

ВИСНОВОК

про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації

Павелько Ольги Миколаївни

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

Дисертація Павелько Ольги Миколаївни на тему: «Ефективність комплексного використання засобів фітнесу для підвищення фізичного стану студенток 17-19 років в умовах дистанційної форми навчання», що подана на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт виконана на кафедрі фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету. Тема дисертації затверджена Вченою радою Запорізького національного університету (протокол № 5 від 10 грудня 2020 р.).

За результатами публічної презентації результатів дисертації Павелько О.М., яка відбулася на розширеному засіданні кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету (протокол № 26 від 18. 06. 2024 року), наукових публікацій, у яких висвітлені основні наукові результати дисертації, та звіту електронної перевірки, визначено наступне.

Актуальність теми та науковий рівень дисертації. На сьогодні проблема збереження та покращення фізичної підготовленості, психічного та фізичного здоров'я студентської молоді 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 закладах вищої освіти України, так й з дуже складними соціально-економічними та політичними умовами життя нашого суспільства, які пов'язані із наслідками світової пандемії на COVID-19 та військовим станом в нашої країні, що триває й у теперішній час.

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.).

Разом з цим, слід зазначити, що у більшості досліджень оцінку ефективності нових програм дистанційних занять з фізичного виховання проводили переважно за результатами суб'єктивного анкетування студентів та студенток без проведення комплексного обстеження їх загального фізичного стану.

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 планами, темами. 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.

Спеціальність, якій відповідає дисертація. Зміст дисертації відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, за якої вона подається до захисту.

Новизна наукових положень і результатів. Основні наукові результати відображені у вигляді положень, що винесені на захист. Дисертація має суттєву наукову новизну. Наукова новизна наукової роботи викладена у вигляді положень, що винесені на захист, полягає в 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;

вперше: 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);

вперше: 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;

вперше: 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.

Практичні результати роботи, їх рівень і ступінь впровадження. Практична значущість 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.

Ступінь обґрунтованості і достовірності положень та висновків, формованих у дисертації. Дисертація Павелько О.М. оформлена за загальноприйнятою схемою та складається із анотацій українською та англійською мовами, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Дисертація викладена на 266 сторінках з них 218 – основного тексту. Робота містить 59 таблиць і 5 рисунків, використано 237 джерел літератури, з них 54 – латиницею.

Наукові положення дисертації та висновки достатньою мірою обґрунтовані сукупністю теоретичного та методологічного апарату,

відповідають меті, завданням, об'єкту та предмету дослідження, коректним використанням відповідних методів. Ступінь їх вірогідності забезпечується й належним опрацюванням джерел літератури; використанням репрезентативного обсягу вибірки; коректним застосуванням методів математичної статистики при обробці та аналізі отриманих у дослідженні емпіричних даних із урахуванням специфіки предмету і конкретних дослідницьких завдань; тривалістю виконання дисертаційного дослідження; використанню комплексу сучасних інформативних методів; кількістю публікацій та представленням наукових досліджень на конференціях різного рівня результатами впровадження в навчальний і навчально-тренувальний процеси.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, визначено особистий внесок здобувача, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів в практику, зазначено кількість публікацій.

В першому розділі «Актуальні проблеми фізичного виховання студентської молоді в сучасних соціально-економічних та політичних умовах життя України» наведено матеріали аналізу особливостей фізичного стану студентів та студенток різного віку України під впливом важких сучасних умов життя нашого суспільства, які є наслідком світової пандемії на COVID-19 та військовим станом, що триває й у теперішній час. Детально проаналізовані існуючі дані щодо розроблених програм дистанційних занять для студентської молоді вишів України з використанням різних видів фізичних вправ та ефективності їх практичного впровадження.

За результатами проведеного аналізу вдалося встановити, що досить перспективними на сьогодні шляхами вдосконалення навчального процесу студентів, який переважно проводиться у дистанційному режимі, є програми дистанційних занять з комплексним використанням найбільш доступних та привабливих видів фізичних вправ, наприклад, різних видів фітнесу, які дійсно сприяють покращенню фізичного стану студентської молоді.

У зв'язку з вищевикладеним надзвичайну актуальність мають наукові дослідження, які спрямовані на розробку та апробацію програм дистанційних занять з фізичного виховання, особливо для дівчат-студенток, з комплексним використанням різних видів фітнесу (степ-аеробіки, фітболу, ритмічної та атлетичної гімнастики, елементів йоги та ін.) на основі досить детального вивчення особливостей впливу цих програм на інтегральні показники фізичного стану організму (фізичної підготовленості, функціонального стану фізіологічних систем, фізичного та психічного здоров'я).

У другому розділі «Матеріали та організація дослідження» наведено перелік використаних методів досліджень, обґрунтовано їх адекватність щодо об'єкту, предмету, мети та завдань роботи, доцільність застосування запропонованих методів та особливості їх використання при проведенні самостійних тестувань в домашніх умовах, надано алгоритм проведення досліджень та дані щодо кількості студенток, які взяли участь у дослідженні.

У цьому розділі наведено також детальну інформацію щодо методів дослідження, а саме: 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» наведено дані щодо розробленої авторської програми дистанційних занять з фізичного виховання з комплексним використанням різних видів фітнесу для студенток 17-19 років Запорізького національного університету та особливостей змін показників фізичної роботоздатності, загальної фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та фізичного здоров'я студенток 17-19 років в процесі практичного використання цієї програми в системі фізичного виховання закладу вищої освіти. У цілому дані констатувального експерименту свідчили про позитивний вплив розробленої нами програми дистанційних занять з фізичного виховання на рівень загальної фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та функціонального стану обстежених студенток. Разом з цим, 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 «Експериментальна перевірка авторської модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток закладу вищої освіти» наведено загальну характеристику модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17-19 років з комплексним використанням різних видів фітнесу, причини розробки цієї програми, а також її основні відмінності від аналогічної програми, яка використовувалася в рамках констатувального експерименту.

Основні відмінності модифікованої програми від попередньої полягали у перерозподілу обсягу фізичних навантажень для розвитку загальної витривалості, силових та координаційних здібностей та рівня розвитку гнучкості за результатами експертної оцінки досвідчених викладачів з фізичного виховання закладів вищої освіти м. Запоріжжя, у використанні в заключній частині кожного заняття спеціальних комплексів фізичних вправ, які спрямовані на відновлення функцій організму дівчат після відповідних навантажень в рамках інших частин заняття та у використанні в процесі дистанційних занять елементів кардіотренування, що передбачає виконання фізичних вправ у заданому пульсовому режимі.

За результатами формувального експерименту доведено, що застосування серед студенток 17-19 років модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання з комплексним використанням різних засобів фітнесу сприяло суттєвому покращенню усіх компонентів

загального фізичного стану обстежених дівчат: наприкінці дослідження у студенток експериментальної групи спостерігалися достовірно вищі, в порівнянні зі студентками контрольної групи, темпи поліпшення рівня усіх 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%).

Крім цього, для студенток експериментальної групи були характерні набагато кращі зміни у внутрішньо груповому розподілу за величинами показників їх загального фізичного стану. Усе вищевикладене дає підставу рекомендувати розроблену програму дистанційних занять з комплексним використанням різних засобів фітнесу для практичного використання у системі фізичного виховання студенток закладів вищої освіти при проведенні занять в он-лайн режимі.

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.

Висновки дисертаційної роботи загалом відображають отримані результати і відповідають меті та завданням дослідження. Роботу завершують список використаних літературних джерел і додатки, де подано список публікацій здобувача, акти впровадження результатів, ілюстрована анотація комп'ютерних програм «ШВСМ-інтеграл» та «Оберіг», картки-звіти за цієї програмою.

Особистий внесок дисертанта в одержанні наукових результатів, що виносяться на захист полягає у постановці проблеми, аналізі спеціальної літератури та документальних матеріалів з теми дослідження; формулюванню мети, завдань та виборі методів їх розв'язання; в проведенні педагогічних досліджень; в аналізі та узагальненні експериментальних даних; статистичному опрацюванні результатів дослідження; розробці модулів авторської програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток закладу вищої освіти; впровадження результатів досліджень у практику роботи вишів м. Запоріжжя; написанні дисертаційної роботи.

Планування та організація дослідження було проведено спільно з науковим керівником.

Повнота викладення матеріалів дисертації в опублікованих працях. За темою дисертації опубліковано 9 наукових праць, з яких 5 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України, які включені до наукометричних баз, 2 статті – в іноземних виданнях та 2 публікації у збірниках міжнародних науково-практичних конференцій.

Оцінка наукової та літературної якості складу матеріалу і стилю дисертації. Наукова праця написана сучасною українською мовою із адекватним застосуванням термінів і понять. Павелько О.М. добре володіє та вільно викладає поданий матеріал. Характер та стиль оформлення дисертації повністю відповідають загальним вимогам.

За фактом перевірки дисертації на предмет текстових збігів у системі «Unichesk» визначено, що в роботі відсутні порушення академічної доброчесності.

Список праць, опублікованих за темою дисертації.

За темою дисертації опубліковано 9 наукових праць, з яких 5 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України, які включені до наукометричних баз, 2 статті – в іноземних виданнях та 2 публікації у збірниках міжнародних науково-практичних конференцій.

Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Черняєва, О. М. (Павелько О. М.) Використання засобів аеробіки на заняттях із фізичного виховання студенток 18–19 років. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* 2022. № 3. С. 115-120. Фахове видання України. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-16>.
2. Павелько О.М., Свасьєв А.В. Особливості динаміки показників фізичної підготовленості студенток 17-19 років під впливом дистанційної форми занять з фізичного виховання в рамках навчального року. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* 2023. № 4. С. 22-30. Фахове видання України. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-03>. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків, підготовці матеріалів до друку.*
3. Павелько О.М., Свасьєв А.В. Вивчення впливу дистанційної форми занять з фізичного виховання на функціональний стан кардіореспіраторної системи та фізичне здоров'я студенток 17-19 років. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2024. № 1. С. 74-82. Фахове видання України. DOI: [10.32540/2071-1476-2024-1-074](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-074). *Особистий внесок автора полягає в організації експериментальних досліджень, аналізі та інтерпретації результатів, підготовці матеріалів до друку.*
4. Павелько О.М. Ефективність використання модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання у підвищенні фізичної підготовленості студенток 17-19 років. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт.* 2024. № 1. С. 99-105. Фахове видання України. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-13>.
5. Павелько О.М. Оптимізація функціонального стану кардіореспіраторної системи студенток 17-19 років за допомогою модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 5*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6. Черняєва О. (Павелько О.) Специфіка засобів аеробіки для студенток. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 108-110.*

7. Павелько О.М., Сватъєв А.В. Вплив експериментальної програми дистанційних занять з фізичного виховання на рівень фізичного здоров'я та показники системи зовнішнього дихання студенток 17-19 років. *The 1st International scientific and practical conference "European congress of scientific achievements" (January 29-31, 2024) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2024. Pp. 32-36. (<https://sci-conf.com.ua>). Особистий внесок автора полягає в організації експериментальних досліджень, аналізі та інтерпретації результатів, підготовці матеріалів до друку.*

8. Павелько О.М., Сватъєв А.В. Динаміка показників системи зовнішнього дихання та фізичного здоров'я студенток 17-19 років під впливом модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання. *The 6th International scientific and practical conference "Modern research in science and education" (February 8-10, 2024) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. Pp. 47-54. (<https://sci-conf.com.ua>). Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків, підготовці матеріалів до друку.*

9. Павелько О.М. Шляхи підвищення фізичного стану студенток закладу вищої освіти в сучасних умовах життя. *VI Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму в сучасних умовах життя». Запоріжжя. 2024. С.58-61.*

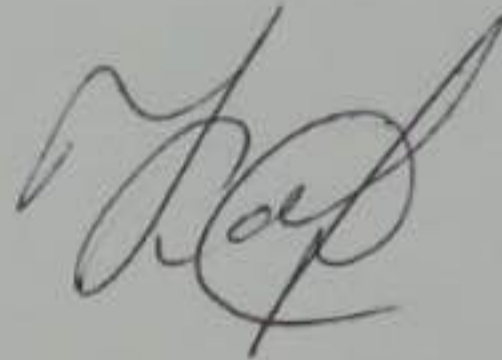
Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.
Розглянувши дисертацію Павелько Ольги Миколаївни на тему: «Ефективність комплексного використання засобів фітнесу для підвищення фізичного стану студенток 17-19 років в умовах дистанційної форми навчання» та наукові публікації за темою дисертації, визначивши особистий внесок у всіх зарахованих за темою дисертації наукових публікаціях, опублікованих із співавторами, а також за результатами попередньої експертизи, вважаємо, що робота є актуальною, являє собою повністю закінчену наукову працю, проведена із застосуванням сучасних методів досліджень, має наукову новизну та практичне значення, містить висновки, які відповідають завданням.

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» повністю відповідає вимогам, передбаченим п. 6 Порядку присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44 та може бути рекомендована до офіційного захисту в разовій спеціалізованій вченій раді за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, із галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

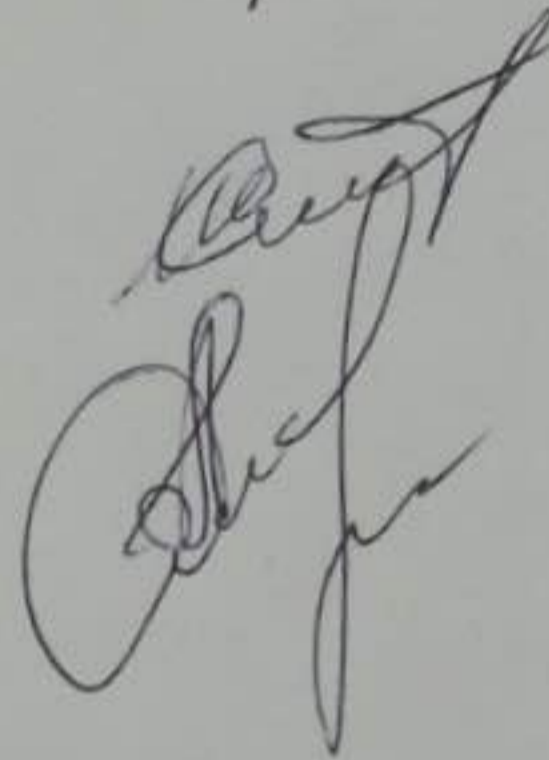
Головуючий на засіданні кафедри:

професор кафедри
фізичної культури і спорту
д.фіз.вих., професор



С.І. Караулова

Член експертної групи:
к.фіз.вих., доцент



І.Є. Дядечко

Член експертної групи:
к.б.н., доцент

А.В. Симонік

«24» червня 2024 р.