

ВІДГУК

офіційного опонента, доктора наук з фізичного виховання і спорту,
професора

Тодорової Валентини Георгіївни на дисертаційну роботу

Павелько Ольги Миколаївни

«Ефективність комплексного використання засобів фітнесу для підвищення фізичного стану студенток 17-19 років в умовах дистанційної форми навчання», представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт галузь знань 01 – Освіта/Педагогіка

Актуальність теми. Проблема збереження та покращення фізичної підготовленості, психічного та фізичного здоров'я студентської молоді й на сьогодні залишається однією з найбільш актуальних у галузі масової фізичної культури різних верств населення.

Ефективне вирішення цієї проблеми ускладнюється як суттєвим скороченням обсягу годин на обов'язкові заняття з фізичного виховання у багатьох вишах України, так й з дуже складними соціально-економічними і політичними умовами життя нашого суспільства, які пов'язані із наслідками світової пандемії на COVID-19 та військовим станом в нашій країні, що триває й у теперішній час.

Цілком природно, що перелічені несприятливі зовнішні чинники досить негативно вплинули на усю систему організації навчального процесу у закладах вищої освіти України, особливо тих, які розташовані у прифронтній зоні.

Особливі труднощі виникли при плануванні та проведенні занять з фізичного виховання, які, по-перше, передбачають безпосередню присутність студентів у спортивній залі, басейні, стадіоні тощо та, по-друге, вимагають систематичності їх проведення для дійсного покращення загальної фізичної підготовленості студентів різного віку та статі.

Вочевидь, що розробка принципово нових програм занять з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти з врахуванням особливостей дистанційної форми навчання та їх практична апробація мають велике значення для покращення їх загального фізичного стану в сучасних складних умовах життя.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про те, що на сьогодні найбільш перспективним напрямком підвищення ефективності дистанційної форми занять з фізичного виховання студентів та студенток закладу вищої освіти є напрямок, який пов'язаний з використанням найбільш доступних та привабливих для студентської молоді конкретних видів фізичних вправ, зокрема, для дівчат різні види фітнесу (аеробіка, шейпінг, стретчинг, фітбол та ін.).

Отже, наукове обґрунтування, апробація та практичне впровадження в систему фізичного виховання студенток закладів вищої освіти експериментальної програми дистанційних занять з комплексним використанням різних засобів фітнесу визначають актуальність та практичне значення дисертаційної роботи, і стало підставою для проведення нашого дослідження.

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

Дисертаційна робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання і кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету МОН України та виконана в рамках тем «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.

Роль автора полягає в розробці та впровадженні в систему фізичного виховання студенток 17-19 років закладу вищої освіти авторської

програми дистанційних занять з комплексним використанням засобів різних видів фітнесу для підвищення рівня їх фізичного стану.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що 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 у процесі дистанційних занять з фізичного виховання з комплексним використанням засобів різних видів фітнесу;

✓ доповнено та розширено дані щодо особливостей фізіологічних змін в організмі 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.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає у впровадженні в систему фізичного виховання закладів вищої освіти авторської програми дистанційних занять з комплексним використанням засобів різних видів фітнесу для підвищення рівня фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та функціонального стану кардіореспіраторної системи студенток 17-19 років та ефективності навчально-виховного процесу.

Результати дисертаційного дослідження впроваджені в роботу кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, кафедри олімпійських та ігрових видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», 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.

Особистий внесок здобувача в спільних публікаціях полягає у виборі проблеми дослідження, обґрунтуванні її актуальності, в організації і виконанні експериментальної частини роботи, обробці, систематизації та узагальненні матеріалів дослідження, формулюванні висновків.

Основні результати дисертаційного дослідження були представлені на XXII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 2022), I Міжнародній науково-практичній конференції «European congress of scientific achievements» (Барселона, 2024), VI Міжнародній науково-практичній конференції «Modern research in science and education» (Чикаго, 2024), VI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму в сучасних умовах життя» (Запоріжжя, 2024).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна. Достовірність ефективності розробленої О. М. Павелько модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17-19 років закладу вищої освіти забезпечені теоретичним, методологічним і експериментальним рівнем проведених досліджень, а також достатньою джерельною базою дослідження.

Павелько О. М. використала такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження було проведено на основі вивчення публікацій вітчизняних та закордонних фахівців. Детальний аналіз був проведений стосовно можливості використання різних видів фітнесу в рамках дистанційних занять з фізичного виховання серед дівчат-студенток та оцінці ступеню впливу вказаних видів фізичних вправ на організм, що розвивається.

З урахуванням необхідності найбільш об'єктивної оцінки ефективності різноманітних програм дистанційних занять з фізичного виховання студентської молоді окремо було проаналізовано існуючі науково-методичні підходи щодо оперативного визначення поточного рівня функціонального стану та фізичного здоров'я студентів та висвітлені основні проблеми з цього питання. Загалом було проаналізовано 237 літературних джерел та даних мережі Інтернет, тому числі 54 іноземною мовою.

2. Метод аналізу документальних матеріалів. Під час роботи були проаналізовані такі документи, як Закон України «Про освіту» від 23.05.1991 № 1060-XII зі змінами та доповненнями; Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993; Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006, № 4 та з урахуванням рекомендацій Листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1 / 9-454 «Про організацію фізичного виховання у вищих навчальних закладах», навчальна програма «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації, «Положення про організацію фізичного виховання та масового спорту у Запорізькому національному університеті», навчальна і робоча програми курсу «Фізичне виховання», складених на основі вказаних документів для студентів ЗНУ.

3. Педагогічні спостереження проводилися з вересня 2021 по червень 2023 року, в процесі яких було визначено об'єкт та предмет дослідження, його мета та основні завдання. Педагогічні спостереження проводилися у режимі он-лайн на платформі ZOOM у зв'язку з карантинними заходами та вимогами військового стану. В рамках педагогічних спостережень проводили зустрічі зі студентками, які взяли участь у дослідженні, кураторами груп відповідних факультетів

Запорізького національного університету (біологічного, філологічного, історичного), з викладачами-кураторами кафедри фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму ЗНУ. У зв'язку з відсутністю безпосереднього контакту викладачів зі студентками важливим було ознайомлення дівчат з методикою самостійного визначення основних фізіологічних параметрів (частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень, часу затримки дихання на вдиху та видиху) та роботи з комп'ютерними програмами експрес-оцінки функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичного здоров'я «ШІСМ-інтеграл» та «Оберіг».

4. Педагогічний експеримент полягав в оцінці ефективності різних програм дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17-19 років закладу вищої освіти з комплексним використанням різних засобів фітнесу.

В роботі було використано традиційні види педагогічного експерименту – констатувальний та формувальний, які передбачали оцінку різних програм дистанційних занять з фізичного виховання на основі вивчення та аналізу динаміки показників фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичного здоров'я студенток в рамках констатувального та формувального експериментів.

5. Методи визначення основних антропометричних показників. Антропометричне обстеження досліджуваного контингенту проводилось згідно стандартної загальноприйнятої методики в ході якої вимірювали та реєстрували довжину та масу тіла. Довжину тіла (ДТ, см) вимірювали за допомогою стандартного ростоміру, а масу тіла (МТ, кг) за допомогою медичних вагів.

6. Тестування загальної фізичної підготовленості. У зв'язку з тим, що заняття з фізичного виховання проводилися у режимі он-лайн

студентки мали можливість самостійно визначати наступні показники їх загальної фізичної підготовленості: загальну витривалість, силові та координаційні здібності, рівень розвитку гнучкості та силу м'язів спини та пресу. Педагогічне тестування проводилося на початку, в середині та наприкінці констатувального та формувального експериментів.

7. Методи визначення фізичної роботоздатності. У дослідженні для визначення рівня фізичної роботоздатності використовували субмаксимальний тест PWC₁₇₀ та пробу Руф'є-Диксона.

У зв'язку з тим, що даний тест проводився студентками самостійно в домашніх умовах для його проведення можна було використовувати будь яку височину (підставка, сходові сходинок та ін.) висотою 20 см. Відповідно до тесту PWC₁₇₀ дівчата виконували на визначеній височині два 5-и хвилинних навантаження різної потужності з 3-х хвилинним інтервалом відпочинку між ними.

У останні 30 секунд кожного з навантажень у випробовуваного реєструвалася величина ЧСС (ЧСС₁ і ЧСС₂), значення якого перераховувалося в кількість ударів за хвилину шляхом множення отриманого за 30 секунд результату на 2.

Потужність першого і другого навантажень (N_1 і N_2) у ватах задавалася програмою автоматично після введення в її активне вікно значень ДТ, МТ і віку обстежуваного.

Визначення рівня фізичної роботоздатності з використанням проби Руф'є передбачало визначення у дівчат величини частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд•хв⁻¹) в стані відносного спокою (ЧСС₁, уд•хв⁻¹), після 30 присідань за 45 секунд (ЧСС₂, уд•хв⁻¹) і після однієї хвилини відновлення (ЧСС₃, уд•хв⁻¹).

8. Методи визначення основних показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму. У дослідженні для

визначення рівня функціональної підготовленості обстежених осіб використовувалася комп'ютерна програма «ШВСМ-інтеграл» (автори – д.б.н, професор Маліков М.В.).

Перед проведенням дослідження в рамках програми педагогічних спостережень було проведено зустріч зі студентками, де було роз'яснено принцип роботи з комп'ютерної програмою «ШВСМ-інтеграл» та методикою збору первинних даних для цієї програми.

Згідно з алгоритмом програми з початку проводять первинне тестування та визначають наступні показники: частоти серцевих скорочень, артеріальний тиск, величини систолічного об'єму крові, хвилинного об'єму крові, серцевого індексу, життєвої ємності легенів, часу затримки дихання на вдиху, часу затримки дихання на видиху та індекс гіпоксії.

9. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за допомогою комп'ютерної програми «ОБЕРІГ». В рамках цього дослідження для визначення рівня фізичного здоров'я обстежених осіб використовувалася комп'ютерна програма «ОБЕРІГ» (автори програми - д.б.н., професор Маліков М.В.; д.б.н., професор Богдановська Н.В.). Комп'ютерна програма «ОБЕРІГ» призначена для експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості, а також деяких функціональних показників: частоти серцевих скорочень за 30 секунд - ЧСС30, уд/30 с; систолічного артеріального тиску – АТс, оцінки рівня фізичного здоров'я осіб у віці від 7 до 25 років.

Всі отримані в ході тестування первинні дані піддаються обробці на персональному комп'ютері відповідно до спеціально розробленої авторами програмою. В результаті даного аналізу кожен обстежений отримує певну кількість балів, на підставі яких робиться висновок про рівень його фізичного здоров'я (РФЗ).

10. Методи математичної статистики. Всі отримані в даній роботі експериментальні дані були оброблені за допомогою статистичного пакета Microsoft Excel.

Достовірність наукових положень обґрунтована достатньою тривалістю проведення досліджень (з 2021 по 2024 рр.), адекватним їх плануванням і обробкою одержаних матеріалів методами математичної статистики при достатній мірі вірогідності.

Оцінка змісту дисертації, її завдання в цілому і основних положень дисертації. Дисертаційна робота викладена державною мовою на 268 сторінках тексту комп'ютерного тексту державною мовою, з них 221 – основного тексту. У структурі дисертаційної роботи виділено: анотацію, написаною двома мовами, список публікацій здобувача за темою дисертації, зміст, перелік умовних позначень та скорочень, вступ, п'ять розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 59 таблицями та 5 рисунками. Список використаних джерел складається зі 237 найменувань, з яких 54 іноземними мовами.

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами й темами, сформульовано мету й завдання дослідження, визначено об'єкт, предмет, описано методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичну значущість дисертаційної роботи, подано інформацію про особистий внесок здобувача та апробацію результатів дисертаційної роботи.

Перший розділ **«Актуальні проблеми фізичного виховання студентської молоді в сучасних соціально-економічних і політичних умовах життя України»** присвячено загальній характеристиці фізичного стану як інтегрального показника фізичного та психічного здоров'я.

Загально відомо, що фізичний стан будь-якого організму є тим інтегральним показником, який повною мірою відображає особливості функціонування цілісного організму в конкретний період часу.

Розкриваючи позитивні сторони більшість фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, вікової, спортивної та класичної фізіології, спортивної медицини розглядають фізичний стан, як структуровану сукупність взаємопов'язаних ознак, а саме: соматичних, функціональних, психофізіологічних та іноді психічних. Слід зазначити також, що на думку найбільш авторитетних фахівців з цього переліку перевагу слід надати одній із вказаних складових, наприклад, фізичній підготовленості, антропометричному статусу, адаптаційному потенціалу системи кровообігу, показникам біоенергетичного та гомеостатичного регулювання, фізичної роботоздатності та (або) максимальному споживанню.

У зв'язку з вищевикладеним безперечно актуальною на сьогодні є проблема розробки та практичного впровадження в роботу закладів вищої освіти України нових сучасних програм дистанційних занять з фізичного виховання для студентської молоді, які спрямовані на покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров'я студентів різного віку та статі в ускладнених умовах життя сучасного суспільства.

Доведено, що одним з найбільш перспективних та ефективних підходів щодо практичного вирішення вказаної проблеми, зокрема для студенток закладів вищої освіти, може бути комплексне використання в програмах дистанційних занять з фізичного виховання різних видів фітнесу, які є найбільш доступними та популярними серед дівчат-студенток.

У зв'язку з вищевикладеним на сьогодні особливе значення набувають наукові дослідження, які ставлять за мету вивчення

особливостей фізичного стану різних груп населення, зокрема, студентської молоді, в ускладнених соціально-економічних та політичних умовах життя нашого суспільства, пов'язаних з наслідками світової пандемії на COVID-та військовим станом внаслідок повномасштабної російської агресії.

Актуальність та безперечна практична значущість окресленої проблеми обумовили проведення справжнього дослідження.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» детально описано комплекс методів дослідження, які використані автором під час написання дисертаційної роботи. В процесі написання дослідження О.М. Павелько провела детальний аналіз різних видів фітнесу в рамках дистанційних занять з фізичного виховання серед дівчат-студенток та оцінці ступеню впливу вказаних видів фізичних вправ на організм, що розвивається.

Серед методів дослідження, описаних у Розділі 2, представлені методи аналізу документальних матеріалів, педагогічний експеримент полягав в оцінці ефективності різних програм дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17-19 років закладу вищої освіти з комплексним використанням різних засобів фітнесу.

В роботі було використано традиційні види педагогічного експерименту – констатувальний та формувальний, які передбачали оцінку різних програм дистанційних занять з фізичного виховання на основі вивчення та аналізу динаміки показників фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичного здоров'я студенток в рамках констатувального та формувального експериментів. Подано відомості про контингент спортсменів, які брали участь у дослідженні, описано три етапи проведення дослідження.

У третьому розділі **«Особливості впливу дистанційних занять з фізичного виховання на фізичний стан студенток 17-19 років»** проведений констатувальний експеримент у цілому свідчить про позитивний вплив авторської програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17-19 років закладу вищої освіти, що знайшло відображення у певному покращенні їх загальної фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров'я.

Результати констатувального експерименту свідчили, по-перше, про певний дисонанс у поточному стані основних елементів загального фізичного стану студенток (знижений рівень фізичної підготовленості, функціонального стану системи зовнішнього дихання на фоні нормальних величин функціонального стану серцево-судинної системи), а, по-друге, про необхідність розробки нових програм з фізичного виховання дівчат-студенток з врахуванням сучасних умов життя та форми проведення навчальних занять у вищих закладах освіти.

Було розроблено програму дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17-19 років закладу вищої освіти та проведено її експериментальну перевірку в рамках констатувального експерименту.

У цілому результати проведеного дослідження свідчили про позитивний вплив розробленої програми дистанційних занять з фізичного виховання на рівень загальної фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та функціонального стану студенток 17-19 років. Але відсутність суттєвих змін в рівні їх фізичної роботоздатності, аеробних можливостей, достовірних змін в рівні функціонального стану систем кровообігу, зовнішнього дихання та рівні фізичного здоров'я свідчили про необхідність певної корекції запропонованої нами програми.

У четвертому розділі **«Модифіковані програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток закладу вищої освіти»** подано результати розроблення програми отримані в ході формувального

експерименту результати свідчили про те, що використання серед студенток 17-19 років закладу вищої освіти запропонованої модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання сприяло істотному підвищенню їх загального фізичного стану.

Застосування в навчальному процесі студенток 17-19 років розробленої модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання сприяло більш високим, в порівнянні з контрольною групою студенток, темпам поліпшення показників функціонального стану систем кровообігу, зовнішнього дихання та фізичного здоров'я, а саме: частоти серцевих скорочень та усіх видів артеріального тиску (на 5%), коефіцієнту економічності кровообігу та індексу Робінсона (на 10%), життєвої ємності легень (на 6%), часу затримки дихання на вдиху та видиху (відповідно на 21% та 17%), індексів гіпоксії та Скібінського (відповідно на 37% та 42%), рівнів функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання (відповідно на 28% та 34%) та фізичного здоров'я (на 48%); к завершенню формувального експерименту для дівчат експериментальної групи були характерні значно більш кращі зміни у внутрішньогруповому розподілу за величинами показників, які характеризують рівень їх фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та фізичного здоров'я.

Результати проведеного дослідження свідчили про високу ефективність запропонованої студенткам 17-19 років модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання, що дає підставу рекомендувати дану програму для практичного використання в системі фізичного виховання студенток закладів вищої освіти.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** аналізується та підсумовується уся попередньо виконана робота. У цьому розділі подається обговорення результатів дослідження,

де одержані дані узагальнено та інтегровано в систему знань щодо доцільності використання розробленої модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток закладу вищої освіти. Сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни, а саме: ті, що підтверджують, доповнюють, розширюють та отримані вперше.

Загальні висновки відповідають завданням дисертаційного дослідження. В цілому, зміст дисертації свідчать про достатній рівень підготовленості дисертанта, досконале володіння методикою дослідження, творчий підхід до обраної проблеми, що й дозволило обґрунтувати наукову розробку теми та розв'язати основні дослідницькі завдання.

Повнота викладення основних результатів в опублікованих наукових працях. Результати проведених досліджень висвітлені автором в наукових публікаціях. Зокрема, за темою дисертації опубліковано 9 наукових праць, 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 конференціях.

У публікаціях, що підготовані у співавторстві, чітко вказано авторський внесок. У наукових публікаціях автора у повній мірі відображено основні положення дисертації, а також не виявлено порушення академічної доброчесності.

Недоліки дисертації щодо їх змісту та оформлення. Разом з тим, дисертаційна робота О. М. Павелько не позбавлена окремих недоліків та і дискусійних положень, які потребують додаткової аргументації та відповідних уточнень:

1. Яким чином урахувалися складні соціально-економічні та політичні умови життя сучасної України під час розробки експериментальної програми? Як ці фактори вплинули на вибір видів фітнесу та структуру програми?

2. Обґрунтуйте критерії, що використовувалися для деталізації

обсягу фізичних навантажень у модулях та субмодулях експериментальної програми. Чи враховувалися індивідуальні особливості оваріально-менструального циклу студенток?

3. Обґрунтуйте, які саме фізіологічні зміни в організмі студенток були доповнені та розширені у вашому дослідженні? Як ці зміни співвідносяться з даними попередніх досліджень?

4. Чи проводилася оцінка впливу розробленої програми на психоемоційний стан студенток, зважаючи на дистанційний формат занять? Якщо ні, то чому цей аспект не був врахований?

5. Які труднощі виникали при впровадженні програми в дистанційному режимі, і як вони були подолані? Чи були враховані технічні обмеження та різниця в доступності ресурсів серед студенток?

6. Як ви оцінюєте довготривалі ефекти модифікованої програми на фізичний стан студенток після завершення дослідження? Чи були проведені додаткові спостереження для вивчення цього питання?

7. Яким чином розраховувався належний об'єм вибірки студенток для отримання репрезентативних даних дослідження?

8. Чи розглядали ви вплив інших факторів (психологічних, соціальних) на фізичний стан студенток під час проведення дослідження? Як вони могли вплинути на результати?

9. Доцільним було б зазначити, які обмеження можуть існувати у використанні розробленої програми в інших навчальних закладах, що відрізняються за профілем або регіональними особливостями.

Однак названі недоліки не вплинули на обґрунтованість і вірогідність основних положень, винесених здобувачем на захист, не применшують новизну, наукову й практичну значущість отриманих результатів.

Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам. Дисертаційна робота **Павелько Ольги Миколаївни** на тему «Ефективність комплексного використання засобів фітнесу для підвищення фізичного стану студенток 17-19 років в умовах дистанційної форми навчання», має достатнє теоретичне й практичне значення, є самостійним завершеним науковим дослідженням, яке за своїм змістом, новизною і практичною цінністю отриманих результатів відповідає вимогам наказу МОН України №40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки №759 від 31.05.2019 р.) і Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 341 від 12 січня 2022 р. №44 (із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України №341 від 21.03.2022 р.), а її автор заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка».

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор, професор кафедри гімнастики та
спортивних єдиноборств Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»

Валентина ТОДОРОВА

