

РЕЦЕНЗІЯ

**кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента Гриньової
Тетяни Іванівни на дисертаційну роботу Бань Чжіцзін на тему
«Підготовка студентської молоді до участі у спортивно-оздоровчих
походах з велосипедного туризму», представлену на здобуття ступеня
доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю
017 Фізична культура і спорт**

Актуальність теми. Рекреаційно-оздоровча діяльність як складова фізичної культури сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню життєвого тону та мотивації до здорового способу життя. Для студентської молоді такі активності, як туристські походи, є дієвим засобом протидії гіподинамії, розвитку особистісних якостей і соціальної адаптації. У цьому контексті особливого значення набуває спортивно-оздоровчий туризм, що поєднує фізичну активність, спілкування з природою та психоемоційне відновлення.

Серед різновидів спортивного туризму велосипедний є одним із найпривабливіших для студентів. Його популярність зумовлена мобільністю, доступністю маршрутів, економічністю та користю для здоров'я. Велотуризм активізує серцево-судинну й дихальну системи, зміцнює опорно-руховий апарат і підвищує витривалість, що особливо важливо в умовах переважно сидячого способу життя молоді. Велотуризм дозволяє обирати маршрути різної складності й тривалості, адаптовані до фізичного рівня учасників. Він також сприяє психоемоційному розвантаженню, зниженню стресу, поліпшенню настрою й формуванню позитивного світогляду. Окрім фізичного розвитку, подорожі на велосипеді стимулюють соціальні навички, відповідальність, самостійність і здатність до командної роботи.

Таким чином, велосипедний туризм виконує важливу роль у фізичному, психоемоційному та соціальному розвитку студентської молоді. Це не лише ефективний засіб оздоровлення, а й ресурс формування активної, життєздатної особистості. Актуальним стає завдання належної організації

підготовки студентів до участі у велопоходах, що забезпечить їхню безпеку, ефективність та мотивацію до здорового способу життя.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами.

Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439) та 2024-2028 рр. за темою «Теоретичні та методичні основи фітнесу та рекреації різних груп населення» (номер державної реєстрації 0124U005085).

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що *вперше*:

- розроблено зміст підготовки і участь у спортивно-оздоровчих велосипедних походах протягом року у здобувачів вищої освіти 17-18 років провінції Хенань (Китай);
- здійснено комплексне теоретичне та експериментальне обґрунтування методики побудови туристської передпохідної підготовки студентської молоді для проходження спортивно-оздоровчих велосипедних походів (I-II категорії складності) у Китаї;
- встановлено особливості взаємозв'язку між фізичними якостями, руховими навичками, функціональним станом та психологічними показниками та координаційними здібностями студентів у контексті підготовки до спортивно-оздоровчих походів, що дозволило встановити провідну роль координаційної і психофункціональної підготовки на етапі передпохідної роботи;
- розроблено алгоритм підбору, організації та проведення спортивних походів з урахуванням рівня фізичної, технічної, психофізіологічної підготовленості учасників, що може бути використано для впровадження у навчально-тренувальний процес студентської молоді Китаю та України.

Доповнено та розширено наявні наукові дані:

- удосконалення підходів до оцінювання впливу занять велосипедним туризмом на фізичний стан, витривалість, координаційні здібності та психофізіологічний стан студентської молоді, з урахуванням показників морфофункціональної адаптації, сенсомоторної реактивності, емоційної стабільності та здатності до зосередження в умовах зростаючих фізичних навантажень;

- уточнення й поглиблення практичних рекомендацій щодо організації передпохідної підготовки, які забезпечують поступове зростання навантажень, адаптацію до складності маршрутів, розвиток функціональної готовності та сприяють формуванню стійкої мотивації до участі в спортивно-оздоровчій діяльності туристського спрямування;

- визначення провідної ролі координаційної, психофізіологічної та психологічної складової підготовленості у забезпеченні ефективного й безпечного проходження велопоходів різної категорії складності, що уточнює структуру вимог до навчально-тренувального процесу у вищій школі.

Підтверджено дані щодо:

- позитивної динаміки показників фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також загального рівня здоров'я студентської молоді внаслідок систематичних занять спортивно-оздоровчим туризмом, що проявляється в достовірному підвищенні витривалості, працездатності, координаційної стабільності та адаптаційних можливостей організму;

- зростання рівня самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти, зниження рівня тривожності та підвищення соціально-психологічної адаптованості під впливом участі у багатоденних велопоходах, що підтверджує ефективність туристської діяльності як чинника цілісного розвитку особистості студентів.

Практична і теоретична значущість роботи полягає у можливості широкого використання теоретичних положень дисертації у процесі занять спортивно-оздоровчим туризмом здобувачів вищої освіти Китаю та України.

Фактичний матеріал і висновки, що отримані в результаті експерименту, можуть використовуватися в гуртках зі спортивного туризму, загальноосвітніх та вищих навчальних закладах, туристських товариствах та об'єднаннях. Розроблені та апробовані маршрути з велосипедного туризму можуть використовуватися для школярів та здобувачів провінції Хенань.

Результати дослідження упроваджено до навчального процесу Професійного коледжу нового матеріалу у місті Цзяоцзо провінції Хенань, Харківської державної академії фізичної культури, Житомирського державного університету імені Івана Франка, Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна. У представлений дисертаційній роботі, відповідно до теми дослідження, на основі сучасних наукових підходів обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій визначалося з використанням адекватних підходів, наявністю достатньою кількістю досліджуваних, визначенням спеціальних методів дослідження, які відповідають кваліфікаційним вимогам.

Етапи проведення дослідження є логічними та послідовними, що дозволяє проаналізувати поступовість вирішення завдань дисертаційної роботи та досягнення її мети.

Сучасний методичний рівень роботи, відповідність вибірки критеріям репрезентативності, висока інформативність використаних методів дослідження та адекватність статистичного аналізу дозволяють вважати результати дослідження, наукові положення, висновки і практичні рекомендації достовірними та науково обґрунтованими.

Оцінка змісту дисертації, її завдання в цілому і основних положень дисертації. Дисертаційна робота викладена державною мовою на 245

сторінках тексту, складається з анотацій, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дисертація ілюстрована 32 таблицями та 10 рисунками. Усього використано 208 літературних джерел.

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми дисертаційної роботи, зазначено зв'язок з науковими планами та темами, сформульовано мету, завдання дослідження, визначено об'єкт та предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість дисертаційної роботи, подано інформацію про особистий вклад автора та апробацію результатів дисертаційної роботи.

У **першому розділі** «Особливості спортивно-оздоровчого туризму та рекреаційно-туристичний потенціал Китаю» надано характеристику видів спортивно-оздоровчого туризму, форм, типів та туристських походів різних видів туризму, охарактеризовано процес підготовки до проведення походів з різних видів спортивно-оздоровчого туризму, розкрито особливості велосипедного туризму та методику складання веломаршруту. Також наведено дані щодо історичного становлення різновидів спортивно-оздоровчого туризму в Китаї.

У **другому розділі** «Методи та організація дослідження» розкрито методологію дослідження, наведені та описані використані методи дослідження. Представлено відомості про випробування та етапи дослідження. Дослідження проводилось в чотири етапи протягом 2022-2025 років. У дослідженні взяли участь 46 здобувачів вищої освіти, які рік займалися у секції з велосипедного туризму в Професійному коледжі нового матеріалу у місті Цзяоцзо провінції Хенань. На наступному етапі дослідження було сформовано групу здобувачів вищої освіти ($n=21$), які брали участь в розробленій експериментальній програмі підготовки і участі у спортивно-оздоровчих походах.

Методи математичної статистики було спрямовано на аналіз емпіричних даних з метою належного статистичного підтвердження

висунутих гіпотез. Серед методів математичної статистики були використані методи описової статистики, критерій Шапіро-Уїлка (для оцінки відповідності розподілу вибіркової сукупності нормальному закону), параметричний критерій Стюдента (для перевірки статистичних гіпотез).

У **третьому розділі** «Вплив різних видів спортивно-оздоровчого туризму на фізичний стан студентської молоді» проведено аналіз анкетування щодо визначення найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчих занять серед студентської молоді Китаю та України. Проведений аналіз дозволив констатувати, що одним з найбільш доступним і дієвим із видів фізкультурної діяльності у студентів з Китаю і України є спортивно-оздоровчий туризм. У зв'язку з чим був проведений подальший аналіз з метою встановлення впливу різних видів спортивно-оздоровчого туризму на показники адаптаційного потенціалу та самооцінку фізичного, психічного та соціального здоров'я студентської молоді Професійного коледжу нового матеріалу м. Цзяоцзо (КНР). Встановлено вплив занять велосипедним туризмом на рівень фізичних якостей, показники серцево-судинної і дихальної систем, психофізіологічні показники студентів 17-18 років протягом року занять. Встановлено кореляційний взаємозв'язок між засобами фізичної підготовки, функціонального стану, психофізіологічних якостей студентів-велотуристів.

У **четвертому розділі** «Розробка, реалізація та перевірка ефективності програми підготовки студентської молоді до багатоденних спортивно-оздоровчих велосипедних походів» було апробовано авторську методику передпохідної і похідної підготовки студентської молоді до участі у велопоходах.

Представлено експериментальну програму підготовки та участі в спортивно-оздоровчому велосипедному поході студентів 17-18 років Професійного коледжу нового матеріалу у місті Цзяоцзо (Китай). Проведено тестування рівня загальної фізичної підготовленості, координаційних можливостей, морфофункціональних та психофізіологічних показників на

початку та наприкінці етапів річної підготовки велотуристів (загально-підготовчий етап (вересень – жовтень 2023 р.), спеціально-підготовчий етап (листопад 2023 р. – лютий 2024 р.) та етап передпохідної і похідної підготовки (березень – жовтень 2024 рік). Отримані результати свідчать про статистично значуще покращення досліджуваних показників. Це підтверджує ефективність запропонованої програми, її вплив не лише на фізичний розвиток студентів, а й на формування практичних навичок та підвищення рівня готовності до участі у велосипедних походах.

У **п'ятому розділі** «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» узагальнено результати дисертаційного дослідження, окреслено їх практичну та теоретичну значущість, висвітлено та обговорено дискусійні питання.

Загальні **висновки** в цілому відповідають завданням дисертаційного дослідження. В цілому, зміст дисертації свідчить про достатній рівень підготовленості дисертанта.

Повнота викладення основних результатів в опублікованих наукових працях. Результати проведених досліджень викладені у 8 наукових працях, серед яких – 5 містять основні наукові результати дисертації (2 – у фахових наукових виданнях України категорії «А», 3 – у фахових наукових виданнях України категорії «Б») та 3 – засвідчують апробацію матеріалів дисертації.

Апробація результатів дисертаційної роботи. Основні положення дисертаційної роботи доповідалися та обговорювалися на науково-практичній конференції «Наука, освіта та суспільство: актуальні наукові дослідження» (Київ, Україна, 2022); всеукраїнській науково-практичній Інтернет-конференції «Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (Харків, Україна, 2022); онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини» (Харків, Україна, 2022); національній конференції зі спортивної науки «Наука і технології сприяють розвитку сильної спортивної нації» (科技赋能体育强国) (Тяньцзінь, Китай,

2023); міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, Україна, 2024); Азіатсько-Тихоокеанській конференції з питань фізичних вправ та спортивних наук (第十届亚太运动与体育科学大会) (Кайфен, Китай, 2024); всеукраїнській науково-практичній конференції, присвяченій міжнародному дню спорту на благо миру та розвитку (Харків, Україна, 2025); міжнародній науковій конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, Україна, 2025).

Аналіз структури та змісту, вивчення наукових публікацій автора та наданого звіту про перевірку дисертації дали підстави стверджувати про **відсутність ознак порушення принципів академічної доброчесності.**

Стиль та мова дисертації. Дисертація виконана українською літературною мовою, лаконічно, із дотриманням наукового стилю викладу результатів дослідження, містить незначну кількість граматичних, технічних та стилістичних помилок.

Недоліки дисертації щодо їх змісту та оформлення. Позитивно оцінюючи дисертацію Бань Чжіцзін, можна зазначити деякі зауваження, побажання та дискусійні питання, які потребують додаткової аргументації та відповідних уточнень:

1. У першому розділі автор зазначає «Оцінка складності маршруту здійснюється за «Методикою категорійності велосипедного маршруту» [13]...», однак визначення категорії складності велосипедних маршрутів відбувається відповідно до Методики категорювання походів з велосипедного туризму (затверджена рішенням Виконкому ФСТУ, прот.№7-06 від 25.02.2006) в якій, зокрема, не зазначається про «сезонно-географічний показник» (с. 32), «погодні умови, досвід учасників і обсяг необхідного спорядження» (с. 33, 35, 38), як фактори впливу на категорію походу. Також існує невідповідність необхідної мінімальної протяжності маршруту за категоріями складності в першому розділі та розробленого автором

восьмиденного спортивно-оздоровчого походу II к.с. відповідно до чинної методики.

2. 2 розділ дисертаційної роботи потребує корекції, адже наведена характеристика методів дослідження частково не відповідає використаним методам, зокрема для оцінки технічної підготовленості.

3. Незрозуміло чому автор у роботі виділяє координаційні можливості окремо від фізичних якостей.

4. В першому розділі варто більше уваги звернути саме на особливості велосипедного туризму.

5. Чим автор обґрунтовує доцільність включення до змісту підготовки на етапі передпохідної та похідної підготовки до велосипедного триденного походу (травень) опанування різновидів техніки їзди на велосипеді та проходження окремих ділянок походу?

6. Автор зазначає, що розроблена навчально-тренувальна програма за якою тренуються здобувачі Професійного коледжу нового матеріалу у місті Цзяоцзо в секції з велосипедного туризму має на меті підготовку гуртківців до участі у змаганнях з техніки велосипедного туризму на дистанціях I-II-го класу, виконання нормативів III спортивного розряду зі спортивного туризму та отримання свідоцтва «Організатор спортивного туризму», що є притаманним для країн пострадянського простору. Тож виникає запитання чим саме регламентуються зазначені класи змагань, розряди та свідоцтва у КНР?

7. Робота містить змістові та термінологічні неточності, такі як «походи вихідного дня I категорії складності», «категорія складності пішохідного гірського походу» «загальна фізична підготовка складала у березні 80%, у жовтні 70%» хоча мова йде про вересень-жовтень, повторення тексту (с. 145) та інші.

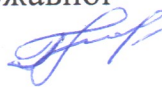
Перераховані недоліки та зауваження носять дискусійний характер, суттєво не впливають на науковий і методологічний рівень дисертації, не

знижують її загальної позитивної оцінки та спрямовані, в основному, на подальше вдосконалення наукових можливостей здобувачки.

Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам. Дисертаційна робота Бань Чжіцзін на тему «Підготовка студентської молоді до участі у спортивно-оздоровчих походах з велосипедного туризму» має достатнє теоретичне та практичне значення, є самостійним завершеним науковим дослідженням, яке за своїм змістом, обґрунтованістю висновків, новизною отриманих результатів відповідає вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 року №44 зі змінами) та наказу Міністерства освіти і науки України №40 від 12.01.2017 року «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (зі змінами), а її автор заслуговує на присудження ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент:

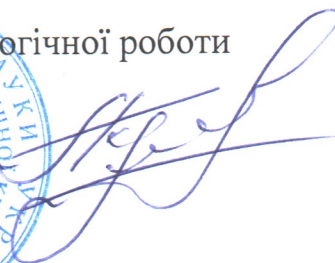
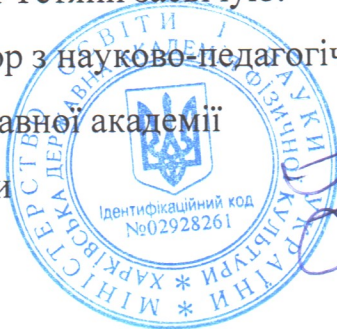
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри зимових видів спорту,
велоспорту та туризму Харківської державної
академії фізичної культури



Тетяна ГРИНЬОВА

Підпис Гриньової Тетяни засвічую:

Перший проректор з науково-педагогічної роботи
Харківської державної академії
фізичної культури



Анатолій ГУБА