

ВІДГУК

офіційного опонента, доктора наук з фізичного виховання та спорту, професора Пангелової Н.Є. на дисертаційну роботу Чеверди Анастасії Олегівни за темою «Побудова фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку», подану до захисту на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Актуальність теми. Велику частину потенціалу суспільства першої половини ХХІ століття складатимуть сьогоднішні дошкільнята. Саме вони будуть вирішувати складні соціально-економічні, морально-етичні, національні та інші найбільш важливі проблеми.

Зміни, що відбулись у соціально-політичному устрої України вимагають суттєвих реформ у системі й змісті діяльності освітніх інституцій і, зокрема, у першій її ланці – дошкільній освіті.

В той же час, стають звичними тривожні дані про системне погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної і рухової підготовленості дітей дошкільного віку, що у значному ступені зумовлено раннім систематичним навчанням у сфері інтелектуальної діяльності, а також – надмірним захопленням дітей «екранними» технологіями.

Як зазначає значна кількість дослідників, традиційні підходи до фізичного виховання дошкільнят не завжди дозволяють ефективно вирішувати завдання своєчасного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, належного рівня фізичної підготовленості дитини. В умовах модернізації фізкультурної освіти дітей дошкільного віку актуальними є впровадження у практику оздоровчих занять інноваційних технологій, заснованих на різних видах рухової активності. В останні роки широке розповсюдження отримали технології дитячого фітнесу. Особливою популярністю користується гімнастично-атлетичний й танцювальний напрями дитячого фітнесу, що

включає аеробіку, степ-аеробіку, фітнес-гімнастику, рухливі (музичні) ігри, танцювально-ігрову гімнастику «Са-Фі-Дансе», заняття танцями та ін.

Науковці дійшли згоди щодо значущості занять фізичними вправами у музичному супроводі, оскільки це сприяє формуванню відповідних реакцій організму на зовнішні впливи, встановленню зв'язків між координаціями рухів і пізнавальними процесами, формуванню позитивного емоційного стану дитини дошкільного віку. Крім того, застосування фітнес-програми з елементами спортивних танців дозволить урізноманітнити зміст фізкультурно-рекреаційних занять для дітей старшого дошкільного віку.

Однак, не дивлячись на важливість зазначеної проблеми, досліджень, які стосуються обґрунтування й розробки дошкільних фітнес-програм спортивно-танцювальної спрямованості, виразно бракує.

У світлі викладеного, тема дисертаційної роботи Чеверди Анастасії Олегівни є актуальною і своєчасною.

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

Дослідження виконано відповідно до теми 3.9. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011–2015 роки (номер державної реєстрації 0111U001735) та теми 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» Плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U001630). Роль автора (як співвиконавця теми) полягала в обґрунтуванні та розробленні фітнес-програми з елементами спортивних танців, спрямованої на підвищення показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна.

Результати експериментальних досліджень мають об'єктивний характер за кількістю досліджуваних (80 дітей 5-6 років, а також було проведено

соціологічне дослідження серед їх 65 батьків), адекватністю застосованих методів дослідження меті й завданням дисертаційної роботи.

Для вирішення завдань науково-дослідної роботи було використано **комплекс методів дослідження.**

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду, аналіз документальних матеріалів; соціологічні методи дослідження (анкетування); педагогічні методи дослідження; антропометричні методи; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення вітчизняного та зарубіжного досвіду практики в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку, документальних матеріалів дозволили визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічних експериментів. У процесі педагогічних експериментів був застосований метод спостереження за організацією, методикою занять і реакцією дітей, який дозволяє здійснювати візуальну оцінку ефективності. Констатувальний педагогічний експеримент передбачав показників вимірювання морфофункціонального стану показників і фізичної підготовленості дітей 5–6 років. Вимірювання показників фізичного розвитку і деяких показників функціонального стану (проба Штанге, проба Генча, індекс Робінсона, індекс Руф'є) відбувалося в першій половині дня. Для оцінки рівня стану біогеометричного профілю постави використовували метод візуального скринінгу. Тестування рівня фізичної підготовленості відбувалося під час проведення оздоровчих занять в основній частині. Для визначення сили м'язів ніг, швидко-силових якостей були застосовані тести «стрибок у висоту» та «стрибок у довжину з місця». Оцінка гнучкості здійснювалася у тесті «нахил вперед із положення сидячи». Оцінка координаційних здібностей дітей здійснювалася за тестом Бондаревського. У ході дослідження використовувався тест на виявлення почуття ритму у дітей 5–6 років. Рівень розвитку витривалості визначався за допомогою танцювальних

тестів: виконання хореографічної зв'язки танцю ча-ча-ча: основний рух, «рука до руки», «плече до плеча», «чек» з відкритої позиції. Для визначення рівня розвитку спеціальних координаційних здібностей оцінювалося виконання спеціальної хореографії (повільний вальс). Формувальний експеримент був спрямований на оцінку ефективності програми фітнес-занять з використанням засобів спортивних танців, його тривалість склала 9 місяців. Соціологічні методи дослідження (анкетування батьків дітей старшого дошкільного віку, залучених до дослідження, $n = 65$) було проведено з метою визначення передумов залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців.

У роботі застосовано статистичні методи дослідження: статистичний аналіз даних, отриманих в процесі педагогічного експерименту, що передбачав первинний аналіз отриманих емпіричних даних із використанням описової статистики, вибіркового методу; оцінку узгодженості отриманих даних закону нормального розподілу із використанням критерію згоди Шапіро-Уїлка; визначення статистично значущих відмінностей між вибірками здійснювалося на основі параметричних та непараметричних критеріїв на рівні значущості $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$). У дослідженні емпіричні дані, які підпорядковувались нормальному закону розподілу, представлено у вигляді середнього значення й стандартного відхилення ($\bar{x}; S$), а інші – у вигляді медіани та 25 і 75-го персентиля ($Me; 25\%; 75\%$). Використання даних методів математичної статистики дозволило провести обробку емпіричних даних, сприяло їх інтерпретації, формулюванню висновків. Систематизацію матеріалу та первинну математичну обробку виконували із використанням програмних пакетів MS Excel (Microsoft, США), Statistica 8.0 (StatSoft, США).

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити та перевірити ефективність фітнес-програми для дітей старшого дошкільного віку з

елементами спортивних танців, спрямованої на підвищення показників їх фізичного стану.

Завдання дослідження.

1. Узагальнити положення спеціальної літератури, вітчизняний та зарубіжний досвід роботи з питань організації, розробки та впровадження фітнес-програм в оздоровчі заняття з дітьми старшого дошкільного віку.

2. Визначити передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців.

3. Дослідити особливості показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку як основи для розробки фітнес-програми.

4. Розробити структуру і зміст фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, спрямованої на підвищення показників їх фізичного стану та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – оздоровчі заняття дитячим фітнесом дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив фітнес-програми з елементами спортивних танців на показники фізичного стану дітей старшого дошкільного віку.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

– уперше визначено передумови залучення дітей дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців та визначено основні групи мотивів до занять (здоров'язберезувальні, естетичні, соціальні та особистісні);

– уперше теоретично обґрунтовано і розроблено фітнес-програму з елементами спортивного танцю для дітей старшого дошкільного віку, яка побудована за блочним принципом і включає хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний, змагальний блоки та містить такі структурні компоненти: використання базових та допоміжних фігур спортивного танцю; застосування засобів і методів оздоровчого фітнесу,

доступних для старших дошкільнят для підвищення ефективності навчання танцювальним рухам; критерії результативності;

– уперше встановлено взаємозв'язок між заняттями батьків оздоровчим фітнесом та їх стимулюванням дітей до оздоровчих занять з елементами спортивного танцю; визначено чинники, що заважають ефективній оздоровчій діяльності дітей старшого дошкільного віку, основними з яких є надмірні фізичні навантаження, неналежне програмно-методичне забезпечення занять з елементами спортивних танців;

– дістали подальшого розвитку наявні напрацювання щодо організації оздоровчих занять з дитячим контингентом в умовах танцювальних клубів та фітнес-центрів на підставі комплексного використання традиційних та інноваційних засобів оздоровчого фітнесу та спортивних танців для підвищення показників фізичного стану, покращення рівня стану біогеометричного профілю постави, фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку;

– розширено уявлення про необхідність підвищення рівня теоретичної поінформованості батьків з питань здорового способу життя і рухової активності дітей дошкільного віку.

Практична значущість роботи полягає в розробці фітнес-програми з елементами спортивних танців, яка ґрунтується на вивченні показників фізичного стану та мотиваційних пріоритетів дітей старшого дошкільного віку. Результати дослідження впроваджено в практику роботи клубу спортивного танцю «Супаданс», асоціації спортивного танцю м. Києва, ДЮСШ з танцювальних видів спорту «Супаданс», мережі фітнес-клубів «СпортЛенд» (ТОВ «Прайм Тайм Фітнес») та в навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, Класичного приватного університету, що підтверджено відповідними актами.

Публікації. Результати дисертаційної роботи відображено у 10 публікаціях. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано у 6 фахових виданнях України, які всі введено до міжнародної наукометричної

бази, 4 публікації мають апробаційний характер.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягає в теоретичній розробці та обґрунтуванні основних ідей і положень дисертаційного дослідження, у формуванні теми, мети і завдань, пошуку, вивченні, аналізі та узагальненні літературних джерел, у відборі та апробації методів дослідження, у розробці фітнес-програми з використанням засобів спортивних танців, кількісному і якісному аналізі отриманих результатів, узагальненні отриманих даних, підготовці публікацій до друку. Внесок співавторів публікацій окреслений участю в організації досліджень окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів дослідження, їхньому частковому обговоренні, оформленні публікацій.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 219 сторінок. Робота містить 22 таблиці та 47 рисунків. У бібліографії подано 208 наукових джерел.

Автореферат відповідає змісту дисертації і відображає основні положення роботи.

У *вступі* обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, зазначено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У *першому розділі* «**Сучасні підходи до організації оздоровчих занять дітей старшого дошкільного віку з використанням інноваційних напрямів дитячого фітнесу**» розкриті теоретико-методичні особливості організації фітнес-занять з дітьми старшого дошкільного віку; висвітлені інноваційні підходи до використання фітнес-технологій в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку; показані особливості

використання елементів хореографії й танців в процесі занять фітнесом з дітьми 5-6 років.

Науковцями наголошується, що традиційний підхід до використання засобів і методів фізичного виховання в умовах сьогодення є недостатнім для збільшення функціональних можливостей організму дітей та ефективного розвитку основних рухових якостей. Залишається актуальною проблема розробки нових ефективних методик фізичного виховання дошкільнят і пошуку таких засобів, методів і форм, які дозволили б підвищити інтерес у дітей до занять фізичної культури, створити у них позитивний емоційний фон, активізувати рухову діяльність, сприяти комплексному розвитку фізичних якостей. Відомо, що головними завданнями фітнесу є розвиток у дітей пізнавальних і психомоторних здібностей для соціалізації, самовираження, саморегуляції, що допомагає адаптуватися організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищує рівень фізичної підготовленості і сприяє профілактиці захворювань. Аналіз літературних джерел дозволив автору з'ясувати, що заняття фітнесом підвищують загальний і емоційний тонус організму, покращують фізичну і розумову працездатність, задовольняють потребу в руховій активності, створюють умови для різноманітності рухової діяльності. На думку дослідників, дитячий фітнес являє собою загальнодоступну, високоефективну та емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих заходів різного спрямування. Автор зазначає, що чимало наукових досліджень присвячені впровадженню різноманітних напрямів дитячого фітнесу в процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Особливою популярністю користується гімнастично-атлетичний напрям, який включає аеробіку, степ-аеробіку, хіп-хоп, фітбол-гімнастику, елементи художньої гімнастики; ігровий напрям, тобто рухливі, музичні, розвивальні ігри, заняття танцями, естафети та елементи спортивних ігор, танцювально-ігрову гімнастику «Са-Фі-Данс», руховий ігротренінг, ігровий стретчинг тощо. Але, танцювальний напрям потребує подальшої розробки. Науковці одностайні в думці про те, що на заняттях

фізичними вправами під музичний супровід формуються відповідні реакції на зовнішні впливи, встановлюються зв'язки між схемами рухів з емоційними і пізнавальними психічними процесами, поведінкою. З огляду на значну популярність спортивних танців серед дитячого контингенту подальшого вивчення потребують питання побудови фітнес-програм з елементами спортивних танців.

Обсяг першого розділу становить 28 сторінок, що складає 12,8 % від загального обсягу дисертаційної роботи. Результати теоретичного дослідження представлені у 3-ох публікаціях автора.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** представлено опис методів, які використовувалися під час проведення дослідження відповідно до його мети, завдань, об'єкту, предмету. Наведено також опис етапів організації та проведення дослідження.

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів; соціологічні методи (анкетування батьків досліджуваних дітей); антропометрія; метод візуального аналізу біогеометричного профілю постави; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, метод індексів (Робінсона, Кердо), функціональні проби (Штанге, Генча, Руф'є); педагогічні методи (спостереження, тестування, експерименти); методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі клубу спортивного танцю «Супаданс» м. Києва. Усього в процесі дослідження було залучено 80 дітей 5-6 років, які займалися спортивними танцями, а також в анкетуванні взяли участь 65 батьків.

Відповідно до поставлених завдань дисертаційна робота виконувалася протягом 2014-2020 рр. у 4 етапи.

На першому етапі (жовтень 2014 р. – грудень 2016 р.) було обрано наукову проблему дослідження, вивчено та опрацьовано джерела спеціальної літератури з питань підвищення рівня оздоровчо-рекреаційної рухової

активності дітей, особливостей побудови фітнес-програм для дітей старшого дошкільного віку та можливості і доцільності використання елементів спортивних танців для підвищення показників фізичного стану. Вивчався вітчизняний і зарубіжний досвід організації оздоровчих занять з даним контингентом, розглядалися інновації в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Здійснювалася систематизація та первинне узагальнення результатів аналізу. Узгоджувалася стратегія та дизайн дослідження, що знайшло відображення в обґрунтуванні і плануванні обраного напрямку дослідження, формувалися та уточнювалися об'єкт, предмет, мета, завдання дослідження, визначалися адекватні методи для вирішення поставлених завдань, які були апробовані на етапі попередніх експериментів. Детально розроблялася програма подальшої дослідницької роботи та індивідуальні карти обстеження.

На другому етапі (січень 2017 р. – червень 2018 р.) було організовано і проведено констатувальний педагогічний експеримент, який полягав у вивченні показників фізичного стану: фізичного розвитку (оцінка соматоскопічних, соматометричних та фізіометричних показників), функціонального стану кардіореспіраторної системи, фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності. У дослідженнях взяли участь 80 дітей 5–6 років. Було проведено анкетування батьків дітей, які займалися спортивними танцями. Всього до опитування було залучено 65 батьків.

Паралельно із дослідженням особливостей показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку велася робота в напрямі розроблення програми занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців для дітей даної вікової групи. Було розроблено фітнес-програму з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Також на цьому етапі здійснювалося узагальнення отриманих емпіричних результатів дослідження, їх аналітичне опрацювання.

На третьому етапі дослідження (липень 2018 р. – серпень 2019 р.) проводився формувальний педагогічний експеримент, під час якого

впроваджено експериментальну програму занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів спортивних танців та визначено її ефективність. У дослідженнях на цьому етапі брали участь 45 дітей старшого дошкільного віку. Також на третьому етапі узагальнювалися та інтерпретувалися дані даного етапу дослідження. Формулювалися основні висновки за матеріалами проведеного дослідження.

На четвертому етапі (вересень 2019 р. – грудень 2020 р.) були проаналізовані отримані результати, уточнені питання організації занять дитячим фітнесом та розроблені методичні підходи до побудови занять з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, узагальнено та систематизовано результати всіх етапів дослідження, проведено статистичну обробку отриманих даних та їх інтерпретація; сформульовано загальні висновки, розроблено практичні рекомендації, структурно та стилістично оформлено текст дисертації. Підготовлено дисертаційну роботу до апробації та захисту.

У третьому розділі «Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців та характеристика показників їх фізичного стану» представлені дані констатувального експерименту.

Результати анкетування 65 батьків, діти яких займаються дитячим фітнесом з елементами спортивного танцю дозволили автору виявити, що батьки, які самі ведуть активний спосіб життя й займаються оздоровчим фітнесом, більш відповідально ставляться до рухової активності своїх дітей, а їх заняття сприяють формуванню мотивації дітей до удосконалення власних рухових якостей. Зазвичай, діти із задоволенням відвідують такі заняття, як зазначають 72,3 % респондентів. Оцінюючи мотиви, що впливають на вибір виду рухової активності для дітей старшого дошкільного віку, батьки вказали на чотири компоненти: здоров'язбережувальні, естетичні, соціальні та особистісні мотиви. Дослідження показало, що серед здоров'язбережувальних мотивів переважали мотиви зміцнення здоров'я

дітей, бажання попередити порушення постави, а також – намір підвищити рухову активність дітей. Найбільш значущими естетичними мотивами є формування пропорційної тілобудови, правильної постави, ходи, рухів і формування музичного смаку. Важливими соціальними мотивами виявилися: збільшення кола друзів у дитини; формування вміння взаємодіяти з партнером, колективом, тренером, а також можливість цікаво проводити дозвілля. Провідними особистісними мотивами були формування у дитини впевненості у собі, досягнення гармонійності психофізичного розвитку й подолання в неї страху публічних виступів.

Показники фізичного розвитку досліджуваних дітей 5–6 років відповідали даним, поданим у фаховій літературі та не мали статистично значущих відмінностей залежно від статі. Оцінка рівня стану біогеометричного профілю постави дітей 5 років у сагітальній площині практично співпадає з показником дітей 6 років: різниця між середнім значенням показника становить 0,05 %, а саме (\bar{x} ; S) (10,171; 2,02) бала в 6 років проти (10,167; 2,02) бала в 5 років; у фронтальній площині показник дітей 5 років перевищує аналогічний показник 6-річних дітей на 3,19 %, де середньостатистичне значення 5-річних дітей становило (8,5; 1,96) бала, а в 6 років (8,23; 1,61) бала. Відповідно й загальна оцінка рівня стану біогеометричного профілю постави в 5-річному віці більша на 1,43 % порівняно з даними дітей 6 років. Виявлено негативну тенденцію щодо зниження рівня стану біогеометричного профілю постави, обумовлене погіршенням постави дітей між 5 й 6 роками, що може спровокувати фіксовані порушення опорно-рухового апарату.

Аналіз отриманих автором результатів вказує на гетерохронність розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Оцінюючи координаційні здібності дітей встановлено, що їх показники практично співпадають, відтак статистично значуще ($p > 0,05$) не відрізняються. Рівень розвитку спеціальних координаційних здібностей у хлопчиків є нижчим, порівняно з дівчатками. За виконанням тестових вправ діти обох вікових

груп загалом мали середній рівень гнучкості, причому рівень гнучкості при нахилі вперед дещо перевищував рівень гнучкості при нахилі назад у всіх обстежених дітей. Прогнозованим виявилось перевищення рівня рухливості хребта в дівчаток порівняно з хлопчиками. Виявлено, що статистично значуще ($p > 0,05$) оцінка почуття ритму не відрізняється в залежності від статі, а також, незважаючи на зростання середніх показників у дітей з віком, не підтвердилося їх статистично значуще ($p > 0,05$) підвищення.

Отримані дані слугували основою для обґрунтування й розробки програми занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців.

Розділ викладено на 39 сторінках тексту, а результати дослідження висвітлені у п'яти публікаціях автора.

У четвертому розділі «Обґрунтування та розробка програми фітнес-занять на основі використання засобів спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку» автором представлені зміст, структура, та організаційно-методичні умови реалізації програми занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців; оцінено та підтверджено ефективність запропонованих підходів.

Структурними елементами програми занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку визначено: мету, завдання; принципи; зміст, який складається з п'яти блоків – хореографічного, коригувального, ігрового, танцювального, змагального; види і методи лікарсько-педагогічного контролю; критерії ефективності.

У роботі представлений річний розподіл годин програмного теоретичного та практичного матеріалу, а також – структура і зміст фітнес занять з елементами спортивних танців.

Ефективність розробленої програми оцінена у педагогічному експерименті, тривалість якого склала 9 місяців. За результатами експерименту зафіксовані зміни в бік нормалізації співвідношення довжини й маси тіла для хлопчиків і дівчаток. Як засвідчив розподіл учасників експерименту, незалежно від статі зросла частка дітей з нормальним

співвідношенням довжини й маси тіла: у дівчаток приріст склав 4,35 %, а в хлопчиків – 13,64 %. На 13,04 % зросла частка дівчаток з гармонійними пропорціями тіла, а в хлопчиків це збільшення склало 9,09 %. У ході дослідження вивчено динаміку показників стану біогеометричного профілю постави. Максимальний ефект запропоновані засоби мали на такі показники рівня стану біогеометричного профілю постави, як кут нахилу голови, кут у колінному суглобі, трикутник талії й постановка стоп. Автор зауважує, що саме за цими показниками відбулось статистично значуще ($p < 0,05$) покращення. Такі зміни обумовили статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення загальної оцінки рівня стану біогеометричного профілю постави дівчаток, які займаються фітнесом з використанням засобів спортивних танців, на 16,39 %, у хлопчиків – на 22,73 %.

Зафіксовано сприятливі зрушення в показнику фізичної роботоздатності дівчаток – індексу Руф'є, який наприкінці експерименту зменшився на 21,90 % (усього на 2,50 ум.од.). У хлопчиків покращення склало 20,20 % (усього на 2,27 ум.од.). Позитивні зміни відбулися у показниках дихальної системи учасників педагогічного експерименту. Час затримки в пробі Штанге збільшився на 10,60 % (усього 1,52 с) й склав (15,91; 1,90) с, а час затримки дихання у пробі Генча – на 8,75 % (усього 1,0 с); після експерименту становив (12,43; 1,47) с, що також свідчить про покращення стану дихальної системи дітей. Покращення також відзначалося за показниками фізичної підготовленості дівчаток. Збільшився час утримання статичної пози дівчатками, який наприкінці експерименту становив (4,06; 0,49) с, причому приріст склав 6,83 % (усього 0,26 с).

Стосовно оцінки швидкісно-силових здібностей за стрибком у довжину з місця, то після експерименту зафіксовано статистично значуще ($p < 0,05$) їх покращення. Так, довжина стрибка в дівчаток зросла на 18,39 см до (124,52; 7,41) см і загалом приріст склав 17,33 %.

Розділ викладено на 46 сторінках тексту, а результати дослідження

висвітлені у трьох публікаціях автора.

У *п'ятому розділі* **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** узагальнено та систематизовано результати проведених досліджень, що дало можливість отримати дані, які підтверджують, доповнюють та є абсолютно новими з проблемами дослідження.

За результатами дослідження автором отримано три групи даних.

– підтверджено дані щодо зниження показників морфофункціонального стану дітей старшого дошкільного віку через залежність від «екранних» технологій, нездорове харчування, недостатню рухову активність (О. Богініч, 2012; А. В. Гакман, В. А. Ужвенко, 2019; Н. С. Полька, 2013; О. І. Юрчук, 2019; Z. Gao, T. Zhang, D. Stodden, 2013);

– підтверджено дані науковців про значний інтерес до розробки та впровадження інноваційних технологій у процес оздоровчих занять старших дошкільників, заснованих на різних видах рухової активності (Н. В. Москаленко, О. М. Демідова, 2016; В. В. Петрович, 2010; Р. О. Сухомлинов, 2020; П. О. Чередниченко, 2018), значну популярність засобів оздоровчого фітнесу (М. В. Антипина, 2019; В. В. Борисова зі співат., 2019; Н. Е. Власенко, 2019; А. А. Нечитайлова, Н. С. Полунина, М. А. Архипова, 2017; Е. Г. Сайкіна, 2009; О. А. Томенко, А. Ю. Старченко, 2016), зокрема спортивних танців серед дитячого контингенту (D. Chatzopoulos, G. Doganis, I. Kollias, 2018);

–дістали подальшого розвитку наявні напрацювання (О. Калужна, І. Соронович, 2016; О. В. Мартиненко, 2014; Н. Москаленко, О. Демідова, В. Бодня, 2019; А. С. Шевчук, 2011; Л. Н. Ейдельман, 2012) щодо організації оздоровчих занять з дитячим контингентом в умовах танцювальних клубів та фітнес-центрів на підставі комплексного використання традиційних та інноваційних засобів оздоровчого фітнесу та спортивних танців для підвищення рівня фізичного здоров'я, покращення рівня стану біогеометричного профілю постави, фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

До нових результатів роботи належить: теоретичне обґрунтування та реалізація комплексного підходу до побудови програми занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців, який базується на єдності цілей, завдань, змісту і методів зазначених форм занять та їх взаємодії з позицій цілісності і системності; визначення передумов залучення дітей дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців (здоров'ятворчі, естетичні, соціальні та особистісні); теоретичне обґрунтування фітнес-програми з елементами спортивного танцю для дітей старшого дошкільного віку.

Висновки дисертаційного дослідження відображають отримані й описані в роботі результати, відповідають поставленій меті й напрямам.

Список використаних літературних джерел оформлено у відповідності до встановлених вимог. Матеріали дисертаційної роботи оформлено згідно вимог до тексту наукового характеру.

Зміст автореферату ідентичний основним положенням дисертаційної роботи.

Зміст дисертаційної роботи відповідає паспорту спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Оцінюючи позитивно дисертаційну роботу Чеверди А.О. вважаю за необхідне звернути увагу на окремі зауваження та дискусійні питання:

1. Зважаючи на тему дисертаційного дослідження, у першому розділі необхідно було б представити результати останніх досліджень вітчизняних науковців з даною проблематики. Так, у 2018 році була захищена дисертаційна робота Н.Б. Петренко за темою «Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення».
2. У третьому розділі, оцінюючи функціональний стан серцево-судинної системи, автор висвітлює результати дослідження її адаптаційного потенціалу та адаптаційно-резервних можливостей за методикою Р.М.

Баєвського. Однак, у другому розділі відсутнє представлення даної методики.

3. Висвітлюючи результати дослідження щодо рівня розвитку гнучкості хребта, автор у третьому розділі наводить показники виконання двох тестових вправ – «нахил вперед» і «нахил назад». Однак, опис виконання тесту «нахил назад» у II розділі відсутній. Крім того, не зрозуміло, у яких одиницях оцінювався рівень розвитку гнучкості (на рис. 3.17, 3.18 – у см), а у тексті – у балах.
4. Необхідно відмітити, що висновки до розділів 1, 3, 4 не у повній мірі висвітлюють результати теоретичного та експериментальних досліджень.
5. На нашу думку, у загальних висновках було б доцільним більш докладне представлення структурних елементів розробленої програми.
6. У 4 розділі представлені орієнтовні плани-конспекти фітнес-занять запропонованої програми, комплекси вправ з фітболами, які доцільніше було б розмістити у додатках.

Однак, питання, які виникли при аналізі дисертаційної роботи не мають принципової спрямованості і не знижують позитивної оцінки наукової праці, а більш відносяться до побажань та дискусій.

Висновки про відповідність дисертації встановленим вимогам.

Дисертаційна робота Чеверди Анастасії Олегівни «Побудова фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку» є завершеним самостійним науковим дослідженням, що має теоретичне і практичне значення для удосконалення процесу спеціально організованої рухової активності старших дошкільників засобами фітнес-технологій з елементами спортивних танців.

За актуальністю розкритих питань, новизною отриманих результатів дослідження і практичним значенням дисертація Чеверди А.О. відповідає п.11. «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 24 липня 2013 р. №567, а її автор заслуговує

присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Офіційний опонент: завідувач
кафедри теорії та методики фізичного
виховання і спорту ДВНЗ
«Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет імені
Григорія Сковороди», доктор фізичних
наук з фізичного виховання та
спорту, професор



Підпис Н.Є.Пангелова
Засвідчується
Нач. ВК

Н.Є.Пангелова