використання отриманих результатів.

Сформульовані здобувачкою висновки у повній мірі відображають результати проведених досліджень та засвідчують вирішення поставленої мети та завдань. За змістом висновки є обґрунтовані і логічні. Вони відзначаються деталізованістю і наявністю відповідних науково-методичних та причинно-наслідкових зв'язків.

Додатки оформлені у відповідності із вимогами та відповідають напрямку проведених досліджень та отриманих результатів.

Перелік використаних літературних джерел містить достатню кількість вітчизняних та зарубіжних посилань останніх років.

Стиль і мова дисертації. Дисертація та автореферат написані методично грамотно, науковою українською літературною мовою, орфографічно та стилістично витримані, характерні єдністю мети, завдань, змісту та висновків і свідчить про особистий внесок здобувача в науку, оформлені згідно вимог п. 11 «Порядку присудження наукових ступенів і присвоєння вченого звання старшого наукового співробітника», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 567 від 24 липня 2013 року.

Повнота викладення результатів роботи в опублікованих працях і авторефераті. Здобувачка має достатню кількість публікацій у фахових виданнях. У цих публікаціях викладено основні положення, висновки і рекомендації, що зроблені дисертанткою у своїй роботі. Результати дослідження висвітлено у 8 наукових працях, серед яких: 6 публікацій розміщено у наукових фахових виданнях України (4 виконано одноосібно); 2 – у періодичному виданні Республіки Польща.

Аналіз змісту публікацій свідчить про повноту викладення у них результатів дисертаційної роботи, а зміст автореферату – про його відповідність змісту дисертаційної роботи і відображенню її основних положень.

Оцінюючи загалом позитивно дисертаційне дослідження, слід висловити окремі дискусійні питання та зауваження, оскільки робота не позбавлена вад, серед яких:

1. У дисертації (с.8) та авторефераті (с.2) авторка подає методи дослідження, серед яких є ...біологічні методи..., ...педагогічне спостереження та експеримент... Думаю, що треба було б їх подати, як ...медико-біологічні... так, як подано на с. 53, ...педагогічне спостереження та педагогічний експеримент..., так, як подано на с. 63.
2. У підрозділі 1.3 "Реакції систем організму студентів на фізичне навантаження" здобувачка занадто детально описує основні функції автономної нервової системи, при цьому подає табл. 1.1, яка вказує впливи симпатичної і парасимпатичної систем на функції органів і тканин, а також детально описує, які зміни відбуваються в організмі при проведенні кліноортостатичної проби.
3. Висновки до I розділу є занадто громіздкими, їх можна було б подати більш лаконічно.
4. На нашу думку розділ 2 «Методика та організація дослідження» дещо перевантажений описом загально відомих методик, формул та таблиць, які можна було б подати у скороченому вигляді з посиланням на наукову літературу.
5. Здобувачка пропонує у комплексній програмі з оптимізації фізичної підготовленості студентів "Для розвитку основних фізичних якостей на кожному занятті відводити 50-55% всього часу". Хотілось би, що б здобувачка конкретизувала послідовність розвитку фізичних якостей протягом навчального року?
6. У тексті дисертації зустрічаються окремі граматичні, термінологічні та стилістичні помилки.

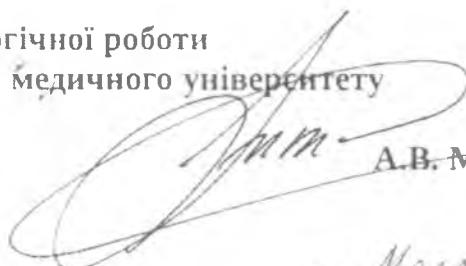
Проте, висловлені зауваження та недоліки принципово не впливають на загальну позитивну оцінку рецензованої дисертаційної роботи.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам. Дисертаційна робота Кучер Тетяни Василівни "Оптимізація фізичної підготовленості студентів гуманітарного вузу з різним типом автономної нервової системи" є завершеною науковою працею, в якій отримано

науково-обґрунтовані результати, що в сукупності розв'язують важливе науково-практичне завдання. Зважаючи на актуальність теми дослідження, його наукову новизну, використання адекватних методів дослідження, обґрунтованість висновків, вважаю, що дисертаційне дослідження відповідає вимогам п. 11 «Порядку присудження наукових ступенів і присвоєння вченого звання старшого наукового співробітника», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 567 від 24 липня 2013 року, а здобувачка а Кучер Тетяна Василівна заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Офіційний опонент:

доктор біологічних наук,
 професор кафедри фізичного виховання
 і спортивної медицини,
 проректор з науково-педагогічної роботи
 Львівського національного медичного університету
 імені Данила Галицького



А.В. Магльований

№ Магльованого А.В.
 ЗАСВІДЧУЮ
 про присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення здобувачці а Кучер Тетяні Василівні



Львівський національний медичний університет ім. Василя Стефаника
 ДИПЛОМ № 03.02-11/90
 14.03.2016р.

Львівський національний медичний університет ім. Василя Стефаника