

В І Д Г У К

**офіційного опонента на дисертаційну роботу Брезденюк Олександр
Юріївни «Адаптація студентів з різним компонентним складом маси тіла
до фізичних навантажень аеробного й анаеробного спрямування»,
представлену на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного
виховання та спорту за спеціальністю: 24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення**

Актуальність теми дисертації.

Рівень освіти багатьох розвинених країн світу підтверджує, що одним із найважливіших факторів, який в значній мірі впливає на показники здоров'я є фізична активність людини. Фізична активність є природнім біологічним чинником, що впливає на морфофункціональний розвиток організму, активацію адаптаційних механізмів пристосування до умов зовнішнього середовища, зміцнення здоров'я та запобігання виникненню захворювань.

Найбільш важливим етапом онтогенезу для морфофункціонального розвитку організму людини є юнацький вік, на який, як правило, співпадає період навчання у вищому навчальному закладі. Адже, саме в цей період відбувається формування базових чинників здоров'я людини, які у будуть проявлятися у подальшому онтогенезі.

Сучасний розвиток вищої школи характеризується інтенсифікацією навчального процесу, що вимагає формування високих психологічних і функціональних можливостей організму студентів. В той же час, систематичні заняття фізичними вправами підвищують опірність організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, нервово-психічну стійкість до емоційних стресів під час навчання і екзаменаційних сесій, підтримують на оптимальному рівні розумову і фізичну працездатність.

Однак, серед сучасної студентської молоді спостерігається зниження рухової активності, що призводить до погіршення здоров'я, появи негативних змін у стані фізичного розвитку та зниження рівня функціональних можливостей

організму дівчат і юнаків.

Однією з причин погіршення стану здоров'я сучасних студентів є дефіцит рухової активності, відсутність здорового способу життя, що приводить до порушень метаболізму та зайвої маси тіла.

Загальновідомо, що корекція маси тіла передбачає певний напрямок фізичних навантажень. Однак, виникає питання, які саме навантаження за інтенсивністю, об'ємом та системою енергозабезпечення необхідно виконувати для досягнення максимального оздоровчого ефекту.

Виходячи з вищезгаданого, виникає питання необхідності розробки відповідної системи рухової активності, спрямованої на покращення адаптаційних можливостей студентів з різним складом маси тіла.

Таким чином, дисертаційна робота Брезденюк О.Ю. «Адаптація студентів з різним компонентним складом маси тіла до фізичних навантажень аеробного й анаеробного спрямування» є актуальною.

Актуальність роботи також визначає той факт, що вона виконувалась згідно планової науково-дослідної тематики кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти та науки України у сфері фізичної культури і спорту на 2013-2016 рр. за темою «Оптимізація процесу вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості учнівської та студентської молоді фізичними навантаженнями різного спрямування» (номер державної реєстрації – 0113U007491).

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

Структура дисертації складається з вступу, чотирьох розділів власних досліджень, розділу аналізу та узагальнення результатів дослідження, висновків, списку використаних джерел.

Аналітичний огляд розкриває сучасні уявлення про закономірності процесу адаптації до фізичних навантажень. У розділі послідовно викладено проблеми процесу фізичного розвитку студентів із використанням аеробних та анаеробних вправ. Розглядається можливість удосконалення різних системи енергозабезпечення фізичними навантаженнями різної спрямованості.

Для обґрунтування отриманих результатів автором застосовувалися роботи з фізіології рухової активності (Вілмор Д.Х., Костілл Д.Л., 1997; С.П. Драчук, 2005; А.П. Корольчук, 2011), теорії і методики фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, 2010; Мірошніченко В.М., 2008; А.В. Магльований, 2012), теорії адаптації (В.М. Платонов, 2010; В.Д. Сонькин, 2009; L. Bernandi, 2001); теорії здорового способу життя (Г.Л. Апанасенко, 2011; Є. Врублевський, 2015; Г. Єдинак, 2012; Є.Н. Приступа, 2014).

Методичний розділ присвячено висвітленню використаних у роботі методик дослідження. Для вирішення поставлених задач використовувалися адекватні методи дослідження. Автор використовував комп'ютерну програму «Health calculation» для визначення і оцінки аеробної продуктивності та діапазону величини бігових навантажень. В роботі індекс маси тіла та компонентний склад маси тіла, за допомогою методу біоелектричного імпедансу «OMRON BF 511». Потужність аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення визначалася за відповідними фізичними навантаженнями різної спрямованості. У стані спокою вимірювали артеріальний тиск та частоту серцевих скорочень. Функція зовнішнього дихання оцінювалася за результатами комп'ютерної спірографії за допомогою спірографа «CARDIO SPIRO». Здатність студентів протистояти оцінювалася за функціональними пробами із затримкою дихання (Штанге та Генча). Для визначення рівня фізичного розвитку студентів застосовувалися тести з оцінки фізичної підготовленості.

Автором проведено комплексне дослідження визначення адаптаційних реакцій організму на бігові навантаження аеробного та змішаного режимів енергозабезпечення у студентів з «високим» вмістом жирового компоненту. У дослідженні приймали участь 288 студентів (123 юнаки та 165 дівчат) у віці 17-21 року з різним компонентним складом маси тіла.

За результатами роботи розроблено комп'ютерну програму «Health calculation», яка дозволяє оцінити відносний показник максимального споживання кисню, рівень аеробної продуктивності, максимально допустиму і мінімальну величину енерговитрат за одне заняття, а також максимально допустиму і мінімальну тривалості заняття бігом для студентів в залежності від складу маси тіла.

Цінним результатом дисертації є виявлені автором зв'язок між співвідношенням м'язового і жирового компонентів маси тіла у студентів із рівнем фізичної підготовленості та здатністю адаптуватися до фізичних навантажень в різних режимах енергозабезпечення. Отриманий факт вказує на наявність важливого чинника стану здоров'я студентів – вмісту складу тіла. Фактично автором показано, що переважання жирової компоненти маси тіла негативно впливає на адаптацію організму студентів до фізичного навантаження, і як слідство – погіршення рівня фізичної підготовленості.

Отриманий результат узгоджується із загальновизнаними чинниками, які складають рівень соматичного здоров'я людини, особливо у студентському віці.

Таким чином, задачі, які поставлені у дисертації виконані у повному обсязі.

Достовірність і новизна отриманих результатів.

В цілому, результати досліджень, отримані автором ретельно обґрунтовані і доведена їх достовірність. Висновки дисертаційної роботи в

цілому відображають отримані результати і відповідають меті та задачам дослідження.

В процесі роботи отримано дані про особливості протікання адаптаційних процесів організму студентів із різним складом тіла в умовах фізичних навантажень різною спрямованістю.

Уточнені і доповнені уявлення про ефективність фізичних навантажень змішаного режиму енергозабезпечення з метою підвищення рівня аеробної продуктивності організму.

Практичне значення результатів досліджень.

На основі проведеного дослідження автором обґрунтовано та розроблено програму «Health calculation», яка спрямована на підвищення рівня адаптаційних можливостей студентів з «високим» вмістом жирового компоненту.

Запропоновані програми занять оздоровчим бігом застосовуються на заняттях з фізичного виховання для студентів ВДПУ ім. М.Коцюбинського (акт впровадження від 02.11.2015р.). Матеріали дослідження використовуються в лекційних курсах дисциплін медико-біологічного циклу факультету фізичного виховання та спорту ВДПУ ім. М.Коцюбинського (акт впровадження від 01.09.2016р.).

Результати дослідження впроваджено в оздоровчо-тренувальний процес фітнес клубу «Fit-Life» м. Вінниця (акт впровадження від 01.09.2015р.), а також в діяльність федерації легкої атлетики Вінницької області (акт впровадження від 05.09.2016р.).

Повнота викладення матеріалу дисертації в опублікованих працях і авторефераті.

За матеріалами дисертації опубліковано 9 наукових праць, з них 6 статей у фахових виданнях України, 2 – у міжнародних виданнях, що входять до наукометричних баз.

Рекомендації щодо використання результатів дисертації.

Матеріали досліджень можуть бути включені у практику підготовки фахівців та у лекційні курси вузів України, які готують спеціалістів галузі фізичного виховання, фізичної реабілітації та рекреації.

Результати дисертаційної роботи доцільно використовувати у навчальних та навчально-тренувальних закладах Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України, Академії педагогічних наук України.

Недоліки дисертації та автореферату щодо їх змісту та оформлення.

Оцінюючи в цілому, дисертаційну роботу Брезденюк О.Ю. «Адаптація студентів з різним компонентним складом маси тіла до фізичних навантажень аеробного й анаеробного спрямування» позитивно, слід зупинитись на ряді положень, що потребують додаткових коментарів.

1. Судячи з методики, якою користувався автор для визначення VO_2 , мова йде про не прямий спосіб, за показником PWC_{170} . Виникає питання доцільності використання двох абсолютно мультиколінеарних показників для оцінки адаптаційних реакцій кардіореспіраторної системи організму студентів на фізичне навантаження, адже динаміка цих показників ідентична.

2. Для визначення рівня аеробної продуктивності студентів в залежності від складу тіла автор застосовував підхід, запропонований Пярнатом Я.П. (1983). За результатами дослідження автором встановлено, що «дуже високому рівню» м'язового компоненту відповідає «низький» і «посередній» рівень аеробної продуктивності та «безпечний рівень здоров'я» за Г.Л. Апанасенком. Нажаль

автор не пояснив, чому спостерігається даний факт, адже, судячи за результатами дослідження, високому рівню м'язової маси тіла студентів відповідають знижені можливості аеробної продуктивності.

3. Автором запропоновано різні програми рухової активності для корекції складу тіла студентів. Але не зрозуміло, чому при проведенні програми I та II, які спрямовані, відповідно, на аеробне енергозабезпечення, не відбувається зміни у показниках фізичної підготовленості, за виключенням бігу на 2000 м?

4. При дослідженні впливу III програми рухової активності на фізіологічні показники, автором встановлено, що середні значення показнику VO_{2max} на 8 тижні занять зростає на 6,59%, на 16 тижні – на 15,66%, через 24 тижні – на 15,34%. Виникає питання, за рахунок яких фізіологічних механізмів відбувається такі зрушення максимального споживання кисню у студентів?

5. Виникає сумнів достовірності динаміки відмінностей ЖЄЛ у студентів, що займалися за III програмою (табл.4.12). Крім того, виникає питання, за рахунок чого відбувається зростання життєвої ємності легень?

Відповідність дисертації встановленим вимогам.

Дисертаційна робота Брезденюк О.Ю. «Адаптація студентів з різним компонентним складом маси тіла до фізичних навантажень аеробного й анаеробного спрямування», за своїми теоретичним і практичним рівнем відповідає вимогам п. 11 «Порядку присудження наукових ступенів», затверджених Постановами Кабінету Міністрів України №567 від 24.07.2013 року та №656 від 19.08.2015 року, які пред'являються до кандидатських дисертацій, оскільки вона присвячена актуальному напрямку сучасного фізичного виховання – обґрунтуванню корекційних програм забезпечення рівня фізичного стану студентів за допомогою фізичних навантажень різної спрямованості.

Наукові положення та висновки, сформульовані у дисертації базуються на достатній кількості експериментальних досліджень, мають науково обгрунтований характер, логічно пов'язані з отриманими результатами. Автореферат у основному відображає зміст дисертації.

Висновок

Дисертаційна робота Брезденюк О.Ю. «Адаптація студентів з різним компонентним складом маси тіла до фізичних навантажень аеробного й анаеробного спрямування» є завершеним науковим дослідженням, що має як теоретичне, так і практичне значення, отримані нові науково обгрунтовані результати, відповідає вимогам до кандидатських дисертацій, а її автор заслуговує присвоєння наукового ступеня кандидата наук за фізичного виховання і спорту за спеціальністю: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Професор кафедри медико-біологічних дисциплін
Національного університету
фізичного виховання і спорту України,
доктор біологічних наук,
професор

Г.В.Коробейніков

Підпис Г.В. Коробейнікова _____
Нач. ВК _____



А.О. Степаненко

А.О. Степаненко

