

## ВІДГУК

**офіційного опонента на дисертаційну роботу Хлопецького Василя Михайловича «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу», представлену на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення**

**Актуальність обраної теми дисертації.** Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах вимагає застосування у фізичному вихованні студентської молоді новітніх технологій підвищення рівня рухової активності, які можуть бути впроваджені в обов'язкові, факультативні та самостійні форми занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти (ЗВО).

Пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців з достатнім рівнем конкурентоспроможності на ринку праці є основною проблемою сучасної системи вищої освіти. Це обумовлює потребу інтенсифікації навчальної діяльності, що характеризується високою інформаційною насиченістю, інноваційними методами навчання, недостатньою руховою активністю, порушенням режиму праці і відпочинку. За дослідженнями вчених, спостерігаються емоційні переживання невдач у навчальній діяльності, боязнь спілкування, критики, що призводить до значних нервово-психічних перевантажень, погіршення психофізичного здоров'я.

Беручи до уваги потребу забезпечення психокорекції негативних психічних станів студенток під час навчання в ЗВО, з однієї сторони, та невивчені можливості оздоровчого фітнесу з цієї проблеми, з іншої сторони, був зумовлений вибір здобувачем теми дисертаційного дослідження.

Важливо зазначити, що тема, яку дисертант обрав для дослідження, обрана відповідно до Плану науково-дослідної роботи ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

«Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430) на 2013–2017 рр., а також теми «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах освіти, школах і позашкільних установах та ВНЗ» (номер державної реєстрації 0116U003890) на 2015–2020 рр.

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

Автором належним чином визначено мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження, яким відповідають адекватно підібрані методи науково-педагогічного пошуку, що уможливили наукове обґрунтування теоретичних положень. Обґрунтованість наведених у дисертації положень, висновків, рекомендацій зумовлена тим, що здобувач адекватно використав різноманітні сучасні методи наукових досліджень. Отримані показники обчислені з використанням методів математичної статистики.

Дисертація характеризується глибоким розкриттям досліджуваної проблеми, самостійністю у підходах до їх висвітлення. Аналізуючи обґрунтованість наукових положень, висновків необхідно, перш за все, відзначити логічний взаємозв'язок назви наукового напрямку, постановки мети і завдань дослідження.

Основні положення дисертаційної роботи опубліковані у 8 наукових працях, з яких 5 статей представлено у фахових виданнях України (одне з них включено до міжнародної наукометричної бази), одна стаття у виданні іншої держави (Польща), яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus; дві публікації апробаційного характеру.

**Оцінка змісту дисертації, її завершення в цілому та ідентичності змісту автореферату й основних положень дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'ятох розділів, висновків, списку використаних

джерел (289 найменувань), 18 додатків. Загальний обсяг роботи становить 244 сторінки. Дисертація містить 26 таблиць та 26 рисунків.

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

У **першому розділі** «Теоретичне обґрунтування потреби корекції негативних психічних станів студенток засобами фізичного виховання» проаналізовано літературні та документальні джерела із досліджуваної проблеми.

Здійснено огляд та узагальнення доступної вітчизняної та зарубіжної літератури, яка розкриває сутність негативних психічних станів та передумови виникнення у навчальній діяльності студентів ЗВО. Репрезентовано дані щодо корекції негативних психічних станів студентів засобами фізичного виховання у дослідженнях сучасних вчених. Розкрито психолого-педагогічні умови корекції негативних психічних станів, що визначаються готовністю освітнього закладу забезпечити сприятливе навчально-виховне середовище для професійного самовизначення студентів і їх позитивної мотивації. Вивчено питання використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів.

У **другому розділі** обґрунтовано використання методів наукових досліджень, адекватність їх вибору щодо об'єкта, предмета, мети та завдань роботи, доцільність застосування запропонованих методів, описано організацію дослідження і контингент випробуваних. Задля вирішення поставлених у роботі завдань були використані загальноприйняті наукові методи, які містили теоретичний та емпіричний рівні: теоретичний рівень досліджень (аналіз і синтез, узагальнення, індукція та дедукція, моделювання); емпіричний рівень досліджень (соціологічні: опитування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування розвитку рухових

здібностей; визначення рівня соматичного здоров'я; психодіагностичний метод; констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту); методи математичної статистики.

Дисертаційна робота виконувалась у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» у період з 2014 по 2020 роки в чотири етапи.

У **третьому розділі** «Характеристика психічного і фізичного станів студенток» представлено дані констатувального експерименту.

За результатами констатувального експерименту встановлено, що більшість опитуваних (69,38 %) мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту, а третина (30,62 %) – середній; у студенток виявлено схильність проявляти агресію в прихованій формі (непряма агресія, роздратування, почуття провини, негативізм), а соціально дезадаптовані студентки демонструють відкриті форм агресивної поведінки – переважання фізичної та вербальної агресії; 24,42 % студенток мали одночасно високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що засвідчує про деякі проблеми їх особистісного розвитку; за шкалою самоконтролю 41,47 % студенток мають низький його рівень, трохи більше чверті мають високий рівень самоконтролю з середнім значенням ( $10,47 \pm 0,50$ ) бала, що свідчить про надконтроль над власною поведінкою, обмеження власної спонтанності дій, що призводить до внутрішньої напруженості; 21,71 % студенток мають проблеми з рефлексією та самоконтролем; схильними до депресії (субдепресивний стан або стан маскованої депресії) виявилось 8,91 % студенток, для 32,95 % студенток характерна легка депресія ситуативного або невротичного генезу.

У 11,40 % студенток виявлено низький рівень інтересу до занять фізичною культурою, а 9,69 % респондентів взагалі не виявили інтересу. Як результат, мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 17,44 % студенток, задовільний – 67,44 %, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали тільки 12,79 % та 2,33 % студенток відповідно; серед

досліджуваного контингенту студенток тільки 7,37 % мають безпечний рівень, а 92,63 % знаходяться за його межами. Задовільну адаптацію мають 67,4 % досліджуваного контингенту, у 32,6 % студенток спостерігалася напруга механізмів адаптації.

На основі кластерного аналізу виділено дві групи студенток – з негативним ( $n = 105$ ) і з гармонійним ( $n = 153$ ) психічними станами. Факторний аналіз психічного та фізичного станів студенток дозволив здобувачу обрати параметри, які мали факторне навантаження не нижче 0,5, і дав можливість виділити сім факторів, які пояснюють 76,35 % загальної дисперсії. Результати факторного аналізу були враховані В.М. Хлопецьким при розробленні технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

У **четвертому розділі** «Технологія корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу» обґрунтовано розроблення та основні положення названої вище технології. Авторська технологія передбачає сукупність таких структурних елементів: мету, завдання, основні компоненти, зміст, етапи реалізації (інформаційно-мотивуючий, корекційно-поведінковий, особистісно-діяльнісний), форми і засоби (факультативні заняття; самостійні заняття (гігієнічна гімнастика, корекційні тренування); міні-лекції; семінари; тренінги; дидактичні рухливі ігри; засоби оздоровчого фітнесу (аеробіка, скіпінг, пілатес, елементи оздоровчих систем)), методи і методичні прийоми (словесні (пояснення, бесіда, дискусія, розповідь); наочні (відео-матеріали, демонстрація техніки, схеми); інструктивно-методичні тренінги; практичні (ігровий, моделюючий); інтерактивні; корекційні; аналіз і самоаналіз; контроль і самоконтроль), принципи (модульний; дидактичні (систематичності, послідовності, доступності); єдності діагностики і корекції; комплексного використання методів, прийомів корекційно-педагогічної діяльності; принцип інтеграції особистісних зусиль та соціального оточення), педагогічні умови (навчально-корекційне середовище, що забезпечує взаємозв'язок навчання, виховання, розвитку; забезпечення задоволеності від

занять; створення доброзичливої атмосфери у суб'єкт-суб'єктній взаємодії між учасниками навчально-виховного процесу; контроль і самоконтроль за психоемоційним станом студенток) та критерії оцінювання (показники психічного та фізичного станів студенток).

Складовою технології була програма корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу, розрахована на 9 місяців, яка реалізувалася в три етапи: інформаційно-мотивуючому (20 год), корекційно-поведінковому (160 год: 20 год – тематичні тренінги, 140 год – оздоровчий фітнес); особистісно-діяльнісному (самостійні заняття – 280 год), що разом складало 460 год. Метою програми було формування знань і практичних умінь щодо запобігання та корекції негативних психічних станів, формування мотиваційно-поведінкових чинників зміцнення фізичного і психічного здоров'я студентської молоді.

Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив засобів технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу на показники їх психічного та фізичного станів.

У **п'ятому розділі** «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту отриманих результатів. Результати проведеного дослідження підтвердили та доповнили вже відомі розробки, а також сприяли отриманню нових даних щодо проблеми, яка вивчалася.

У тексті автореферату відображено основні положення, зміст, результати і висновки здійсненого В.М. Хлопецьким дисертаційного дослідження. Наголосимо, що зміст автореферату та основні положення дисертації є ідентичними.

**Наукова новизна роботи полягає в тому, що:**

– вперше обґрунтовано та розроблено технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, завдання, принципи, педагогічні умови реалізації її змісту в закладах вищої освіти, форми і засоби, методи і методичні прийоми, критерії оцінювання, та експериментально перевірено її ефективність;

– вперше розроблено та апробовано авторську програму «Корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу», завданнями якої були поглиблення теоретичних знань про вплив негативних психічних станів на здоров'я людини; сприяння підвищенню рухової активності студенток; формування практичних навиків занять оздоровчим фітнесом з метою зменшення деструктивного впливу негативних психічних станів на їх життєдіяльність;

– вперше на основі кластерного та факторного аналізів виділено систему найбільш типових для студенток негативних психічних станів та встановлено взаємозв'язок між їх психічним і фізичним компонентами.

**Практичне значення роботи.** Розроблена технологія корекції негативних психічних станів дозволяє оновити зміст фізичного виховання студентської молоді в закладах вищої освіти різного рівня акредитації, що підтверджується актами впровадження результатів наукових досліджень у процес фізичного виховання студентської молоді Івано-Франківського національного медичного університету, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Університету Короля Данила, Івано-Франківського обласного Інституту післядипломної педагогічної освіти.

Експериментальна технологія, її змістова складова (Програма корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу) може бути використана у процесі фізичного виховання в групах здоров'я, під час факультативних і самостійних занять студенток, а також у методичній роботі з педагогічними кадрами системи післядипломної освіти. Матеріали дисертаційного дослідження прислужаться під час підготовки семінарів, науково-методичних конференцій, у процесі пропаганди ефективності занять оздоровчим фітнесом та розробленні методичних рекомендацій з означеної проблеми.

**Дискусійні положення та зауваження.** Позитивно оцінюючи дисертаційне дослідження, вважаємо за необхідне висловити такі зауваження та побажання:

1. З огляду на той факт, що дисертаційна робота присвячена проблемі корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, в назві роботи доцільно було би вказати саме студенток.

2. На нашу думку, назва першого розділу дисертації сформульована не зовсім коректно.

3. Перший пункт наукової новизни представлений дисертантом надмірно скромно. Його необхідно було би деталізувати з урахуванням використання засобів оздоровчого фітнесу.

4. Підрозділ 1.1 «Сутність негативних психічних станів та передумови їх виникнення у навчальній діяльності студенток» представлений надмірно деталізовано.

5. У висновках до першого розділу основну причини виникнення негативних станів студенток дисертантом класифіковано у три групи: дидактичні, соціально-психологічні, професійні. Хотілося б почути від здобувача, як даний висновок був в подальшому використаний в роботі?

6. Таблицю 2.1 «Програма діагностики психічних станів студенток» доцільно було би представити в Додатках.

7. Здобувач вказує на той факт, що соціально адаптовані студентки з негативними психічними станами проявляють агресію в прихованих формах – роздратування, почуття провини, негативізм. Соціально дезадаптовані студентки демонструють відкриті форми агресивної поведінки – фізична та вербальна агресії. Як дисертант може прокоментувати отримані дані?

8. У здобувача викликає занепокоєння, що тільки приблизно четверта частина опитаних вбачають мету фізичного виховання у формуванні рухових умінь і навиків (24,42 %) і формуванні потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою (25,19 %), а 16,67 % вважають, що фізичне виховання в ЗВО має бути спрямоване на формування спеціальних знань у галузі фізичної



культури і спорту. Одиниці вважають метою фізичного виховання професійно-прикладну фізичну підготовку (3,49 %) і сприяння розумовому розвитку студентів (2,33 %). Жоден із студентів серед запропонованих відповідей на вище зазначене питання не зупинився на відповіді «Підготовка спортсменів-розрядників». Як дисертант може прокоментувати отримані дані і як отримані ним результати корелюють з даними спеціальної літератури?

9. Факторний аналіз психічного та фізичного станів студенток дозволив здобувачу обрати параметри, які мали факторне навантаження не нижче 0,5 і дав можливість виділити сім факторів, які пояснюють 76,35 % загальної дисперсії. Наприклад: до біполярного фактору V (7,07 %) увійшли показники фізичного здоров'я: індекс маси тіла ( $r = 0,924$ ), силовий індекс ( $r = 0,879$ ), життєвий індекс ( $r = 0,788$ ) та адаптаційний потенціал Баєвського ( $r = 0,692$ ). Отже, показники фізичного здоров'я мають достатньо тісний прямий кореляційний зв'язок з характеристиками психічного стану студенток. До уніполярного фактору VII (5,82 %) увійшли всі показники фізичної підготовленості студенток: витривалість ( $r = 0,653$ ), силова витривалість м'язів живота ( $r = 0,642$ ), швидкість ( $r = 0,641$ ), швидкісна сила м'язів ніг ( $r = 0,610$ ), силові якості м'язів рук ( $r = 0,598$ ) та гнучкість ( $r = 0,486$ ). Здобувач відзначає прямий взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та психічного стану студенток. Хотілося би почути від дисертанта роз'яснення, як дані фактори враховані при диференціації засобів оздоровчого фітнесу.

10. Таблицю 4.1 «Навчально-тематичний план програми «Корекція негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу»» доцільно було би представити в Додатках.

11. З огляду на багатовекторність наукових досліджень здобувача необхідно було би збільшити кількість загальних висновків, так як шість представлених перенасичені фактологічною інформацією.

Питання, які виникли при ознайомленні та аналізі дисертаційної роботи не несуть принципової спрямованості і не знижують позитивної оцінки наукової праці, а більше відносяться до побажань та дискусії.

**Висновок.** За актуальністю порушеної проблеми, новизною отриманих результатів та практичним значенням дисертація Хлопецького Василя Михайловича «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу» відповідає вимогам п.11 Порядку присудження наукових ступенів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 р. № 567, а її автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

**Офіційний опонент:**

доктор наук з фізичного виховання  
та спорту, професор, завідувач кафедри спортивної медицини  
Національного університету фізичного  
виховання і спорту України



С.М. Футорний

Підпис С.М. Футорного засвідчую:  
вчений секретар НУФВСУ



Г.С. Машеренкова