

## ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу **Мички Івана В'ячеславовича «Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу»**, що представлена на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я).

**Актуальність обраної теми.** Зміни у системі вищої освіти за останні роки торкаються і предмету «Фізичне виховання», яким передбачено підвищення якості фізичної підготовленості студентів. Прийняті на державному рівні нормативно-правові документи, в яких акцентується увага на необхідності врахування інтересів та потреб студентів, забезпечення умов для вільного вибору ними видів рухової активності, відмови від авторитарних методів навчання, суттєво не вплинули на вирішення цієї проблеми. Одночасно, спостерігається зниження рівня здоров'я студентів та їх зацікавленості у заняттях з фізичного виховання. Все це потребує пошуку більш ефективних підходів залучення молоді до занять різними формами фізичної активності та спортом. Серед них окремо виділяються силові види спорту і, зокрема пауерліфтинг.

Про актуальність поставленої проблеми свідчать факти виконання досліджень у межах тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання та виховання в системі освіти», а також відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я.

Все це свідчить про актуальність і своєчасність дисертаційної роботи.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій.** Наукові положення, висновки і рекомендації сформульовані достатньою мірою та обґрунтовані експериментальними даними відповідно до мети і завдань дослідження. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується тривалістю експерименту і достатньою кількістю учасників та використанням сучасних методів, що відповідають вимогам метрології. Автором застосовано сучасний комплекс дослідницької апаратури, що уможливує підняття рівня виконання завдань роботи. Достовірність отриманих результатів дисертаційної роботи забезпечується адекватністю методів, мети та завдань роботи, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу, коректністю статистичної обробки даних. Робота містить достатню кількість цифрового і графічного матеріалу, який оформлений належним чином. Все це уможливує наочне уявлення про отримані результати.

**Стиль і мова дисертації.** Дисертація написана методично грамотно, орфографічно та стилістично витримана на високому рівні.

**Зміст автореферату** повністю відображає результати основного дослідження, представленого в дисертаційній роботі.

**Мета** роботи спрямована на розробку, теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності методики розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу.

**Завдання** дослідження конкретні і повністю відповідають поставленій меті.

**Публікації.** Основні положення дисертації представлено у необхідній кількості публікацій у фахових наукових виданнях України та зарубіжному журналі.

**Структура та обсяг дисертації** відповідають вимогам до наукових праць такого рівня.

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження обраної проблеми; визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито його наукову новизну та практичне значення; подано інформацію про особистий внесок автора, апробацію та впровадження результатів дослідження у практику, публікації, структуру та обсяг

дисертації.

Автор наголошує, що основними шляхами підвищення ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти є його спортивна орієнтованість, покращення мотивації студентів до раціонально організованої рухової активності за рахунок використання нових та популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі вільного вибору та індивідуального підходу. При цьому існує необхідність використання позитивних здобутків та передового досвіду провідних країн світу.

У першому розділі **«Теоретико-методологічні особливості розвитку силових якостей студентів у процесі фізичного виховання»** охарактеризовано інноваційні напрями вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти; розкрито сучасні підходи до розвитку силових якостей студентської молоді; проаналізовано роль і значення пауерліфтингу як засобу розвитку силових якостей студентів під час освітнього процесу з фізичного виховання; окреслено організаційно-методичні аспекти планування секційних занять із пауерліфтингу в закладах вищої освіти.

Проведений автором теоретичний аналіз сучасних досліджень підтверджує наявність різних підходів вчених до розвитку силових якостей студентської молоді. Наголошується, що одним із найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді є пауерліфтинг. Визначено, що пауерліфтинг сприяє розвитку у студентів важливих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереженню і зміцненню здоров'я, забезпеченню всебічного гармонійного розвитку; засвоєнню необхідних знань з організації фізичного виховання і спортивного тренування; реалізації завдань професійно-прикладної фізичної підготовки; підвищенню спортивної майстерності.

У другому розділі **«Теоретичне обґрунтування методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом»** охарактеризовано загальну методику та етапи дослідження; викладено результати констатувального етапу педагогічного експерименту; розроблено і теоретично обґрунтовано методику розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу.

Автор представляє педагогічну модель методики розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу. Модель містить мотиваційний, змістовий та оціночний блоки. Такий підхід сприяв розвитку у студентів силових якостей, формуванню спеціальних знань, умінь і навичок, забезпеченню раціональної рухової активності.

Однією з особливостей методики є застосування вправ з інтенсивністю 30–80% від максимальної, що позитивно впливає на розвиток силових можливостей студентів. Автор пропонує враховувати у побудови занять із пауерліфтингу низку важливих чинників: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я студентів. Надалі, вже залежно від цих чинників пропонується здійснювати планування компонентів фізичних навантажень за такими показниками: вид і характер силових вправ, обсяг та інтенсивність м'язової роботи, величина обтяження, кількість повторень вправи та підходів, тривалість і характер відпочинку, послідовність виконання силових вправ.

Обов'язковим елементом авторського підходу до занять пауерліфтингом є педагогічний контроль. У процесі занять пауерліфтингом пропонується використовувати такі форми педагогічного контролю: вхідний, оперативний, поточний, поетапний.

У третьому розділі **«Експериментальна перевірка ефективності методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом»** запропоновано критерії оцінювання готовності до життєздатності студентів за рівнями фізкультурно-оздоровчих компетенцій; представлено результати формувального етапу педагогічного експерименту.

Автором визначено, що основними критеріями оцінювання готовності студентів до життєдіяльності є мотиваційний (мотиви, ціннісні орієнтації), когнітивний (знання), діяльнісний (практичні вміння та навички). Готовність до життєдіяльності включає наявність фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів, що визначаються низьким, середнім або високим рівнями за традиційною 100-бальною шкалою.

Аналіз динаміки опанування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентами протягом експерименту дозволив розподілити результати за впливом мотиваційного, когнітивного і діяльнісного компонентів. Такий підхід сприяв покращанню показників фізичного розвитку студентів. Зокрема, достовірно зросли показники обхвату грудної клітки та маси студентів. Було констатовано достовірне покращення показників ЧСС у спокої, артеріального тиску, індексу Робінсона, ЖЄЛ, сили м'язів кисті, станової сили та результатів Гарвардського степ-тесту, проб Штанге та Генчі, силового та життєвого індексів. Все це є доказом правильної позиції автора до планування дослідження. За кінцевим рахунком, автору вдалось довести доцільність використання занять пауерліфтингом. Про це вказує на розвивальний та оздоровчий ефект використання методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом.

Отже, представлена дисертаційна робота свідчить про те, що науково обґрунтовані і розроблені авторські підходи до реалізації поставлених у роботі мети і завдань дозволяють більш ефективно, у порівнянні з іншими дослідженнями, виявляти і вирішувати проблемні питання розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу.

Позитивно оцінюючи дисертаційну роботу, необхідно зазначити певні дискусійні положення і недоліки:

1. У першому розділі більшу увагу слід було приділити саме аналізу науково-методичної літератури у європейських країнах за проблемою дослідження, показати нові тенденції розвитку пауерліфтингу у цих країнах.

2. Автором представлений глибокий аналіз підготовки студентів до занять вправами із пауерліфтингу. Однак, на наш погляд, у дослідженні варто більш ґрунтовніше розкрити недоліки в розвитку науково-методичного, нормативного та правового забезпечення фізичного виховання студентів з метою їх професійної підготовки.

3. У розділі 2 – «Методи математичної статистики» (с. 97–99) можна було не приводити формули, за якими проводилися результати обробки експериментальних даних, так як вони є досить відомими у математичній статистиці.

4. В роботі зустрічається незначна кількість орфографічних, технічних та стилістичних помилок.

5. Варто було б ширше схарактеризувати педагогічні умови підвищення ефективності занять із пауерліфтингу.

6. По тексту є посилання на джерела у вигляді "та ін." Не зовсім коректно відправляти інших дослідників до невідомих джерел.

7. Робота значно б виграла, якщо автором були представлені практичні рекомендації для викладачів та студентів.

8. В роботі результати анкетного опитування представлені тільки у відсотках, варто було включити й інші статистичні критерії.

9. Під час розробки критеріїв оцінювання бажано було б представити не тільки якісні, а і кількісні показники. При цьому показати, яким чином оцінка розвитку силових якостей і навчання вправам із пауерліфтингу співвідносяться із загальною оцінкою успішності студента на заняттях з фізичного виховання.

