

До спеціалізованої вченої ради
Д 26.829.02
Національного університету
фізичного виховання і спорту України
03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1

В І Д Г У К

офіційного опонента

кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента

Колоса Миколи Анатолійовича

на дисертацію

Хлопецького Василя Михайловича

**«Корекція негативних психічних станів студентів
засобами оздоровчого фітнесу»,**

подану на здобуття наукового ступеня

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура,

фізичне виховання різних груп населення

Відгук підготовлено на підставі вивчення рукопису дисертаційного дослідження Хлопецького Василя Михайловича на тему «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу», автореферату дисертації та наукових праць здобувача, опублікованих за темою дослідження.

Ступінь актуальності обраної теми дослідження. У сучасних умовах модернізації освіти в Україні виняткового значення набуває якість навчання студентської молоді у закладах вищої освіти (*надалі – ЗВО*) як передумова підготовки висококваліфікованих кадрів, здатних до творчої самореалізації в складних соціально-економічних умовах та конкурентноспроможних на ринку праці. Це обумовлює потребу інтенсифікації навчальної діяльності, що характеризується високою інформаційною насиченістю, інноваційними методами навчання, недостатньою руховою активністю, порушенням режиму

праці та відпочинку. За дослідженнями науковців, спостерігаються емоційні переживання невдач у навчальній діяльності, страх спілкування, критики, що призводить до значних нервово-психічних перевантажень, погіршення психофізичного здоров'я.

Психічні стани, протікання психічних процесів (пізнавальних у тому числі), фізичне та психічне здоров'я студентів є важливими детермінантами успішності їх навчальної діяльності.

За останні роки великої популярності набувають спортивно-оздоровчі заняття для студентської молоді, спрямовані на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань. Бурхливо розвиваються дослідження, присвячені розробці методик проведення занять різними видами оздоровчого фітнесу: аеробіки, шейпінгу, аквафітнесу, силової гімнастики, бодіфлексу.

Однак, відкритими залишається питання чіткої класифікації та системного аналізу особливостей розвитку негативних психічних станів студентів, відсутні конкретні, науково обґрунтовані рекомендації щодо їхньої комплексної корекції та профілактики з використанням засобів оздоровчого фітнесу.

Аналіз наукових досліджень за вказаною вище проблемою засвідчив, що, незважаючи на значну увагу фахівців, простежено недостатню розробленість технології організації психокорекції негативних психічних станів студентів під час навчання у ЗВО, з одного боку, та невивчені можливості оздоровчого фітнесу з цієї проблеми, з іншого боку.

Враховуючи вищезазначене, дисертаційне дослідження Хлопецького В.М. «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу» видається таким, що без сумніву характеризується необхідним рівнем актуальності.

Роботу виконано відповідно до теми 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. Роль автора (як співвиконавця теми) полягала в розробці та реалізації технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Оцінка змісту дисертації, її завершеності в цілому та ідентичності автореферату й основних положень дисертації. Структура дисертації є продуманою, логічно побудованою, послідовною і відповідає тим завданням, які поставив перед собою автор (стор. 19). Дисертація побудована за традиційною структурою та містить усі необхідні складові, що визначені вимогами до написання наукових кандидатських робіт: анотація, вступ, п'ять розділів власних досліджень, висновки, список використаних джерел і додатки.

Загальний обсяг роботи становить 244 сторінки, з яких основний текст – 161 сторінка. Дисертація містить 26 таблиць та 26 рисунків. Список використаних джерел складається із 289 найменувань і займає 33 сторінки. Для виконання роботи використано 18 додатків, що розміщено на 49 сторінках.

Дисертація і автореферат оформлені згідно з вимогами Міністерства освіти і науки України. Зміст автореферату повністю ідентичний основним положенням дисертації. Робота виконана літературною мовою з дотриманням вимог наукового стилю.

Результати дисертаційної роботи носять об'єктивний характер, опираються на достатню кількість дослідницького матеріалу, отриманого завдяки використанню великого комплексу сучасних інформативних методів, що відповідають поставленій меті та завданням дослідження. Отримані показники обчислені з використанням методів математичної статистики.

Аналізуючи обґрунтованість наукових положень і висновків необхідно, перш за все, відзначити логічний взаємозв'язок мети і завдань дослідження.

Висновки впливають зі змісту дисертації, їх об'єктивність і новизна не викликають сумніву.

У **вступі** обґрунтовано актуальність роботи, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання і методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи, особистий внесок дисертанта, вказано сферу апробації результатів досліджень, кількість публікацій автора, представлено структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **«Теоретичне обґрунтування потреби корекції негативних психічних станів студенток засобами фізичного виховання»** представлений аналіз спеціальної літератури, який засвідчив, що у вітчизняній і світовій науковій періодиці накопичений значний матеріал з організації процесу фізичного виховання студентської молоді. Репрезентовано дані щодо корекції негативних психічних станів студентів засобами фізичного виховання у дослідженнях сучасних вчених.

У розділі 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.

Здобувачем вивчено питання використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** розкрито зміст і доцільність застосування методів дослідження, які використовувалися у роботі. Подано відомості про етапи вирішення поставлених завдань; охарактеризовано досліджуваній контингент; описано основні методи дослідження, що доповнюють один одного та відповідають специфіці об'єкта та предмета дослідження, його меті та завданням. Описано методи статистичної обробки даних у дослідженні, які застосовувались при обробці результатів психодіагностичного анкетного опитування студенток, при вивченні показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, результатів педагогічного експерименту, визначенні їхньої достовірності та ефективності впровадження розробленої технології. Статистична обробка матеріалу проводилася на персональному комп'ютері з використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм "SPSS Statistics 17.0".

У третьому розділі **«Характеристика психічного і фізичного станів студенток»** представлено дані констатувального експерименту, які вказують на те, що більше половини студенток (55,43 %), згідно з результатами самооцінки соціально-психологічної адаптації, мають високий рівень за всіма досліджуваними інтегральними показниками. Таким чином, результати проведеного дослідження показують, що в цілому адаптація студенток до умов життєдіяльності в університеті практично відбулася у переважній більшості опитаних.

Результати факторного аналізу були враховані 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.

Передумовами для розроблення технології корекції негативних психічних станів студенток стали матеріали наукових досліджень про те, що кожний третій студент страждає зниженим рівнем настрою, відчуває порушення у психологічній сфері (збудливість нервової системи, втрата емоційного контролю, безсоння, страх, труднощі зосередження).

Відповідно до аналізу літературних джерел було виявлено, що

психічний стан студенток залежить від адаптаційно-мотиваційних, емоційно-вольових та особистісно-поведінкових чинників.

Обґрунтовано технологію корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу студенток, яка 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.

У п'ятому розділі роботи автор узагальнює результати дослідження, аналізує повноту вирішення його завдань. Порівнюючи результати власних досліджень з результатами аналогічних досліджень інших авторів, дисертант науково обґрунтовує індивідуальне бачення питань, які стосуються досліджуваної проблеми. Співставлення отриманих результатів з існуючими у науковій літературі дозволяє визначити дані, які підтверджують та доповнюють сучасні знання з досліджуваного напрямку, визначити факти, які

встановлено уперше, що дає можливість обґрунтувати наукову новизну дисертаційного дослідження.

Роботу завершують висновки, в яких відображено основні наукові результати виконаного дослідження. Висновки сформульовані у вигляді узагальнюючих і конкретних положень і свідчать про вирішення поставлених завдань.

Повнота викладу матеріалів дисертації в опублікованих працях і авторефераті. Основні результати дисертації Хлопецького В.М. відображені у 8 публікаціях, з них – 5 статей у наукових фахових виданнях України, одна стаття у науковому фаховому виданні іншої держави (Республіка Польща), яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus, а також 2 тез виступів на наукових конференціях.

Зміст публікацій, викладених у наукових фахових виданнях, відповідає основним положенням дисертації.

Дисертація достатньо **апробована**. Основні положення дисертації, теоретичні та практичні висновки й рекомендації оприлюднені на V Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (Тернопіль, 2016); Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2016, 2017); I–II Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2015, 2016); IV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві (Івано-Франківськ, 2017); Регіональній науково-практичній конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку» (Івано-Франківськ, 2020); звітних наукових конференціях викладачів, докторантів, аспірантів та студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (Івано-Франківськ, 2014–2020).

Спрямованість науково-практичних конференцій, де відбувалася апробація дисертаційного дослідження, характер тез та виступів дисертанта, у яких відображено основні положення дисертації та її результатів, повною мірою розкривають дослідницьку проблему.

Достовірність та наукова новизна одержаних результатів. Результатам дисертаційного дослідження Хлопецького В.М. притаманний належний рівень наукової новизни, положення якої містяться у всіх п'ятих розділах дисертації.

Переважна більшість положень, винесених автором на захист (стор. 20–21) і висновків (стор. 157–161) є новими або містять значну частку новизни. Основні положення, які складають наукову новизну дослідження, полягають 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;

– розширено та доповнено інформацію про негативні психічні стани студенток, а також про можливості засобів оздоровчого фітнесу щодо їх корекції шляхом ефективного поєднання факультативних занять із самостійною роботою студенток;

– підтверджено дані про ефективний вплив занять оздоровчим фітнесом на психічний і фізичний стан студенток;

– *набули подальшого розвитку* зміст, форми, методи і методичні прийоми, принципи корекції негативних психічних станів студенток.

Усі наукові положення, висновки та рекомендації базуються на результатах, що були отримані у процесі виконання роботи, достатньо аргументовані, відповідають поставленій меті та задачам дослідження, мають теоретичне і практичне значення.

Практичне значення роботи полягає в тому що, 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 будуть у нагоді під час

підготовки семінарів, науково-методичних конференцій, у процесі пропаганди ефективності занять оздоровчим фітнесом та розробленні методичних рекомендацій з означеної проблеми.

Практична значущість дослідження підтверджується відповідними 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.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертаційному дослідженні. Ознайомившись із текстом дисертації, варто відмітити, що підхід дисертанта до обраної теми відзначається наполегливістю у пошуку розв'язання поставлених задач та спробою об'єктивного аналізу усіх складових дисертаційної роботи.

Усі наукові положення, висновки та рекомендації базуються на результатах, що були отримані у процесі виконання роботи, достатньо аргументовані, відповідають поставленій меті та завданням дослідження, мають теоретичне і практичне значення, відповідають вимогам до такого виду досліджень.

Високий рівень обґрунтованості наукових положень, висновків, рекомендацій, сформульованих у дисертації, та їх вірогідність забезпечені:

- професійним вирішенням автором низки наукових завдань, що сприяло реалізації поставленої мети дослідження, та адекватністю структурно-логічної схеми дослідження визначеній меті (кожен наступний розділ органічно пов'язаний з попереднім і доповнює його);

- використанням широкої джерельної бази за темою дисертації і достатнім масивом аналітичних даних (список використаної літератури становить 289 одиниць);

- відповідності предметної спрямованості дисертаційного дослідження паспорту наукової спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Зауваження та дискусійні положення дисертації та автореферату щодо їх змісту та оформлення. В цілому дисертаційне дослідження Хлопецького В.М. справляє надзвичайно позитивне враження, оскільки робота виконана на високому науковому теоретичному та практичному рівнях. Порухень академічної доброчесності не виявлено. Втім загальна

позитивна оцінка дисертації не виключає деяких зауважень і побажань, які можуть бути використані автором у подальших наукових дослідженнях:

1. Тема дисертаційного дослідження здобувача сформульована наступним чином – «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу». Як автор пояснить той факт, що в змісті самої роботи йдеться лише про студенток?

2. Відповідно до змісту та списку використаних джерел дисертант проаналізував достатню кількість наукових праць вітчизняних науковців, які вивчали питання вдосконалення фізичного виховання студентської молоді з різними негативними психічними станами. У той же час науковий пласт знань зарубіжних фахівців, на думку опонента, розкрито недостатньо. Тому під час захисту хотілося б почути від здобувача, які ж підходи та технології використовують фахівці зарубіжних країн у процесі фізичного виховання. Чи є різниця у підходах і яка саме?

3. У змісті особистісно-діяльнісного етапу (стор. 104) реалізації авторської технології бажана присутність комплексу систематизованих вправ на підтримку постави та корекції маси тіла.

4. Здобувач у своїй роботі вказує на залежність між фізичним і психічним станами людини. Хотілося б отримати відповідь від здобувача під час захисту на запитання – що несуть в собі дефініції цих понять? яка залежність і в чому її особливості в контексті даного дослідження?

5. Апробація дисертаційної роботи мала б більш переконливий вигляд, якщо б була відображена більшою кількістю тез наукових доповідей та відбувалася не у такому регіональному обмеженні.

6. В дисертаційній роботі зустрічаються русизми, деякі орфографічні помилки та неточності.

Висловлені зауваження і побажання більшою мірою мають дискусійний характер і жодним чином не применшують загальної високої оцінки рівня виконання дисертаційної роботи, її теоретичної цінності та практичної значимості.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам. Дисертація **Хлопецького Василя Михайловича** на тему «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу» є самостійною завершеною працею, виконаною під керівництвом кандидата психологічних наук, доцента Курилюка С.І. Отримані обґрунтовані результати наукового дослідження, представлені наукові положення та практичні рекомендації у своїй сукупності є суттєвими та такими, що мають істотне значення для фізичного виховання та відповідають вимогам МОН

України до дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту, зокрема пунктам 9, 11, 12, 13 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України № 567 від 24 липня 2013 року (зі змінами).

Автор дисертації – **Хлопецький Василь Михайлович** – на основі публічного захисту 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:

**Завідувач кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини**

**Навчально-наукового інституту спеціальної
фізичної і бойової підготовки та реабілітації**

Університету державної фіскальної служби України,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент

