

РЕЦЕНЗІЯ

професора кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидата педагогічних наук, професора Благій Олександрі Леонідівни на дисертаційну роботу Гресь Марини Ярославівни «Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу», подану на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (01 Освіта/Педагогіка)

Актуальність обраної теми. Дисертаційне дослідження присвячене теоретичному узагальненню та практичному розв'язанню наукового завдання, пов'язаного з підвищенням ефективності професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців на основі використання засобів оздоровчого фітнесу.

Актуальність даного напрямку досліджень зумовлена зростаючими вимогами до громадської безпеки у всьому світі та в Україні, зокрема. Одним із дієвих чинників формування належного рівня професійної підготовленості майбутніх правоохоронців, є створення якісної системи фізичної підготовки, яка б підвищувала ефективність виконання службових завдань.

Враховуючи зазначене вище, слід вказати на своєчасність і актуальність наукового дослідження Гресь Марини Ярославівни.

Зв'язок з науковими планами, темами. Дисертацію Гресь М. Я. виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.15. «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630) та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 роки за темою 3.1. «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534). Роль автора (як співвиконавця) полягала у розробці та обґрунтуванні

програми, спрямованої на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх правоохоронців на основі використання засобів оздоровчого фітнесу.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації. Достовірність та обґрунтованість переважної більшості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації М. Я. Гресь, забезпечують кілька чинників, – значна кількість і різноманітність опрацьованої джерельної бази, критичний аналіз матеріалів практичної діяльності, ведення коректної полеміки, вдала й продумана логіка викладення матеріалу, – що дали змогу авторці виконати поставлені перед собою завдання. Для досягнення поставленої мети автором коректно визначено наукові завдання, об'єкт і предмет дослідження. Належним чином дисертантка застосувала методологічну базу наукового пошуку. Під час написання роботи М. Я. Гресь опрацювала цілком достатній масив фахової науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників. Належною є емпірична база дослідження. Зібраний теоретичний та емпіричний матеріал проаналізовано із використанням різноманітних методів наукового пошуку.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що дисертантом:

– вперше на основі систематизації та узагальнення теоретико-методичних засад ППФП майбутніх фахівців екстремальної групи спеціальностей, аналізу професіограми спеціалістів правоохоронної діяльності науково обґрунтовано програму, спрямовану на підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців з використанням засобів оздоровчого фітнесу, яка включає три етапи (навчально-підготовчий, основний та контрольний-корекційний). Відмінністю програми ППФП, що заснована на високоінтенсивних тренуваннях, є комплексний характер використання засобів оздоровчого фітнесу (кросфіту, кардіотренувань, функціонального тренінгу, ментального фітнесу), які

дозволяють оптимізувати засоби підготовки та урізноманітнити заняття, сприяють фізичному вдосконаленню, профілактиці професійних захворювань і травматизму;

- вперше визначено співвідношення засобів кардіотренування, функціонального тренінгу, кросфіту та засобів ментального фітнесу для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців залежно від етапу кондиційного тренування;

- вперше, враховуючи результати факторного аналізу, обґрунтовано і розроблено критерії оцінювання фізичного стану та професійної підготовленості майбутніх правоохоронців;

- доповнено та розширено інформацію про професійні вимоги до підготовки майбутніх правоохоронців, визначено та обґрунтовано професійно-значущі фізичні якості для майбутніх правоохоронців;

- дістали подальшого розвитку дані щодо залежності вогневої готовності та рівня розвитку показників фізичної підготовленості майбутніх фахівців правоохоронної сфери, а саме координаційних здібностей, гнучкості, сили;

- подальшого розвитку набули науково-методичні положення про можливість застосування засобів оздоровчого фітнесу у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної сфери;

- розширено та доповнено інформацію щодо показників фізичного та психологічного стану майбутніх фахівців правоохоронної сфери.

Практична значимість результатів дослідження полягає в розробці програми підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів майбутніх правоохоронців з використанням засобів оздоровчого фітнесу, що сприяють досягненню високої ефективності в обраній професії, попередженню професійних захворювань і травматизму. Розроблено практичні рекомендації з організації ППФП майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу в процесі факультативних занять на базі закладу вищої освіти.

Сформульовані в дисертації висновки і пропозиції впроваджено в освітній процес закладів вищої освіти, зокрема представлено у матеріалах таких навчальних дисциплін:

– «Фізичне виховання» (Житомирський державний технологічний університет) (акт впровадження 8 вересня 2022 р.)

– «Технології проектування персональних фітнес-програм» (Національний університет фізичного виховання і спорту України) (акт впровадження 23 травня 2022 р.);

– «Інноваційні технології у фітнесі» (Національний університет фізичного виховання і спорту України) (акт впровадження 30 травня 2022 р.).

Оцінка змісту дисертації та її основних положень. Структура дисертації відповідає її меті, завданням та складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Структурні частини тексту за обсягом, змістом і глибиною аналізу збалансовані, що дає підстави зробити висновок про високий рівень дисертаційної роботи. Кожна відокремлена частина роботи завершується проміжними висновками. Загальний обсяг дисертації становить 225 сторінок, із яких список використаних джерел з 282 найменувань на 38 сторінках та додатки на 9 сторінках. Така структура дозволила авторці системно, послідовно і логічно розкрити всі питання, які мали бути розглянуті відповідно до мети та завдань дослідження.

Надані до роботи графічні матеріали, які оформлені у вигляді статистичних таблиць та діаграм, окрім інформаційного характеру, мають змістовне навантаження та логічно пов'язані із текстом роботи. Це дозволяє більш наочно сприйняти викладений науковий матеріал.

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної теми та окреслено ступінь її розробленості; висвітлено зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами; визначено мету, задачі, об'єкт, предмет і методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, наведено дані про їх апробацію, публікації.

У першому розділі представлено теоретико-методичні основи та специфіку професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців екстремальної групи спеціальностей; проаналізовано особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти у сучасних умовах; надана характеристика професійної діяльності майбутніх фахівців правоохоронної сфери як основа програми професійно-прикладної фізичної підготовки; систематизовано вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчого фітнесу у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців правоохоронної сфери.

Здобувач на основі системного аналізу та узагальнення інформації фахової наукової літератури доходить висновку, що виконання складних оперативно-службових завдань майбутніми співробітниками правоохоронної сфери неможливе без високого рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості, оскільки діяльність майбутніх правоохоронців пов'язана із забезпечення охорони громадського порядку, громадської безпеки і боротьби зі злочинністю. Використання засобів оздоровчого фітнесу дозволить суттєво підвищити рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців.

Аналіз фахової літератури дозволив визначитися з проблемою дослідження та сформулювати мету роботи, яка пов'язана з теоретичним обґрунтуванням та розробкою програми, спрямованої на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх правоохоронців з використанням засобів оздоровчого фітнесу.

Другий розділ «Методи та організація дослідження» присвячено опису методів дослідження, що використані у роботі та організації дослідження. Методи дослідження обрано з огляду на поставлену мету й завдання з урахуванням об'єкта і предмета дослідження. Слід зазначити, що автором коректно використані відомі наукові методи обґрунтування отриманих результатів, висновків і рекомендацій. Зокрема, було використано наступні наукові методи: аналіз спеціальної науково-методичної літератури та

документальних матеріалів; метод порівняння та зіставлення; педагогічні методи дослідження; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; психодіагностичні методи дослідження; методи математичної статистики. Логічно виглядає і наведена дисертанткою організація дослідження.

У третьому розділі з метою визначення складових професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності проведено констатувальний педагогічний експеримент.

Дисертанткою встановлено, що показники фізичного розвитку та функціонального стану кардіо-респіраторної системи за більшістю показників відповідають нормативним значенням. Лише результати індексу гіпоксії у обох статевих групах вказують на низький рівень. Результати проби Руф'є перебували в діапазоні середнього рівня ($5,4 \pm 1,06$ у.о. у юнаків, $5,8 \pm 1,2$ у.о. у дівчат).

В процесі дослідження автором встановлено, що у юнаків і дівчат такі якості як швидкість, спритність, сила і витривалість перебувають на достатньому рівні. У обох статевих групах спостерігається низький рівень розвитку гнучкості та статичної координації, а також швидко-силових якостей. Більшість юнаків (36,0 %) за результатами тесту в бігу на 100 м отримали 2 бали, лише 11,4 % юнаків виконали норматив на 5 балів. Результати тестування спритності дали змогу встановити, що у більшості юнаків (32,5 %) її рівень відповідає 3 балам, а на 5 балів тест виконали лише 8,8 % юнаків. У 2 бали було оцінено швидко-силові здібності 48,2 % обстежуваних, а витривалість – 35,1 %. Результати з тестування гнучкості виявили 43,9 % юнаків, які не можуть здати даний тест і не отримали жодного балу, а 28,1 % ($n = 32$) осіб набрали всього 2 бали. Дещо кращі показники рівня розвитку фізичних якостей були зафіксовані під час тестування дівчат. При виконанні тесту з бігу на 100 м 41,4% осіб отримали 3 бали, а на 2 бали виконали 29,7 % дівчат. За результатами виконання тесту «човниковий біг 4x9 м» було встановлено, що 23,5 % дівчат набрали всього 2 бали, а переважна

більшість дівчат– 34,5 % отримали 3 бали. Майже у половини дівчат, які взяли участь у дослідженні – 42,8 % швидкісно-силові якості було оцінено на 2 бали. В процесі визначення рівня розвитку витривалості було зафіксовано 33,7 % дівчат, які отримали 3 бали, не набрали жодного балу 15,2 %. Серед дівчат переважна більшість – 35,9 %, під час виконання тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» не набрали жодного балу, 24,8 % набрали по 2 і 3 бали.

В процесі дослідження авторкою було здійснено оцінювання вогневої підготовки юнаків та дівчат за результатами виконання контрольних вправ № 3 та № 6 за результатами якого встановлено, що лише 11,4 % та 15,8 % юнаків виконали ці вправи з результатом «відмінно», серед досліджуваних юнаків 9,6 % та 20,2 % осіб взагалі не виконали контрольні вправи і не набрали жодного влучення. Подібні результати отримані за вогневу підготовку дівчат. Переважна більшість дівчат 42,1 % відповідала рівню «добре», не змогли взагалі виконати контрольні вправи 10,3 % та 18,6 % дівчат. На основі вивчення рівня вираження тривожної симптоматики у майбутніх фахівців правоохоронної сфери була встановлена перевага середнього рівня особистісної тривожності у юнаків (64,9 %), низький рівень тривожності мають 22,8 % осіб і високий рівень спостерігається у 12,3 % юнаків. Серед дівчат також 57,9 %, мають середній рівень особистої тривожності, низький рівень встановлено у 20,7 %, високий рівень спостерігається у 21,4 % осіб.

Проведений автором аналіз факторної структури дав змогу виявити найбільш інформативні показники, які характеризують фізичний стан та професійну діяльність майбутніх фахівців правоохоронних органів та стали основою для обґрунтування та розробки програми для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців. Позитивно оцінюємо підходи автора до визначення критеріїв ефективності на основі факторної структури показників фізичного стану та професійної підготовки майбутніх правоохоронців. Здобувачем виділено такі критерії

ефективності як показники фізичного розвитку, показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи студентів, показники фізичної підготовленості та фізичної працездатності, вогневої підготовки та показників психічного стану (тривожність, впевненість тощо).

У четвертому розділі здобувачем обґрунтовано та розроблено програму, спрямовану на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх фахівців правоохоронної діяльності з використанням засобів оздоровчого фітнесу. Враховуючи специфіку обраної професії, підібрані вправи спрямовані на розвиток основних рухових якостей. Засоби, які використовували під час занять, умовно розділили на групи: силові вправи; вправи, спрямовані на розвиток кардіореспіраторної системи. Окремо застосовували вправи на розвиток координаційних здібностей та вправи із арсеналу ментального фітнесу (стретчинг, постізометрична релаксація). Програму розраховано на три етапи: навчально-підготовчий, основний та контрольньо-корекційний. Співвідношення засобів оздоровчого фітнесу визначалося залежно від етапу, враховувало індивідуальні показники вихідного рівня фізичного стану та підготовленості.

Дисертанткою підтверджено, доповнено та розширено інформацію щодо доцільності використання засобів оздоровчого фітнесу у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців, оскільки значний арсенал засобів оздоровчого фітнесу дозволяє варіативно та гнучко підходити до підбору вправ для вирішення завдань на кожному етапі підготовки майбутніх правоохоронців.

В результаті проведених досліджень спостерігалися статистично значущі ($p < 0,05$; $p < 0,01$) позитивні зміни в юнаків та дівчат у показниках композиційного складу тіла, динамометрії кисті та станової сили, частоти серцевих скорочень у стані відносного спокою, коефіцієнта витривалості, індексу Робінсона. Аналіз середньо групових результатів показників дихальної системи після педагогічного експерименту вказує статистично значущі ($p < 0,05$; $p < 0,01$) позитивні зміни у результатах проб Штанге і

Генча, життєвої ємності легень, частоти дихання та позитивні зміни індексу гіпоксії.

За рахунок системної форми організації фізичних навантажень з різною модальною спрямованістю та з дотриманням усіх принципів побудови занять у юнаків та дівчат статистично значуще ($p < 0,05$; $p < 0,01$) збільшився рівень фізичної працездатності та підготовленості. Такі зміни зумовлені скороченням тривалості часу відновлення організму після фізичних навантажень та розвитком адаптації до фізичних навантажень.

Вірогідні ($p < 0,05$; $p < 0,01$) зміни у результатах рухових тестів обох статевих груп підтверджують ефективність запропонованої програми. На кінець педагогічного експерименту у юнаків і дівчат в значній мірі підвищилися силові, швидко-силові якості, спритність, координаційні здібності, гнучкість та вибухова сила.

Як зазначає здобувач, позитивні зміни відбулися і у показниках вогневої підготовки юнаків і дівчат 18-19 років під впливом занять ППФП. Результати виконання вправи № 3 у юнаків покращились на 71,4 %, а у дівчат – на 50,0 %. Приріст у результатах як юнаків, так і дівчат при виконанні вправи № 6 склав 64,3 %. Зазначене підтверджує виявлений в процесі факторного аналізу взаємозв'язок результатів вогневої підготовки та рівня статичної координації, гнучкості хребта, та тривожності, а також доцільність використання у розробленій програмі засобів загальної і спеціальної підготовки з урахуванням специфіки обраної професії та рівня оволодіння спеціальними навичками.

Автором в результаті дослідження встановлено, що позитивні зміни відбулися за показниками психічного стану майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. Так, після впровадження програми ППФП відмічено, що переважна більшість юнаків та дівчат стали впевненішими, відповідальнішими. почали менше хвилюватись, стали більш відповідальними. У них знизився рівень втомлюваності, вони перестали боятися труднощів і готові їх вирішувати. У 81,8 % юнаків відмічено низький рівень ситуативної тривожності, а у 86,4 % – низький рівень особистісної

тривожності, аналогічні результати встановлено у дівчат – 81,8 % та 80,8 % відповідно.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» обговорено отримані результати дисертаційного дослідження. Логіка викладення матеріалу, манера вести наукову дискусію з іншими авторами дозволяють легко, цілеспрямовано, доступно, вивчати поданий на рецензування матеріал, встановити конкретно і повно його позитивні і негативні риси. Наукові положення, висновки та пропозиції підкріплені посиланнями на велику кількість джерел літератури, ґрунтовним вивченням наявних праць інших науковців щодо відповідної проблематики.

Розроблені дисертанткою практичні рекомендації призначені для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти, які готують фахівців за спеціальністю 262 Правоохоронна діяльність та виконують розробку програм практичної підготовки здобувачів вищої освіти. У них викладені основні вимоги до складання програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, а також особливостей організації лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять.

Завершують основний текст роботи висновки до дисертації, які відповідають поставленим завданням. Зроблені висновки безпосередньо впливають із попереднього аналізу, наведені дисертантом аргументи повні, логічні та несуперечливі.

У цілому науковий рівень рецензованої роботи дозволяє надати виключно позитивну оцінку змісту дисертації, визнати її завершеною науковою працею, яка характеризується єдністю змісту і свідчить про суттєвий особистий внесок здобувача у практичну діяльність з фізичного виховання. Дисертація оформлена згідно з нормативними вимогами і стандартами з дотриманням системного викладення матеріалу. Робота написана державною мовою, стиль викладення матеріалу – науковий. Основні положення, висновки, пропозиції та рекомендації дисертації в цілому характеризуються послідовністю, аргументованістю і завершеністю. Порухень академічної доброчесності не виявлено.

Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях. Слід позитивно відзначити, що кількість публікацій за темою дисертації значно перевищує кількість, встановлену вимогами до оприлюднення результатів дослідження. Крім того, основні наукові здобутки дисертантки були відображені в одноосібних публікаціях, що підтверджує самостійний характер дослідження. Основні теоретичні та практичні висновки, сформульовані в дисертації, відображено у 13 наукових публікаціях, серед яких: 5 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 3 статті у періодичних наукових виданнях, проіндексованих у базах даних Scopus та Web of Science; 5 публікацій апробаційного характеру.

Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації.

У цілому позитивно оцінюючи рецензовану працю, акцентую увагу на окремих суперечностях, спірних положеннях, які, на мою думку, потребують або додаткової аргументації, або спеціальних пояснень під час захисту дисертації:

1. В актуальності роботи дисертант вказує на велику кількість наукових розробок, котрі стосуються підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців, в той же час доцільно було б акцентувати увагу на ступені розробленості, особливостях, спрямованості наукових напрацювань зарубіжних дослідників у цій царині.

2. Запропонована автором програма, на нашу думку, потребує деталізації та більш ретельного опису: необхідно посилити теоретичне обґрунтування програми; додаткового пояснення потребує дозування фізичного навантаження для дівчат та юнаків; потребують більшої деталізації складові лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять.

В рамках наукової дискусії варто отримати відповіді на наступні запитання:

1. На сьогодні організація освітнього процесу більшості закладів вищої освіти здійснюється у дистанційному форматі, чи можливо впровадити вашу програму з ППФП з урахуванням сучасних реалій?

2. Чи використовували Ви досвід зарубіжних фахівців, яких країн та чи є суттєві відмінності в їх програмах професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутніх правоохоронців?

Загальний висновок. Дисертаційна робота Гресь Марини Ярославівни «Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу», є завершеним самостійним дослідженням, має наукову новизну, характеризується новим підходом і практичною цінністю.

Дисертація відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт; вимогам до оформлення дисертації, затвердженим Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 № 40 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019); вимогам освітньо-наукової програми, яку успішно завершив здобувач; вимогам 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 від 12 січня 2022 року № 44); а її автор Гресь Марина Ярославівна заслуговує на присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент:

професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор

ЛБ

О. Л. Благій

Вчений секретар
Національного університету
фізичного виховання і спорту України



Г. С. Машеренкова