

Голові спеціалізованої вченої ради
ДФ 26.133.075
у Київському столичному університеті
імені Бориса Грінченка,
доктору педагогічних наук, професору,
професору кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту
факультету здоров'я, фізичного
виховання і спорту
Інні ЛЯХОВІЙ

Рецензія

рецензента **Головач Інни Іванівни**, кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента, доцента кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка про дисертацію **Юрія Миколайовича Волощенка** «Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання», подану на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 017- Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

1. Актуальність обраної теми. Сьогодні виклики життя в Україні потребують чіткого усвідомлення та контролю свого психофізичного стану, а також впливають на якість особистого і суспільного життя та навчання студентів. Важливим аспектом цих досліджень є визначення поточного стану інтероцептивного усвідомлення студента. Завдяки заняттям з соматичного виховання здобувачі вищої освіти поступово навчаються усвідомлювати рухи свого тіла, контролювати м'язи. Дане дослідження спрямоване на розробку та впровадження у повсякденне життя таких засобів для відновлення і фізичного і психічного стану, що нормалізує стреси, гармонізує стан, тому має безперечну актуальність.

2. Наукова новизна результатів дисертації (теоретичних та практичних) полягає у тому, що дисертантом *вперше*:

- науково обґрунтовано ефективність авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на заняттях із фізичного виховання, в основу якої покладено ідеї про «усвідомлення через рух» шляхом виконання

соматичних рухів із заплющеними очима, зосереджуючись на індивідуальних відчуттях власного тіла;

- адаптовано українською мовою та валідовано інструментарій дослідження (опитувальники: Багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення (MAIA-2); Короткий опитувальник якості життя (WHOQOL-BREF); Анкета реакцій на щоденні події (PCI);
- визначено показники інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня у практиці фізичного виховання ЗВО та проаналізовано їх динаміку, а також реакцій на щоденні події, якості життя та академічної стійкості досліджуваного контингенту;
- розроблено практичні рекомендації щодо розвитку інтероцептивного усвідомлення для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня з використанням соматичних рухів специфічного характеру на заняттях із фізичного виховання;
- *розширено уявлення* про інтероцептивне усвідомлення та соматичні рухи на підставі аналізу, синтезу та узагальнення українського і міжнародного досвіду;
- *конкретизовано й адаптовано* понятійні конструкції «інтероцептивне усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня», «соматичні рухи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня» щодо українськомовного середовища.
- *набули подальшого розвитку*: положення про взаємозв'язок фізичних та психічних процесів у людському тілі; положення М. Фельденкрайза про усвідомлення; теоретичне уявлення щодо використання соматичних рухів у вітчизняній системі фізичної культури і спорту та важливості розвитку інтероцептивного усвідомлення на заняттях з фізичного виховання.

3. Теоретичне і практичне значення результатів дисертації.

Практичне значення роботи полягає в обґрунтуванні, розробці, апробації авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої

освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів з подальшим впровадженням її у процес фізичного виховання.

Представлений в роботі експериментальний матеріал та зроблені на його основі узагальнення можуть слугувати практичними критеріями вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти з урахуванням важливості розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів. Наведений фактичний матеріал і зроблені на його основі висновки й узагальнення використано для розробки програми сертифікаційних курсів з соматичної рухової освіти, модулю робочої програми «Ментальний фітнес».

Сформульовані в дисертації узагальнення, висновки і практичні рекомендації висвітлено на практичних семінарах факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, а також майстер-класах, відкритих заняттях у рамках соціального проекту «З Києвом і для Києва».

4. Наукова обґрунтованість результатів дослідження, наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації є безперечною, адже це перша спроба в українській системі фізичного виховання застосувати інтероцептивне усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів. Достовірність та обґрунтованість переважної більшості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації Ю.М. Волощенко, забезпечує значна кількість опрацьованих літературних джерел (320 джерел, з них 265 англійською мовою), аналіз матеріалів опитування, обґрунтоване викладення статистичного матеріалу, яке дало змогу автору виконати поставлені перед собою мету та завдання дослідження.

5. Рівень виконання поставленого наукового завдання та оволодіння здобувачем методологією наукової діяльності.

Загальний рівень дисертаційної роботи Волощенко Ю.М. вважаємо високим, що засвідчує всебічну обізнаність автора у науковій проблематиці, оволодіння методологією наукового пошуку.

6. Апробація результатів дослідження. Повнота викладу основних результатів дисертації у наукових публікаціях.

Основні положення й результати дослідження викладено на наукових конференціях, конгресах і семінарах: II науково-практична конференція «Спорт та здоров'я людини в умовах сучасного суспільства» (м. Київ, КУБГ, 1 квітня 2019 р.), International Scientific and Practical Conference «Health, Physical Education and Sports: Perspectives and best Practices» (Ukraine, Kyiv, Borys Grinchenko Kyiv University, May 15–16, 2019), 3. Sport and Innovation International Conference (Hungary, Budapest, October 2–3, 2019), VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань) (м. Київ, КУБГ, 11 грудня 2020 р.), I Міжнародна науково-практична конференція «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» (Вінниця, UKR — Відень, AUT, 2 квітня 2021 р.), 3rd International Scientific and Practical Online Conference «Health, Physical Education and Sports: Perspectives and best Practices» (Ukraine, Kyiv, Borys Grinchenko Kyiv University, May 12–13, 2021.), II Міжнародна науково-практична конференція «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» (Вінниця, UKR — Відень, AUT, 27 серпня 2021 р.), IX Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань) (м. Київ, КУБГ, 10 грудня 2021 р.), 4th International Online Conference «Health, Physical Education and Sports: Perspectives and best Practices» (Ukraine, Kyiv, Borys Grinchenko Kyiv University, May 16–17, 2023), а також на щорічних науково-практичних конференціях кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання та спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (Київ, 2020-2024).

Матеріали дослідження знайшли відображення у 12 наукових працях, опублікованих у 2019-2023 рр. З них 3 публікації у фахових виданнях України; 9 публікацій апробаційного характеру, які додатково відображають наукові результати дисертації.

7. Структура та зміст дисертації, її самостійність, завершеність, відповідність вимогам щодо оформлення й обсягу.

Дисертація складається зі змісту, переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел і додатків. Дисертаційна робота викладена на 297 сторінках, ілюстрована 21 таблицею та 5 рисунками.

Список використаної літератури налічує 320 найменувань, 265 з яких англійською мовою. У вступі обґрунтовано актуальність роботи, позначено зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, методи, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані щодо апробації результатів дослідження та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій.

У першому розділі дисертаційної роботи «Розвиток інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів як проблема у сфері фізичного виховання та спорту» дана характеристика інтероцептивного усвідомлення з точки зору потенційно доступного аналізу для самооцінки фізичного стану.

Проаналізовано роботи провідних фахівців, в тому числі дослідження американської наукової школи з університету The University of Memphis, метою яких було вивчення впливу методу Фельденкрайза на покращення рівноваги, рухливості та впевненості в рівновазі.

Висвітлено вплив інтероцептивного усвідомлення в якості засобу впливу на основі соматичних рухів, а саме усвідомлення через рух (прим., Awareness Through Movement, АТМ) — Paolucci T., 2017 і Ahmadi H. 2020. Ці уроки стосувалися звичних патернів рухів і прагнули розширити уявлення людини про себе.

Наведено характеристику українського і міжнародного досвіду з розвитку соматичних рухів через інтероцептивне усвідомлення.

У другому розділі «Методи й організація досліджень» представлено методи дослідження, обґрунтовано їх використання відповідно до поставлених завдань,

окреслено п'ять етапів дослідження, представлена організація проведення дослідження, а також контингент респондентів, які брали участь у дослідженні.

У третьому розділі «Теоретико-емпіричний підхід до розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів».

Визначено показники розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Представлено аналіз компонентів Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення MAIA-2ukr, (n=1185). А саме, дослідження підшкали «навичка не відволікатися», «навичка не турбуватися», «навичка регулювати увагу», «навичка усвідомлювати емоції», «навичка саморегулювання», «навичка прислухатися до тіла», «навичка довіряти».

Показано аналіз компонентів Короткого опитувальника якості життя WHOQOL-BREFukr, (n=1185). Подано загальний підсумок обробки даних підшкали «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «соціальні відносини» та «довкілля».

Визначено кореляційні зв'язки компонентів Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення MAIA-2ukr та Короткого опитувальника якості життя WHOQOL-BREFukr.

Представлено авторську технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів першого бакалаврського рівня на основі соматичних рухів. Авторська технологія розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти складається з 19 занять.

Надано структуру авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів та планами-конспектами занять з *методичними* вказівками впливу на різні групи м'язів.

У четвертому розділі «Результати дослідно-експериментальної роботи з розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі

соматичних рухів у процесі фізичного виховання» представлено зміст педагогічного спостереження студентів 1 курсу Київського університету імені Бориса Грінченка (n=404).

Проведено опитування з використанням шкал MAIA-2ukr, WHOQOL-BREFukr, PC1ukr.

Проаналізовано компоненти Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення MAIA-2ukr (n=400).

- Проведено факторний аналіз адекватності вибірки за тестом Кайзера-Майєра-Олкіна та тестом сферичності, ($p < 0.001$), що є статистично значущим результатом. Дослідження продовжено аналізом кореляційної матриці.
- Побудовано кореляційну матрицю компонентів опитувальника MAIA-2ukr, за допомогою двомірної кореляції (Bivariate Correlation). Елементи оригінальних підшкал представлено як: підшкала «навичка помічати»; підшкала «навичка не відволікатися»; підшкала «навичка не турбуватися»; підшкала «навичка регулювати увагу»; підшкала «навичка усвідомлювати емоції»; підшкала «навичка саморегулювання»; підшкала «навичка прислухатися до тіла»; підшкала «навичка довіряти», а також додані нові фактори — «A_R», «E_A», «N_D», «T_», «B_L», «N_W», «N_», «S_R».
- Двомірна кореляція продемонструвала високий рівень статистичної значущості оригінальних елементів і підшкал із новими факторами та підтвердила результати факторного аналізу.

Проаналізовано компоненти Анкети реакцій на щоденні події PC1ukr (n=404).

- Проведено обробку даних дослідження підшкали «проактивне подолання», «рефлексивне подолання», «стратегічне планування», «превентивне подолання», «пошук визначальної підтримки», «пошук емоційної підтримки», «уникання подолання».

Проаналізовано компоненти Короткого опитувальника якості життя WHOQOL-BREFukr (n=391).

Проаналізовано компоненти Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення MAIA-2ukr, (n=40, exp) / MAIA-2ukr, (n=40, con). Опрацьовані результати оцінювання учасників експериментальної та контрольної груп, отримані за шкалою MAIA-2ukr до та після втручання.

Проаналізовано компоненти Короткого опитувальника якості життя WHOQOL-BREFukr (n=40, exp) та опрацьовані результати основної та контрольної груп.

Подано аналіз компонентів Анкети реакцій на щоденні події PCIukr (n=40, exp).

Підтверджено доцільність використання українськомовної версії Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, українськомовної версії Короткого опитувальника якості життя та українськомовної версії Анкети реакцій на щоденні події для вибірок здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка для визначення показників інтероцептивного усвідомлення за відповідними компонентами.

У *п'ятому розділі* «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» подано порівняльну описову статистику для восьми підшкал MAIA з α -Кронбаха, середніми значеннями підшкал та діапазоном кореляцій підшкал.

Також надано описову статистику для двох окремих загальних елементів і чотирьох підшкал WHOQOL-BREF з α -Кронбаха, середніми значеннями підшкал та кореляцією елементів/підшкал із окремими загальними елементами.

Сформовано практичні рекомендації до занять з соматyki.

Надано рекомендації щодо підготовки до занять з використанням соматичних рухів.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань. У висновках дисертації викладені основні результати роботи, відображено кількісні та якісні показники здобутих результатів.

8. Дотримання академічної доброчесності у дисертації та наукових публікаціях. Відсутність академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Ознайомлення з текстом дисертаційного дослідження дозволило констатувати, що Волощенко Юрій Миколайович дотримався правил академічної доброчесності, в тексті не виявлено некоректного цитування, ознак плагіату. Дисертаційна робота є оригінальним та завершеним науковим дослідженням, що відповідає вимогам, які висуваються Міністерством освіти і науки України до оформлення дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

9. Дискусійні положення та зауваження до дисертації. Загалом позитивно оцінюючи дисертаційну роботу, вважаємо за потрібне звернути увагу на деякі зауваження, а саме:..

1. На нашу думку, надаючи опис заняття (сторінка 241) доцільно використовувати загальноприйняті у фізичному вихованні вихідні положення для вправ. Наприклад, В.п. – лежачи на спині.
2. Також надаючи опис заняття (сторінка 243) написано «... пройдіть і відмітьте, що це зробило з вами» ускладнюється розуміння завдання. Доцільно, на наш погляд, написати наприклад «відчуйте різницю у своїх рухах».
3. У розділі «ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ» додати інформацію щодо режиму харчування до занять, наявності попередньої розминки та особливостей стану здоров'я здобувачів вищої освіти.
4. Розділ 4 починається зі сторінки 125, а не 124, як зазначено у змісті.

10. Загальний висновок про рівень набуття здобувачем теоретичних знань, відповідних умінь, навичок та компетентностей. Висловлені практичні міркування не ставлять під сумнів наукову компетенцію дослідження, не знецінюють теоретичної та практичної вагомості отриманих результатів і не впливають на загальне позитивне враження від роботи. Вони стосуються переважно дискусійних питань або відкривають перспективи подальших наукових пошуків.

11. Загальна оцінка дисертації і наукових публікацій щодо їхнього наукового рівня з урахуванням дотримання академічної доброчесності та щодо відповідності вимогам. Дисертація Юрія Миколайовича Волощенко «Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання» є самостійною завершеною науковою працею, яка відповідає вимогам Наказу Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 р. № 40 «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України від 31.05.2019 р. № 759) та «Порядку присудження доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії», затвердженому Постановою Кабінету Міністрів України від 12.01.2022 р. № 44, а її автор заслуговує на присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017- Фізична культура і спорт.

Рецензент - кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Факультету здоров'я,
фізичного виховання і спорту
Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка

Інна ГОЛОВАЧ

