

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу **Михно Людмили Сергіївни** «Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки», представлену на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Актуальність обраної теми. Пошуки способів зміцнення здоров'я дітей особливо актуальні на сьогоднішній день, позначеного постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо, на наш погляд, дбати про здоров'я на різних етапах життя в – насамперед у початковій школі. Адже тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій таланти.

Розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах є досить актуальною проблемою і має великий практичний інтерес.

Особливе місце в системі шкільного навчання займає молодший шкільний вік, тому що він виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема інтенсивно формуються інтереси, потреби, збільшуються пізнавальні здібності дитини.

У зв'язку з цим, перед фізичною культурою як основою забезпечення зміцнення здоров'я дітей, висувуються нові завдання, які потребують розробки сучасних педагогічних технологій та інноваційних засобів фізичного виховання для формування мотивації до занять ФКіС.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження проведено у відповідності до плану науково-дослідної роботи СумДПУ імені А. С. Макаренка, Міністерства освіти і науки України «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (державний реєстраційний номер 0111U005736) на 2011–2015 роки та «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (державний реєстраційний номер 0116U000900) на 2016–2020 роки.

Роль автора полягає в обґрунтуванні та розробці моделі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях. Обґрунтованість та достовірність результатів дослідження обумовлені сукупністю методологічних і теоретичних позицій дослідження; теоретико-методологічною обґрунтованістю концепції дослідження; аналізом сучасних підходів до вирішення проблеми; організацією експериментальної роботи з використанням комплексу методів дослідження, адекватних об'єкту і предмету, меті і завданням дисертаційного дослідження, практичною апробацією; статистичною обробкою отриманих результатів та позитивним ефектом від втілення.

Сформульовані висновки у повній мірі відображають зміст проведених досліджень і відповідають завданням.

Результати дослідження носять об'єктивний характер, у констатувальному експерименті брали участь учні 1–4 класів загальноосвітньої школи I–III ступеня № 7 міста Шостки Сумської області в кількості 206 дітей, із них 105 дівчаток і 101 хлопчик та їх батьки в кількості 180 осіб (94 батьків хлопчиків і 86 батьків дівчаток). У формуальному експерименті були сформовані дві групи школярів: контрольна та експериментальна. До контрольної групи були включені учні 1–Б класу загальноосвітньої школи I–III ступеня № 7 міста Шостки у кількості 28 осіб, із них 16 дівчаток і 12 хлопчиків. Другу групу (експериментальну) склали учні 1–А класу загальноосвітньої школи I–III ступеня № 7 міста Шостки у кількості 26 осіб, із них 12 дівчаток і 14 хлопчиків.

Основні положення дисертаційної роботи опубліковано у 13 наукових працях, із яких 6 статей представлено у фахових виданнях України (4 із них включено до міжнародної наукометричної бази), 2 статті – у виданнях України, які включено до міжнародної наукометричної бази, 3 праці апробаційного характеру, 2 праці додатково відображають наукові результати дисертації. Матеріали представлені на 3 Міжнародних конференціях, 6 Всеукраїнських.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити модель організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки, спрямовану на покращення показників їх фізичного та психологічного станів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури вивчити питання оптимізації системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

2. Дослідити особливості фізичного та психологічного стану, стилю життя молодших школярів та визначити їх мотиваційні пріоритети до фізкультурно-оздоровчих занять.

3. Визначити структуру та зміст різних форм занять з фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів йога-аеробіки.

4. Розробити та експериментально перевірити модель організації фізичного виховання, спрямовану на покращення показників фізичного та психологічного станів молодших школярів, основу якої складає використання елементів йога-аеробіки в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – модель фізичного виховання молодших школярів з використанням елементів йога-аеробіки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; анкетування; антропометричні та фізіологічні методи дослідження; експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я; діагностика адаптаційно-резервних можливостей організму учнів; метод викопіювання із медичних карт; метод експертної оцінки; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; психодіагностичні методи; методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи:

– вперше розроблено модель організації фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів йога-аеробіки в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять, які впливають на покращення психічного, фізичного й соціального компонентів здоров'я;

– вперше розроблено структуру та зміст різних форм занять з фізичного виховання молодших школярів, характерною особливістю якого є виконання вправ йога-аеробіки під тексти віршів з метою підвищення емоційної насиченості занять, урізноманітнення навчального матеріалу, створення оптимальних умов для розвитку творчого потенціалу учнів;

– вперше запропоновано вправи йога-аеробіки за класифікаційними ознаками їх впливу на фізіологічні показники людини;

– вперше виявлений вплив раціонального співвідношення різних елементів йога-аеробіки – статичних та динамічних асан, стретчингу, релаксації та дихальних вправ – на рівень шкільної тривожності учнів початкової школи;

– набули подальшого розвитку відомості про вікові та статеві особливості фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, про мотиваційні пріоритети, про рівень та динаміку розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку;

– підтверджені дані про низький рівень фізичного здоров'я та високий рівень шкільної тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Оцінка змісту дисертації, її завдання в цілому та ідентичності змісту автореферату і основних положень дисертації. Текст дисертаційної роботи викладений на 259 сторінках, із яких – 166 сторінок основного тексту.

Робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний текст дисертації містить 15 рисунків і 39 таблиць. У роботі використано 244 джерела наукової і спеціальної літератури.

Автореферат відповідає змісту дисертації і розкриває основні положення дисертації.

У **вступі** обґрунтовується актуальність теми, розкривається стан наукової проблеми, методологія дослідження, мета, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, окреслені наукова новизна, теоретична та практична значущість одержаних результатів, особистий внесок автора та дані про апробацію результатів дослідження.

У першому розділі **«Сучасні підходи до оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів»** проаналізовано науково-методичну і соціальну літературу, яка стосується досліджуваної проблеми.

Автором розкривається стан здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів початкової школи. Аналіз сучасних досліджень свідчить, що саме в учнів перших класів порівняно с іншими віковими групами спостерігається найбільша кількість дітей з низьким рівнем фізичного здоров'я та фізичної роботоздатності та високим рівнем шкільної тривожності.

У даному розділі представлено основні напрямки підвищення компонентів фізичного стану молодших школярів. До напрямків розв'язання даної проблеми автором визначено – обґрунтування змісту фізкультурно-оздоровчих занять, впровадження системи педагогічного контролю компонентів фізичного стану, удосконалення системи оцінки фізичної підготовленості, впровадження в процес фізичного виховання здоров'язбережувальних, спортивно-оздоровчих та рекреаційно-оздоровчих технологій.

Автор звертає увагу на значному потенціалі щодо покращення фізичного та психологічного стану людини засобів хатха-йоги, а саме йога-аеробіки. Даний підхід потребує наукового обґрунтування, що й обумовлює необхідність та актуальність проведення дослідження з означеної проблеми.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** описано комплекс методів та наведено обґрунтування доцільності їх використання.

У даному розділі представлений порядок проведення основних 3 етапів дослідження на базі загальноосвітньої школи I–III ступеня № 7 міста Шостки.

У третьому розділі **«Аналіз показників фізичного стану, рівня шкільної тривожності, мотивації до занять фізичними вправами та стилю життя дітей молодшого шкільного віку»** представлено результати констатувального експерименту.

Автором проведено дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, функціонального стану, адаптаційно-резервних можливостей, мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять та рівня шкільної тривожності.

Аналіз показників фізичного розвитку свідчить, що значна кількість дітей молодшого шкільного віку мають дисгармонійний фізичний розвиток 151,5% дівчат і 31,3% хлопців. Серед обстежених дітей найбільш розповсюдженою патологією є хвороби опорно-рухового апарату, 70,5% дівчат та 53,4% хлопців мають порушення постави.

Дослідження фізичної підготовленості показало, що у більшості школярів визначено задовільний рівень. Найгірші показники спостерігаються у рівні прояву гнучкості.

Дані анкетування батьків свідчить, що значну кількість вільного часу діти знаходяться у статичному положенні. Батьки звертають увагу на погіршення стану здоров'я дітей, збільшується кількість негативних

симптомів, таких як стомленість, сонливість, роздратованість, агресивність, які призводять до появи головних болів, болів у спині.

В ході дослідження виявлено, що більшість першокласників мають фізичне здоров'я нижче «безпечного рівня» (96,4% дівчат і 88,9% хлопців).

Треба звернути увагу, що у дітей виявлено високий рівень шкільної тривожності (66,7% хлопців і 57,1% дівчат).

Дані констатувального експерименту надали можливість визначити шляхи вдосконалення системи фізичного виховання і розробити модель її організації на основі застосування засобів йога-аеробіки.

У четвертому розділі **«Обґрунтування і розробка моделі організації фізичного виховання на основі використання засобів йога-аеробіки для покращення показників фізичного та психологічного станів дітей молодшого шкільного віку»** представлена модель організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки.

Створена модель спрямована на покращення показників фізичного та психологічного станів дітей молодшого шкільного віку, яка включає завдання, форми занять, засоби, особливості організації процесу фізичного виховання та результати впливу на різні компоненти здоров'я.

Особливу увагу автор приділяє особливостям використання вправ йога-аеробіки за класифікаційними ознаками у різних формах фізкультурно-оздоровчих занять.

Слід зазначити, що особливістю проведення занять фізичного виховання для молодших школярів є використання віршовано-сюжетної форми їх проведення. В процесі занять використовували широкий спектр засобів йога-аеробіки, ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології.

Даний підхід є раціональним і відповідає віковим особливостям дітей 6-10 років, сприяє формуванню пізнавальних здібностей, підвищення емоційного стану дітей, розвитку творчих здібностей.

Автором запропоновано комплексний підхід щодо визначення критеріїв ефективності експериментальної моделі фізичного виховання молодших школярів з використанням йога-аеробіки, які дають можливість оцінити психологічний та фізичний стан, соціальну адаптацію та моральні якості школярів.

Ефективність розробленої моделі визначались за показниками морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та рівнем шкільної тривалості.

За час проведення педагогічного експерименту зазнали змін морфофункціональні показники учнів ЕГ та КГ. Однак в ЕГ зміни були більш суттєвими.

Спостерігалось покращення показників часу затримання дихання на вдиху та видиху, зниження ЧСС у спокої, покращення показників динамометрії, як у хлопчиків так і у дівчат.

Так у дівчаток ЕГ зазнали статистично значущих змін всі досліджені показники фізичної підготовленості, в той час як у дівчаток КГ статистично значуще зросли показники, що характеризують швидкість бігу на дистанції 30 м та спритність. У хлопчиків відбулись аналогічні зміни.

Аналіз показників фізичного здоров'я засвідчує, що після експерименту рівень ФЗ підвищився у 75 % дівчаток та 64,3 % хлопчиків ЕГ. У той час як у КГ кількість учнів, які підвищили рівень ФЗ, склала лише 18,75 % у дівчаток та 16,7 % у хлопчиків.

У хлопчиків ЕГ на 44,4 % покращились показники індексу Робінсона ($p < 0,01$). Показники вегетативного індексу Кердо зросли на 9,8 %, показник індексу Рорера покращився на 18,8 %, однак зміни цих індексів виявилися статистично незначущими ($p > 0,05$). Загальний рівень АРМ у хлопчиків ЕГ статистично значуще підвищився ($p < 0,05$) на 24,6 %.

У хлопчиків КГ індекс Рорера підвищився на 6,0 %, індекс Кердо – на 50,4 %, натомість індекс Робінсона знизився на 13,7 %. Комплексна оцінка АРМ покращилась на 7,7 %. Однак всі описані зміни показників АРМ у хлопчиків КГ виявилися статистично незначущими ($p > 0,05$).

У результаті аналізу психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку виявлено зниження рівня шкільної тривожності учнів ЕГ порівняно з КГ. Так після проведення експерименту в КГ 37,5 % дівчаток і 50 % хлопчиків мали високий рівень шкільної тривожності, в ЕГ учнів з високим рівнем тривожності виявлено не було. Зниження рівня шкільної тривожності стало передумовою успішної соціальної адаптації учнів до шкільного життя.

Отже, дані формувального експерименту свідчать про ефективність моделі організації фізичного виховання, розробленої на основі застосування засобів йога-аеробіки, і доцільність її використання з метою підвищення

фізичного та покращення психоемоційного станів дітей молодшого шкільного віку.

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

Підтверджені дані:

– І. О. Когут (2006), В.В. Білецької (2008), Т. Ю. Круцевич (2012), Т.Г. Омельченко (2013), Н. В. Москаленко (2015), Г. О. Бутенко (2016) про те, що більшість учнів молодшого шкільного віку має низький рівень фізичної підготовленості, недостатню рухову активність та низький рівень фізичного здоров'я;

– М. І. Тихонової (2003), О. Л. Гірченко (2010) про високий рівень шкільної тривожності дітей, які навчаються у першому класі;

– Н. В. Білошицької (2000), О. О. – Ю. Бубели (2002), В. О. Кашуби (2003–2010), Н. Л. Носової (2008), Н. М. Гончарової (2009) про розповсюдженість порушень поведінки у дітей молодшого шкільного віку.

Доповнені результати досліджень І. А.Тюх (2009), Т. І. Лясоти (2012), О. В. Андрєєвої (2014), Н. В. Москаленко (2015), про особливості фізичного стану, мотиваційні пріоритети, рівень та динаміку розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

До *нових результатів* роботи належать обґрунтування та розробка моделі організації фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів йога-аеробіки, підґрунтя якої склали заходи щодо покращення всіх компонентів здоров'я – психічного, фізичного й соціального.

Таким чином, ми можемо констатувати, що у процесі проведення дослідження були отримані три групи даних, які окреслюють ступінь вирішення завдань дисертаційної роботи: дані, які підтверджують результати інших дослідників, дані, які доповнюють існуючі дослідження, та абсолютно нові дані.

Зміст автореферату відповідає основним положенням дисертації.

В цілому позитивно оцінюючи дисертацію, слід відзначити окремі недоліки та зауваження:

1. Назва розділу 1 не в повній мірі відповідає його змісту, тому що матеріал, який стосується вдосконалення системи фізичного виховання

необхідно було виділити в окремий підрозділ, а не включати у підрозділ 1.2, який має назву «Основні напрямки підвищення компонентів фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в системі фізичного виховання».

2. У висновках до розділу 1 не конкретизовано сучасні підходи щодо оптимізації фізичного виховання у закладах освіти.

3. Зміст рис. 4.3 дублює рис 4.2.

4. Впровадження моделі здійснювалось у 3 етапи, які необхідно було б представити на рис 4.2, а в тексті дисертації розкрити тривалість кожного етапу.

5. В процесі проведення занять автором використовувалась аромотерапія, тому виникає питання: «Хто призначав дану процедуру і здійснював відбір трав?». Аромотерапія може бути причиною появи або загострення алергічних захворювань.

6. В моделі організації фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів йога-аеробіки представлено результат оцінки її ефективності, але в тексті дисертації необхідно було конкретно їх розкрити.

7. У розділі 4.3.1 «Вплив засобів йога-аеробіки на показники фізичного стану учнів» обрані критерії ефективності не в повній мірі дають можливість визначити вплив запропонованої моделі організації фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів йога-аеробіки, представленої на рис 4.2. Виникає питання: «Як визначався вплив моделі фізичного виховання на психічні процеси, соціальну адаптацію і моральні якості?».

8. В 5 розділі недостатньо повно представлені відмінності запропонованих автором підходів щодо використання йога-аеробіки від інших дослідників.

9. У висновках недостатньо повно розкриті особливості стилю життя молодших школярів, що передбачається вирішити згідно другого завдання дослідження.

10. В роботі зустрічаються стилістичні помилки на сторінках 14, 43, 103, 129, 147.

Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.

Дисертаційна робота «Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки» Михно Людмили Сергіївни має достатнє теоретичне й практичне значення і є самостійним завершеним науковим дослідженням, де висвітлено нові науково обґрунтовані результати, що розв'язують важливу наукову проблему – фізичного виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки. За актуальністю порушеної проблеми, новизною отриманих результатів та практичним значенням дисертація Михно Л.С. відповідає вимогам п. 11 «Порядку присудження наукових ступенів і присвоєння вченого звання старшого наукового співробітника» затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 24 липня 2013 р. № 567, а її автор 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:

доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор,
проректор з наукової діяльності
Придніпровської державної
академії фізичної культури і спорту

Н.В. Москаленко

Підпис Москаленко Н.В. засвідчую:

В.о. начальника відділу кадрів

Н.І. Дем'янова

