

Голові Разової спеціалізованої вченої ради ДФ 17.051.108  
Запорізького національного університету,  
д.біол.н, професору,  
Малікову Миколі Васильовичу

### **РЕЦЕНЗІЯ**

офіційного рецензента – кандидата наук з фізичного виховання та спорту,  
доцента Соколової Ольги Валентинівни  
на дисертаційну роботу **Павелько Ольги Миколаївни**  
на тему **«Ефективність комплексного використання засобів фітнесу для  
підвищення фізичного стану студенток 17-19 років в умовах  
дистанційної форми навчання»**, подану до разової спеціалізованої  
вченої ради Запорізького національного університету  
для захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

**Актуальність дисертаційної роботи.** На сьогодні однією з найбільш актуальних проблем у галузі масової фізичної культури, зокрема при роботі зі студентської молоддю, є проблема розробки та практичного впровадження в освітній процес нових програм занять з фізичного виховання, які відповідають сучасним негативним викликам та сприяють підтримці й покращенню загального фізичного стану студентів та студенток різного віку в складних соціально-економічних та політичних умовах життя нашого суспільства.

Дійсно, наслідки світової пандемії на COVID-19 та умови військового стану, що пов'язане з повномасштабною російською агресією, унеможливили нормальне проведення навчальних занять у більшості закладах вищої освіти України з безпосередньою участю студентів та вимагають пошуку найбільш оптимальних форм проведення занять з фізичного виховання у дистанційному режимі.

У зв'язку з вищевикладеним тема дисертаційної роботи Павелько О.М. є безсумнівно актуальною та має теоретичне й практичне значення.

**Метою** дисертаційної роботи Павелько О.М. було визначено науково обґрунтувати авторську програму дистанційних занять з фізичного

виховання для студенток 17-19 років закладу вищої освіти з комплексним використанням засобів різних видів фітнесу, яка спрямована на підвищення їх фізичного стану.

Згідно мети в дослідженні було поставлено наступні завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та на його основі надати оцінку існуючим програмам дистанційних занять з фізичного виховання для студентів різного віку та статі закладів вищої освіти.

2. Розробити та обґрунтувати експериментальну програму дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17-19 років з комплексним використанням різних засобів фітнесу.

3. Вивчити особливості динаміки показників фізичної роботоздатності, загальної фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та рівня фізичного здоров'я студенток 17-19 років під впливом запропонованої програми дистанційних занять з фізичного виховання та за необхідністю провести її відповідну корекцію.

4. Визначити організаційно-методичні підходи щодо практичного використання авторської програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17-19 років закладу вищої освіти та перевірити їх ефективність.

Зазначимо, що об'єкт та предмет дослідження повністю відповідають меті та окресленим завданням.

Об'єкт дослідження розглядається як процес фізичного виховання студенток закладів вищої освіти.

Предмет дослідження визначено як вплив авторської програми дистанційних занять з фізичного виховання з комплексним використанням засобів різних видів фітнесу на рівень фізичного стану студенток 17-19 років закладу вищої освіти.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України в рамках теми «Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, спорту та туризму» (номер державної реєстрації 0122U2047) Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти України на 2022-2027 рр. Авторська роль О.М. Павелько полягала в обґрунтуванні, розробці змісту й структури та практичної перевірки ефективності застосування у навчальному процесі студенток 17-19 років закладу вищої освіти експериментальної програми дистанційних занять з фізичного виховання, яка передбачають комплексне використання різних видів фітнесу.

**Наукова новизна** теоретичних та експериментальних результатів, отриманих здобувачем не викликає сумнівів і полягає у наступному:

*Вперше:*

- розроблено експериментальну програму дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17-19 років закладу вищої освіти з використанням різних видів фітнесу для підвищення рівня їх фізичної підготовленості, покращення фізичного здоров'я та функціонального стану в складних соціально-економічних та політичних умовах життя сучасної України;
- розроблено зміст та структуру модулів та субмодулів експериментальної програми з деталізацією обсягу фізичних навантажень для розвитку окремих фізичних якостей (загальної витривалості, силових здібностей, у тому числі сили м'язів окремих м'язових груп, координаційних здібностей, рівня розвитку гнучкості) та відповідні алгоритми виконання цих навантажень (пульсові режими, тривалість, інтенсивність, інтервали відпочинку);
- експериментально обґрунтовано можливість комплексного використання в процесі дистанційних занять з фізичного виховання студенток засобів різних видів фітнесу і доведено ефективність вказаного

методичного підходу щодо організації занять з фізичного виховання в режимі он-лайн;

- вивчено особливості динаміки загального фізичного стану та його окремих компонентів студенток 17-19 років в процесі дистанційних занять з фізичного виховання з комплексним використанням засобів різних видів фітнесу;

- *доповнено та розширено* дані щодо особливостей фізіологічних змін в організмі дівчат-студенток під впливом різних програм дистанційних занять з фізичного виховання;

- *дістали подальшого розвитку* напрями наукових досліджень щодо покращення фізичної та функціональної підготовленості студентської молоді засобами фізичного виховання в ускладнених умовах організації навчального процесу у закладах вищої освіти;

- *підтверджено* дані щодо необхідності подальшого вдосконалення програм дистанційних занять з фізичного виховання для студентів різного віку та статі з метою підвищення загального рівня їх фізичного стану.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій.** На основі ретельного аналізу матеріалів дисертаційного дослідження Павелько О.М. можна зробити висновок щодо високого ступеню обґрунтованості та об'єктивності теоретичних та практичних даних, які було отримано здобувачкою під час проведення власного наукового дослідження в складних організаційно-методичних умовах, що характеризувалися відсутністю безпосереднього контакту зі студентками як під час проведення навчальних занять так і під час проведення тестування їх загального фізичного стану та його окремих складових.

Зазначимо, що для виконання мети та завдань дослідження дисертанткою було використано досить значний перелік методів: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження; педагогічні спостереження та педагогічний експеримент; візуальний метод контролю при проведенні педагогічного тестування фізичної

підготовленості; методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та рівня фізичного здоров'я з використанням комп'ютерних програм «ШВСМ-інтеграл» та «Оберіг»; методи математичної статистики. Слід відмітити правомірність вибору саме вказаних методів у зв'язку з тим, що первинні дані тестування були отримані студентками самостійно в домашніх умовах після проведення необхідного вступного теоретичного та практичного курсу з боку здобувачки.

Вважаємо у цілому, що наведений перелік методичних підходів повністю забезпечує достовірність та об'єктивність даних, які було отримано здобувачкою в рамках констатувального та формувального експериментів.

Вважаємо також достатню кількість студенток, які брали участь у дослідженні, для об'єктивної інтерпретації матеріалів експериментального дослідження та формулювання основних висновків дисертаційної роботи: у констатувальному експерименті брали участь 33 студентки у віці 17-19 років, а в формувальному – 59 дівчат цього віку, які були поділені на контрольну (28 студенток) та експериментальну (31 дівчина) групи.

Актуальність та практичну значущість дисертаційної роботи здобувачкою було обґрунтовано на основі глибокого аналізу науково-методичної літератури з окресленої проблеми дослідження. За результатами проведеного аналізу здобувачкою було зроблено висновки про значну увагу науковців до проблеми пошуку найбільш оптимальних форм проведення дистанційних занять зі студентками та студентками закладів вищої освіти у дистанційному форматі. Разом із цим, у дисертації Павелько О.М. було справедливо відзначено, що у більшості досліджень використовується дуже лімітований перелік засобів та практично відсутній об'єктивний контроль за ступенем ефективності той або іншої нової програми дистанційних занять.

**Практичне значення дисертаційного дослідження.** У зв'язку з вищевикладеним, варто визначити суттєве практичне значення дисертаційного дослідження, яке полягає у можливості впровадження в систему фізичного виховання закладів вищої освіти авторської програми

дистанційних занять з комплексним використанням різних видів фітнесу для загального фізичного стану студенток 17-19 років та його окремих складових.

Результати дисертаційного дослідження впроваджені в роботу кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, кафедри олімпійських та ігрових видів спорту Запорізького національного технічного університету, кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медико-фармацевтичного університету, у навчальний процес Інституту здоров'я, спорту та туризму імені Тетяни Самоленко Класичного приватного університету (м. Запоріжжя) та у навчальний процес факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України, зокрема, в процес викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізична рекреація», «Оздоровчі технології в фізичному вихованні та спорті», «Аеробіка з методикою викладання», «Функціональна діагностика», що підтверджують відповідні акти впровадження.

**Характеристика основних положень роботи.** Дисертаційна робота написана державною мовою, з коректним застосуванням наукових термінів. Оформлення дисертації відповідає встановленим вимогам до дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора філософії. Дисертаційна робота складається з анотацій (державною та англійською мовами), списку публікацій здобувача за темою дисертації, змісту, переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Дисертацію викладено на 270 сторінках (221 основний текст), цифровий матеріал ілюстровано 59 таблицями та 5 рисунками. У роботі використано 237 джерел літератури і посилань на інформаційні джерела, 44 з яких – латиницею.

У *вступі* обґрунтовано актуальність роботи, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, надано інформацію щодо наукової

новизни та практичної значущості результатів проведеного експериментального дослідження, окреслено особистий внесок здобувача, наведено перелік наукових конференцій різного рівня, в рамках яких було апробовано результати дослідження, зазначено загальну кількість публікацій здобувачки.

У *першому розділі* **«Актуальні проблеми фізичного виховання студентської молоді в сучасних соціально-економічних та політичних умовах життя України»** здобувачкою наведено теоретичні дані щодо найбільш актуальних проблем особливостей використання засобів фізичного виховання серед студентської молоді в дуже складних сучасних умовах життя нашого суспільства, зокрема, в умовах світової пандемії на COVID-19 та військовим станом, що триває й у теперішній час. На основі проведеного аналізу Павелько О.М. зроблені обґрунтовані висновки щодо необхідності розробки та практичного впровадження в навчальний процес студентів та студенток різного віку сучасних програм дистанційних занять з фізичного виховання з використанням найбільш доступних та привабливих для студентської молоді видів фізичних вправ. Зазначено також, що на сьогодні вже з'являються такі програми, але вони не повною мірою відповідають вимогам теперішнього часу.

Авторкою висунуто гіпотезу, що досить перспективним напрямом практичного вирішення вказаної проблеми, особливо серед дівчат-студенток, може бути комплексне використання різних видів фітнесу (степ-аеробіки, фітболу, ритмічної та атлетичної гімнастики, елементів йоги та ін.) в рамках програми дистанційних занять з фізичного виховання.

У *другому розділі* **«Матеріали та організація дослідження»** наведено перелік використаних методів досліджень, обґрунтовано причину їх вибору та ступінь їх інформативності та об'єктивності, особливості застосування цих методів в рамках констатувального та формувального педагогічних експериментів з врахуванням саме дистанційної форми не тільки проведення навчальних занять, але й тестування фізичної підготовленості та

функціонального стану студенток. Крім цього, у цьому розділі наведено схему проведення дослідження, надано дані щодо кількості студенток, які взяли участь у дослідженні. Слід зазначити, що в роботі використовували як традиційні так й сучасні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, комп'ютерні програми експрес-діагностики «ШВСМ-інтеграл», «Оберіг», методи математичної статистики.

У *третьому розділі* дисертації **«Особливості впливу дистанційних занять з фізичного виховання на фізичний стан студенток 17-19 років»** надані результати констатувального експерименту, в рамках якого було проведено вивчення ефективності першого варіанту авторської програми дистанційних занять з фізичного виховання з комплексним використанням різних видів фітнесу для студенток 17-19 років Запорізького національного університету. За результатами констатувального експерименту здобувачкою було зроблено обґрунтовані висновки про необхідність подальшої корекції запропонованої програми у зв'язку з відсутністю суттєвих позитивних змін в рівні фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та функціонального стану обстежених студенток к завершенню навчального року.

У *четвертому розділі* **«Експериментальна перевірка авторської модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток закладу вищої освіти»** наведено основні дані (зміст, структура, схема використання) модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17-19 років з комплексним використанням різних видів фітнесу, основні відмінності цієї програми від авторської попередньої (використовувалася в рамках констатувального експерименту), які полягали у перерозподілі обсягу фізичних навантажень, у використанні спеціальних відновлювальних комплексів фізичних вправ та у впровадженні в модифіковану програму моніторингу пульсового режиму

студенток.

Результати формувального експерименту, в рамках якого використовували модифіковану програму дистанційних занять з фізичного виховання, засвідчили її високу ефективність, що знайшло відображення у суттєвому, на відміну від студенток контрольної групи, покращенні загального фізичного стану дівчат експериментальної групи, а саме: к завершенню дослідження у них спостерігалися достовірно вищі, в порівнянні зі студентками контрольної групи, темпи поліпшення рівня показників фізичної підготовленості (на 17-40%), параметрів системи кровообігу (на 5-10%), системи зовнішнього дихання (на 17-42%), загального рівня функціонального стану систем кардіореспіраторної системи (на 31%) та фізичного здоров'я (на 48%).

Наведені матеріали дозволили рекомендувати запропоновану модифіковану програму дистанційних занять з фізичного виховання для практичного використання серед студенток закладів вищої освіти.

У *п'ятому розділі* дисертації **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** наведено три групи даних, отриманих шляхом експериментального дослідження, та їх зіставлення з результатами науково-методичної літератури.

**Повнота викладення матеріалів у роботах, які опубліковані автором.** Наукові результати дисертації висвітлені в 9 наукових працях, з яких 5 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України, які включені до науко-метричних баз, 2 статті – в іноземних виданнях та 2 публікації у збірниках міжнародних науково-практичних конференцій.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення і наукові результати дослідження оприлюднені на: XXII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (м. Харків, 6-7 грудня 2022 року), I Міжнародній науково-практичній конференції «European congress of scientific achievements» (м. Барселона, Іспанія, 29-31 січня 2024 року), VI Міжнародній науково-

практичній конференції «Modern research in science and education» (м. Чикаго, США, 8-10 лютого 2024 року), VI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму в сучасних умовах життя» (м. Запоріжжя, 18-19 квітня 2024 року).

Порушень академічної доброчесності не виявлено.

Загалом позитивно оцінюючи роботу, вважаємо за необхідне вказати на деякі зауваження та дискусійні положення, а саме:

1. Однією з особливостей дисертаційного дослідження є комплексне використання різних видів фітнесу в рамках експериментальної програми. На нашу думку, здобувачці треба було більш ретельно обґрунтувати саме комплексний підхід щодо використання в процесі навчальних занять з фізичного виховання різних видів фізичних вправ.

2. Науково-методичний рівень роботи був би значно вищим, якби здобувачкою був визначений перелік показників фізичного стану, які можна використовувати в якості критеріїв оцінки ефективності впливу експериментальної програми.

3. Вважаємо за доцільне вказати, що в роботі доцільно було б врахувати темпи статевого дозрівання та сенситивні періоди розвитку рухових якостей, які можуть впливати на результати тестування фізичної підготовленості та функціонального стану студенток, які брали участь у дослідженні.

4. Відомо, що принцип самоконтролю в процесі занять фізичними вправами є дуже важливим для визначення ефективності та адекватності певної програми тренувальних занять. У дисертаційному дослідженні не зазначено, чи використовувався самоконтроль за фізичним станом та фізичним здоров'ям чи ні.

5. На нашу думку, одним із шляхів підвищення науково-методичного рівня дисертаційного дослідження було б включення до переліку тестів для оцінки фізичної підготовленості тестів на швидкість, спритність та

швидкісно-силові якості. Вочевидь, це забезпечило б комплексну оцінку поточного стану фізичної підготовленості студенток, які брали участь у дослідженні.

Зазначені зауваження не знижують наукової цінності роботи, в більшій мірі мають дискусійний характер та не заперечують отриманих наукових результатів.

**Висновок** про відповідність дисертації встановленим вимогам.

Дисертаційне дослідження Ольги Миколаївни Павелько на тему «Ефективність комплексного використання засобів фітнесу для підвищення фізичного стану студенток 17-19 років в умовах дистанційної форми навчання» є самостійним завершеним дослідженням, має наукову новизну та практичну значущість, відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 року «Про затвердження вимог до оформлення дисертацій (зі змінами)», «Порядку присудження ступеня доктора філософії» (Постанова Кабінету Міністрів України № 44 від 12.01.2022 року), а її авторка Ольга Миколаївна Павелько заслуговує присудження наукового ступеня доктор філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент, доцент кафедри теорії та методики

фізичної культури і спорту

Запорізького національного університету

Ольга СОКОЛОВА

Підпис **Ольги Соколової** засвідчую:

професор, проректор з наукової роботи

Запорізького національного університету



Геннадій ВАСИЛЬЧУК