

ВІДГУК

рецензента – доктора філософії, доцента Підгайної Віри Олексіївни на дисертаційну роботу Лю Цзяле «Побудова оздоровчо-рекреаційної програми у веслуванні на човнах «дракон» для студентської молоді Китаю», подану на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність теми дослідження. Сучасна державна політика у сфері фізичної культури і спорту, зокрема положення «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року», визначає пріоритетним завданням забезпечення оптимального рівня рухової активності оздоровчого характеру для всіх категорій населення. Виконання цього завдання спрямоване на підвищення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, формування стійких мотивацій до активного способу життя та підтримку працездатності студентської молоді.

Особливу перспективу для реалізації цих завдань мають оздоровчо-рекреаційні програми у веслуванні на човнах «Дракон», які поєднують комплексний вплив на серцево-судинну, м'язову та дихальну системи, сприяють розвитку координаційних та функціональних якостей, а також формують позитивні соціальні та командні навички. Наукові дослідження підтверджують, що регулярні заняття водними видами спорту забезпечують тривале збереження фізичної працездатності та високого рівня рухової активності, а також формують у студентів стійкі потреби у здоровому та активному дозвіллі.

Водночас актуальною проблемою залишається недостатньо обґрунтована організація та методичне забезпечення оздоровчих програм у веслуванні на човнах «Дракон», особливо для студентської молоді. Більшість існуючих програм не враховують специфіку фізичних можливостей студентів різного рівня підготовленості, не забезпечують індивідуалізацію

навантаження та недостатньо орієнтовані на комплексний розвиток фізичних, функціональних і психоемоційних якостей.

Це обумовлює актуальність проведеного дослідження, спрямованого на розроблення та впровадження оздоровчо-рекреаційної програми у веслуванні на човнах «Дракон» для студентської молоді Китаю, яка забезпечує підвищення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та формування стійких мотивацій до систематичної рухової активності.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання та спорту України згідно з Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації 3.1 «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях.

Достовірність сформульованих у дисертації положень зумовлена поставленою метою, об'єктом та предметом дослідження, належною організацією дослідження, що містить основні площини наукового завдання.

У науковому пошуку автором чітко визначено мету та завдання відносно об'єкту та предмету дослідження. Досягнення мети дослідження – теоретичне обґрунтування та побудова оздоровчо-рекреаційної програми з використанням засобів веслування на човнах «Дракон», спрямованої на підвищення показників фізичного стану, рівня залучення до регулярних занять руховою активністю студентської молоді та перевірка її ефективності.

– передбачало поступове вирішення 4 завдань:

1. Проаналізувати результати наукових здобутків українських та зарубіжних фахівців з теоретичних основ програмування оздоровчо-рекреаційних занять для молоді у процесі дозвіллевої діяльності.

2. Оцінити особливості показників фізичного стану студентської молоді, виявити мотиваційні пріоритети до занять руховою активністю.

3. Розробити структуру та зміст оздоровчо-рекреаційної програми для студентської молоді з використанням засобів веслування на човнах «Дракон».

4. Визначити вплив занять з використанням засобів веслування на човнах «Дракон» на показники фізичного стану, мотивацію та командну згуртованість студентської молоді.

Висновки та пропозиції дисертанта є результатом неупередженого та всебічного осмислення явищ та процесів, що охоплюються предметом дослідження, яке спирається на широкий і продуктивний джерелознавчий аналіз та використання правильного поєднання методів наукового пізнання.

На основі використання значного обсягу ретельно опрацьованих джерел дисертант зміг отримати достовірні й достатньо обґрунтовані результати дослідження, що мають вагомий науковий новизну. Передусім, йдеться про теоретичне обґрунтування, розроблення структури та змісту програми оздоровчо-рекреаційних занять веслуванням на човнах «Дракон», адаптованої до специфічних потреб різних груп студентської молоді. Розроблено та впроваджено диференційовану оздоровчо-рекреаційну програму веслування на човнах «Дракон», яка, на відміну від стандартних занять, враховує кластерну приналежність студентів («ресурсний», «виконавчий» та «пасивний» типи). Це дозволяє досягти синергетичного ефекту у покращенні фізичної підготовленості та психоемоційного стану. Становлять науковий інтерес обґрунтовані здобувачем організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційних ,занять з використанням веслування на човнах «Дракон», для студентської молоді закладів вищої освіти Китаю: організаційні (регулярність проведення, доступність використання засобів веслування на човнах «Дракон», стан матеріально-технічного забезпечення, особливості імерсивних технологій (VR)), соціально-педагогічні (мотиваційно-рекреаційні профілі студентської молоді Китаю, стан здоров'я, що забезпечують ефективність проведення занять) та методичні (послідовність навчання руховим діям,

особливості використання методів навчання, організаційні форми проведення занять). Ця складова положень наукової новизни характеризується змістовністю, належною аргументованістю та суттєво збагачує й доповнює наявні у вітчизняній науці підходи до окреслених питань.

Серед положень наукової новизни варто звернути увагу на дані щодо мотиваційно-рекреаційні профілі студентської молоді Китаю, що дозволило класифікувати здобувачів вищої освіти на три типи: «ресурсний» (з автономно-проактивною мотивацією), «виконавчий» (з помірною стабільною залученістю) та «пасивний» (з амотивованим профілем та ознаками мотиваційної кризи); встановлено закономірності взаємозв'язку між рівнем самодетермінації та сприйняттям бар'єрів до активного дозвілля.

Елементи наукової новизни сформульовані коректно, їх кількість та кваліфікаційні ознаки відповідають вимогам.

Сформульовані у роботі висновки, пропозиції та рекомендації можуть бути використані:

- у науково-дослідній сфері – як основи для подальшої розробки загальнотеоретичних проблем оздоровчо-рекреаційних занять для студентської молоді;

- у практичній підготовці інструкторів з веслування на човнах «Дракон»;

- в освітньому процесі – у практичні заняття кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України при підготовці фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і Акти впровадження включені в додатки до дисертації.

Наведені результати дисертаційної роботи є новими, мають об'єктивний характер і базуються на достатній кількості експериментального матеріалу. Обґрунтованість і вірогідність результатів дослідження обумовлені сукупністю методичних і теоретичних позицій дослідження; теоретико-методичною обґрунтованістю дослідження, аналізом сучасних підходів до рішення проблеми; організацією експериментальної роботи із застосуванням комплексу методів дослідження, адекватних об'єкту й предмету, цілям і

завданням дисертаційного дослідження; практичною апробацією комплексу заходів; статистичною обробкою отриманих результатів і позитивним ефектом впровадження. Здобувачка адекватно використовує різноманітні сучасні методи наукових досліджень. Дисертація характеризується глибоким розкриттям досліджуваної проблеми, самостійністю у підходах до їх висвітлення.

Повнота викладення результатів наукових досліджень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, в опублікованих працях.

Ознайомлення з науковим доробком здобувачки за темою дисертації дає змогу стверджувати, що її наукові публікації достатньою мірою відображають основні наукові результати дисертаційної роботи відповідно до вимог. Кількість, обсяг та якість друкованих праць відповідають нормативним вимогам, рекомендованим для повноти висвітлення отриманих результатів дисертаційної роботи на здобуття ступеня доктора філософії. Наведені публікації підтверджують, що наукові та практичні результати дослідження одержані авторкою самостійно і оприлюднені до захисту дисертації. Основні наукові положення дисертації опубліковані у фахових наукових видання та матеріалах міжнародної науково-практичної конференції. За результатами дослідження, викладеними у дисертації, опубліковано 4 публікації у наукових фахових виданнях, 1 стаття у періодичному науковому виданні Великобританії, проіндексованому в базі даних Scopus (Q1), 8 публікацій апробаційного характеру та 2 публікації додатково відображають наукові результати дисертації.

Дисертаційна робота виконана у відповідності до встановлених вимог: складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (160 найменувань), додатків. Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 29 таблиць та 34 рисунки.

Дисертаційна робота вирізняється смисловою завершеністю, цілісністю та єдністю змісту. Викладені у вступі та розділах основної частини роботи положення, які стосуються постановки проблеми в цілому, окремих її аспектів,

переконують в тому, що відповідні питання є теоретично і практично важливими, до кінця не розробленими в науці і перспективними для дослідження.

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної теми, показано зв'язок роботи з науковими планами, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, їх упровадження в практику, зазначено особистий внесок здобувача в спільно опублікованих працях, наведено інформацію про апробацію роботи та вказано кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі дисертаційної роботи **«Стан проблеми залучення студентської молоді до занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності»** здійснено ґрунтовний аналіз наукових джерел з проблеми організації фізичного виховання студентської молоді. Автором систематизовано сучасні підходи до формування мотивації до рухової активності, розкрито значення командних видів спорту у формуванні соціальних та фізичних якостей особистості. Окрему увагу приділено характеристиці веслування на човнах «Дракон» як засобу комплексного впливу на фізичну підготовленість. Розділ логічно структурований, містить критичний аналіз джерел та підводить до необхідності розробки авторської програми.

Значний за обсягом список використаної літератури вказує на глибоке й всебічне вивчення досліджуваної проблематики, фаховість у доборі літератури.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** охарактеризовано основну методологічну базу та етапи дослідження, представлено описову характеристику респондентів. Для вирішення завдань дисертаційного пошуку автором використаний комплекс сучасних об'єктивних методів дослідження: теоретичний аналіз спеціальної наукової та методичної літератури для формування теоретичного базису, сучасних

тенденцій у дослідженні даної сфери; медико-біологічні (антропометричні, фізіологічні), педагогічні, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Третій розділ **«Диференційована оцінка показників фізичного стану та мотиваційної структури студентів у контексті оздоровчо-рекреаційної діяльності»** У третьому розділі представлено результати констатувального експерименту. Проаналізовано рівень рухової активності, фізичної підготовленості та мотиваційні пріоритети студентів. Автором здійснено розподіл студентів за типами мотивації, що стало підґрунтям для розробки диференційованої програми. Отримані результати подані у вигляді таблиць та статистичних узагальнень, що підвищує їх переконливість.

У ході педагогічного експерименту встановлено статистичну гомогенність вибірки китайських студентів чоловічої статі за основними морфо-функціональними показниками та параметрами фізичної підготовленості, що забезпечило коректність подальшого кластерного аналізу. За його результатами виокремлено три типологічні групи студентів («функціональну», «збалансовану» та «групу ризику») з достовірними міжкластерними відмінностями ($p < 0,001$), що обґрунтувало доцільність диференційованого підходу до проектування програм оздоровчо-рекреаційних занять.

GAM-моделювання підтвердило кластер-специфічний і переважно нелінійний характер детермінант фізичної підготовленості та здоров'я, а також високу прогностичну інформативність моделей (пояснювальна здатність понад 60 %). Встановлено, що структура мотиваційних пріоритетів і ієрархія бар'єрів до рухової активності істотно різняться залежно від типологічної належності студентів; при цьому внутрішня мотивація виконує буферну функцію щодо сприйняття як зовнішніх, так і внутрішніх обмежень.

Науково обґрунтовано мотиваційно-рекреаційні профілі студентської молоді («ресурсний», «виконавчий», «пасивний»). Експериментально доведено «буферну» роль внутрішньої мотивації у нівелюванні перешкод до

активного дозвілля та «каталізуючий» вплив амотивації на сприйняття внутрішніх бар'єрів.

Розроблено та впроваджено диференційовану програму оздоровчо-рекреаційних занять з веслування на човнах «Дракон», доцільність та ефективність впровадження якої засвідчено результатами експертного оцінювання ($W = 0,561-0,674$; $p < 0,05$) та педагогічного експерименту.

У четвертому розділі **«Обґрунтування структури і змісту програми оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів веслування на човнах «Дракон»»** дисертантом, ґрунтуючись на попередньо проведених у констатувальному педагогічному експерименті дослідженнях, розроблено програму на основі використання засобів веслування на човнах «Дракон». Автором теоретично обґрунтовано та розроблено структуру та зміст оздоровчо-рекреаційної програми у веслуванні на човнах «Дракон» для студентської молоді Китаю, яка включає мету, завдання, принципи та зміст основних етапів тренувального процесу — підготовчого, основного та підтримувального періодів. Програмою передбачено розвиток техніко-координаційних навичок, фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість) та командно-соціальних компетентностей, з урахуванням різного рівня фізичної підготовленості студентів.

Розширений аналіз експериментальних даних засвідчив, що впровадження диференційованої програми оздоровчо-рекреаційних занять з веслування на човнах «Дракон» зумовило не лише статистично значущі зміни окремих показників фізичної підготовленості, але й комплексну позитивну трансформацію функціонального, мотиваційного та соціально-психологічного статусу здобувачів вищої освіти.

У ході формувального етапу педагогічного експерименту встановлено, що темпи приросту показників загальної витривалості були нерівномірними та мали чітку кластерну специфіку. У студентів групи ризику відносне покращення результатів бігу на 1000 м досягало 3,1–3,4 %, що істотно перевищувало аналогічні зрушення у функціональному кластері (1,2–1,5 %),

що свідчить про високий компенсаторний потенціал веслування як циклічного командного виду рухової активності. Аналогічну тенденцію зафіксовано щодо сили м'язів плечового поясу, де максимальний приріст кількості підтягувань у групі ризику становив до 18 %, тоді як у функціональному кластері – 6–8 %.

Поглиблений аналіз функціональних показників підтвердив достовірне покращення кардіореспіраторної адаптації: зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою в середньому на $4,1\text{--}4,6 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($p < 0,001$), зростання життєвої ємності легень на 2,0–2,4 % та покращення індексів відновлення після стандартного навантаження. Виявлені зміни мають системний характер і відображають підвищення економізації серцево-судинної та дихальної систем, що є одним із ключових критеріїв оздоровчої ефективності програми.

Розширення масиву мотиваційних даних дозволило встановити, що позитивна динаміка внутрішньої мотивації супроводжувалася не лише кількісним зростанням показників, але й якісною перебудовою мотиваційної структури. Частка студентів з переважанням автономних форм регуляції зросла більш ніж у 1,5 раза, тоді як частота домінування амотивації та зовнішнього контролю зменшилася до статистично незначущих значень. Особливо виражені зміни спостерігалися у студентів «пасивного» кластера, для яких участь у командному веслуванні виступила пусковим механізмом залучення до регулярної рухової активності.

Соціально-психологічний аналіз експериментальних даних засвідчив, що зростання групової згуртованості має не ситуативний, а стабільний характер. Зменшення коефіцієнта варіації індивідуальних оцінок за шкалами міжособистісних відносин та ставлення до спільної діяльності свідчить про формування більш однорідного соціально-психологічного простору групи. Це підтверджує соціалізуючий ефект веслування на човнах «Дракон» і його здатність нівелювати бар'єри участі, пов'язані з відчуттям ізольованості та браком соціальної підтримки.

Таким чином, розширений аналіз експериментальних даних підтверджує, що ефективність розробленої програми проявляється на трьох

взаємопов'язаних рівнях: фізіологічному (покращення фізичної підготовленості та функціонального стану), психологічному (зростання автономної мотивації та зниження амотивації) та соціальному (підвищення групової згуртованості й якості міжособистісної взаємодії). Отримані результати суттєво підсилюють доказову базу дисертаційного дослідження та підтверджують доцільність інтеграції програм веслування на човнах «Дракон» у систему університетського фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної діяльності.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» систематизовано результати наукових напрацювань інших авторів і дані власного наукового пошуку, що виступили детермінантами формулювання ключових положень дослідження, окреслення дискусійних питань, визначення основних результатів дисертаційної роботи, їхньої наукової та практичної значущості.

В цілому, висновки дисертаційної роботи підтверджують правильність вирішення поставленої мети та завдань і відповідність змісту та характеру наукової праці. Достовірність висновків, сформульованих в дисертації базується на достатній кількості матеріалу, адекватних та інформативних методах дослідження.

Стиль та мова дисертації. Дисертаційна робота Лю Цзяле оформлена згідно з вимогами МОН України. Текст викладений українською мовою в логічній послідовності, побудова дисертації традиційна. В огляді літературних джерел проведений глибокий, всебічний аналіз робіт вітчизняних і зарубіжних авторів. Кожний розділ власних досліджень закінчується логічно сформульованими висновками з викладенням своєї думки щодо отриманих результатів дисертанта, що дозволяє оцінити повноту висвітлення матеріалу.

Оцінюючи в цілому позитивно дисертаційну роботу Лю Цзяле, вважаю за необхідне звернути увагу на окремі **зауваження та дискусійні положення**:

1. На нашу думку, у роботі недостатньо чітко аргументована зміна чисельності вибірки на різних етапах дослідження. Автору слід обґрунтувати

методологічний перехід від констатувального етапу (267 осіб) до перетворювального експерименту (28 осіб), а також уточнити критерії відбору учасників експериментальної групи та спосіб врахування їхніх характеристик під час розробки оздоровчо-рекреаційної програми.

2. Потребує уточнення процедура організації практичних занять на воді, виходячи з чисельності експериментальної групи (28 осіб) та технічних регламентів веслування на човнах «Дракон». Враховуючи, що стандартний екіпаж розрахований на 22 особи (20 веслярів, керманіч та барабанщик), доцільно розкрити алгоритм розподілу учасників у човнах для забезпечення рівномірності та безперервності тренувального процесу для всієї групи.

У порядку дискусії варто отримати відповіді на такі запитання:

1. Які отримані результати мають найбільше практичне значення для системи вищої освіти Китаю?

2. Чи адаптована програма для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я?

Втім, зазначені зауваження та дискусійні положення є свідченням складності та багатоаспектності обраної проблематики дослідження, вони не мають принципового характеру і не знижують достатньо високої якості та глибини дисертаційної роботи, її теоретичної та практичної значущості.

Висновок. Дисертаційна робота Лю Цзяле «Побудова оздоровчо-рекреаційної програми у веслуванні на човнах «Дракон» для студентської молоді Китаю» є кваліфікаційною науковою працею, яка виконана здобувачем особисто, має наукову новизну, характеризується новим підходом і практичною цінністю, відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертацій, затвердженим Наказом Міністерства освіти та науки України від 12.01.2017 р. № 40 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти та науки України № 759 від 31.05.2019 р.) та «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» (Постанова Кабінету Міністрів

України від 12 січня 2022 р. № 44), а її автор, **Лю Цзяле**, заслуговує на присудження наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент:

доктор філософії, доцент
кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного
виховання і спорту України

Віра ПІДГАЙНА