

**ВІДГУК**  
**офіційного опонента на дисертаційну роботу**  
**Михно Людмили Сергіївни**  
**на тему «Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування**  
**засобів йога-аеробіки»,**  
**подану 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.* Дисертаційна робота Михно Людмили Сергіївни присвячена вирішенню нового науково-методичного підходу до проблеми організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки з метою покращення показників їх фізичного та психологічного станів.

Однією з найактуальніших проблем сьогодення є стійка тенденція погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку та пошук шляхів удосконалення системи фізичного виховання молодших школярів. Все більш широкого розповсюдження отримує точка зору, відповідно якої потенціал фізичного виховання повинен бути використаний не тільки з метою впливу на рухову сферу людини, а і на духовну, особистісну і соціальну сфери.

Вирішення завдань оптимізації процесу фізичного виховання на основі використання елементів йога-аеробіки є ефективним засобом профілактики захворювань та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Все вище викладене актуалізує дисертаційне дослідження Михно Л.С. за темою «Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки».

Дисертаційна робота Михно Людмили Сергіївни спрямована на вирішення важливого для галузі фізичного виховання і спорту науково-практичного завдання, а саме, наукового обґрунтування моделі організації фізичного виховання, спрямованої на покращення показників фізичного та психологічного станів молодших школярів, основу якої складає використання елементів йога-аеробіки в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять.

Дисертаційна робота виконана згідно з планом 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.

**Наукова новизна** досліджень. Автором 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; обґрунтовано структуру та зміст різних форм занять з фізичного виховання молодших школярів, характерною особливістю яких є виконання вправ йога-аеробіки; вивчено вплив раціонального співвідношення різних елементів йога-аеробіки – статичних та динамічних асан, стретчингу, релаксації та дихальних вправ – на рівень шкільної тривожності учнів початкової школи.

**Практична значущість дисертаційної роботи** полягає в тому, що на основі отриманих результатів розроблено та впроваджено в систему навчальних та фізкультурно-оздоровчих занять модель організації фізичного виховання молодших школярів, спрямовану на покращення показників їх фізичного та емоційного станів на основі використання засобів йога-аеробіки.

Результати досліджень використовуються у процесі організації і проведення навчальних та фізкультурно-оздоровчих занять комунальної організації (установи) «Шосткинська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 7 Шосткинської міської ради Сумської області», Іванківської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 1 Іванківського району Київської області, Херсонської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 41 Херсонської міської ради; у навчальному процесі кафедри дошкільної та початкової освіти навчально-наукового інституту педагогіки та практичної психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, що підтверджується відповідними актами впровадження.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, представлених в дисертації.** Наведені результати дисертаційної роботи є новими, мають об'єктивний характер і базуються на

достатній кількості експериментального матеріалу. В проведеному Михно Л.С. дослідженні дається теоретичний аналіз і узагальнення великої кількості літературних джерел, проведено констатуючий експеримент. У констатуючому експерименті взяли участь учні 1–4 класів Шосткинської загальноосвітньої школи № 7 в кількості 206 дітей (105 дівчаток і 101 хлопчик) та їх батьки в кількості 180 осіб. За результатами експерименту обґрунтовано та розроблено модель організації фізичного виховання молодших школярів на основі застосування елементів йога-аеробіки, розроблено структуру та зміст різних форм занять з фізичного виховання. Проведено формувальний експеримент, в ході якого було перевірено ефективність використання моделі організації фізичного виховання молодших школярів на основі застосування елементів йога-аеробіки. У формувальному експерименті взяли участь 28 учнів КГ (16 дівчаток і 12 хлопчиків) та 26 учнів ЕГ (12 дівчаток і 14 хлопчиків).

***Оцінка змісту дисертації, її завершення в цілому та ідентичності змісту автореферату й основних положень дисертації.*** Дисертаційна робота оформлена згідно діючих вимог. Дисертаційна робота, викладена на 259 сторінках, складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури, додатків. Робота ілюстрована 15 рисунками і 39 таблицями. Автором проведений детальний теоретичний аналіз спеціальної літератури, вивчено 244 джерела, в т.ч. 27 іноземних.

Автореферат відповідає змісту дисертації і відображує головні положення роботи.

У вступі обґрунтована важливість обраної теми, вказано зв'язок роботи з науковими планами, темами, викладені основні проблемні питання стосовно організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки з метою покращення показників їх фізичного та психологічного станів, сформульовані мета та завдання роботи, показаний алгоритм і шляхи їх вирішення.

У першому розділі «Сучасні підходи до оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів» показана необхідність запровадження фізкультурно-оздоровчих технологій на основі використання засобів хатха-йоги

в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку для покращення їх фізичного та психологічного стану.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» відповідно до мети і завдань дослідження наведено застосований автором комплекс методів наукового пізнання, представлено організацію дослідження.

Для вирішення завдань дослідження автором використаний широкий круг методів теоретичного і емпіричного рівнів наукового дослідження. Для вивчення мотивації молодших школярів до занять фізичною культурою і спортом було проведено анкетування учнів 1–4 класів. З метою визначення показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку проводили антропометричні вимірювання: маси тіла, довжини тіла, обхвату грудної клітини, а також їх співвідношення (перцентильний аналіз) для оцінки гармонійності фізичного розвитку. Фізіологічні методи дослідження застосовували для оцінки стану серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку (частота серцевих скорочень у стані спокою, артеріальний тиск) і дихальної системи (життєва ємність легень, проби Штанге, проби Генча). З метою вивчення захворюваності учнів застосовувався метод викопіювання діагнозів із медичних карток учнів. Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася за методикою Г.Л. Апанасенка. Оцінка адаптаційно-резервних можливостей організму дітей проводилась за методикою, розробленою в «Інституті гігієни та медичної екології імені О.М. Марзєєва НАМН України», м. Київ, авторами С.В. Гозак і О.Т. Єлізаровою.

Психологічний стан організму школярів характеризували шляхом визначення рівня тривожності, використовуючи тест, розроблений американськими психологами Р. Темлом, М. Дорки та В. Аменом.

З метою дослідження рівня фізичної підготовленості дітей були використані ізольовані рухові тести, спрямовані на конкретну рухову якість і норми її оцінювання. Також була проведена експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості за індексами, запропонована Т.Ю. Круцевич із співавторами.

Обстежена достатня, для достовірних висновків, кількість хлопчиків і дівчат – 206 у віці від 7 до 10 років, та їх батьків у кількості 180 осіб. Дослідження проводились у три етапи, що забезпечило необхідну логічність, послідовність, своєчасність і чіткість у вирішенні поставлених завдань. Відповідність обраних методів дослідження і поставлених в роботі задач, адекватна організація педагогічного експерименту, коректна статистична обробка результатів дослідження дозволяють зробити висновок про належний рівень достовірності отриманих результатів.

У третьому розділі «Аналіз показників фізичного стану, рівня шкільної тривожності, мотивації до занять фізичними вправами та стилю життя дітей молодшого шкільного віку» представлено результати констатуючого експерименту. Автором досліджено показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей, функціонального стану кардіо-респіраторної та дихальної систем, мотиваційні установки дітей до фізкультурно-оздоровчих занять, рівень шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Результати аналізу даних стану фізичної підготовленості та функціонального стану дітей, які навчаються в першому класі, дозволили констатувати переважно недостатній рівень їх розвитку та низький рівень фізичного здоров'я досліджених дітей. Психологічні тести показали, що більшості першокласників притаманний високий рівень шкільної тривожності.

В ході анкетування виявлено, що уроки фізичної культури більшості дітей подобаються, однак діти висловлювали бажання збільшити кількість ігрових та змагальних моментів, а також використовувати музичний супровід на уроках. Анкетування батьків свідчить про перевантаження молодших школярів домашніми завданнями, на виконання яких витрачається до трьох і більше годин на добу.

Отримані результати дозволили авторці розробити модель організації фізичного виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки, яка враховує психофізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.

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» автором представлено матеріали щодо моделі організації фізичного виховання молодших школярів на основі використання засобів йога-аеробіки.

Модель організації фізичного виховання молодших школярів передбачала використання елементів йога-аеробіки в різних формах занять фізичними вправами – урочних, формах занять в режимі навчального дня та позаурочних. У процесі дослідження були відібрані засоби йога-аеробіки різного спрямування (статичні та динамічні асани, вправи на рівновагу, дихальні вправи, елементи релаксації та стретчингу), які доповнили зміст навчального матеріалу програми «Фізична культура» для учнів 1-4 класів. Вправи йога-аеробіки були підібрані за різними класифікаційними ознаками.

Особливістю організації процесу фізичного виховання відповідно до розробленої автором моделі було використання віршовано-сюжетної форми проведення уроків фізичної культури, фізкультхвилинок та самостійних занять, що сприяло створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами, розвитку творчих здібностей, уваги та пам'яті.

Результати формувального експерименту показали ефективність використання моделі фізичного виховання молодших школярів, розробленої на основі використання елементів йога-аеробіки з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану, фізичної підготовленості, психоемоційного стану учнів молодших класів.

При обговоренні проведених досліджень автор порівнює отримані дані з результатами інших авторів, констатує здобуття нових наукових фактів, а також даних, які доповнюють і уточнюють раніше отримані результати. Висновки дисертаційної роботи підтверджують правильність досягнення поставленої мети і задач. Основні результати досліджень досить повно висвітлені у 13 наукових працях, з них 6 – в спеціалізованих фахових виданнях

України, і на які є посилання в тексті дисертації. Результати роботи впроваджені в практику, що підтверджується відповідними актами.

**Позитивно** оцінюючи наукову працю Михно Людмили Сергіївни необхідно зробити деякі зауваження, побажання і визначитися в дискусійних питаннях:

1. У розділі 1 «Сучасні підходи до оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів» ретельно розкрито основні напрямки підвищення компонентів фізичного стану дітей та надана характеристика занять з йога-аеробіки, при цьому самі підходи до оптимізації системи фізичного виховання залишені поза увагою.

2. Здобувач у роботі використовує тести для оцінки швидкісних якостей дітей молодшого шкільного віку (біг 30 м) , хоча представлені при обґрунтуванні програми занять йога-аеробікою засоби – статичні та динамічні асани, дихальні вправи, вправи на релаксацію, стретчинг та рівновагу (с. 98, 104) – не передбачають розвиток саме цієї рухової якості.

3. За результатами констатуючого експерименту (розділ 3) було встановлено, що саме рівень розвитку гнучкості є найбільш відстаючою руховою якістю, тому на нашу думку доцільно було б при оцінці ефективності занять йога-аеробікою звернути увагу на рівень розвитку гнучкості у різних суглобах.

4. Здобувач у якості критеріїв ефективності розробленої моделі організації фізичного виховання (рис.4.1) визначає показники соматичного, психічного та соціального компонентів здоров'я, однак не зрозуміло, яким чином визначали рівень соціальної адаптації та розвитку моральних якостей, як складових соціального компонента здоров'я.

5. Необхідно кожен висновок підтвердити цифровими даними, зокрема щодо співвідношення засобів фізичного виховання (висновки 3, 4).

6. Ряд положень, які висловлені в роботі, вимагають редакційної корективи, є друкарської помилки.

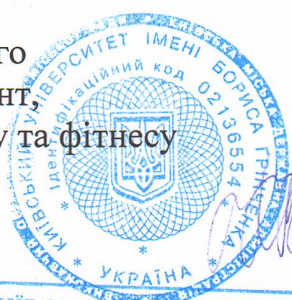
Вказані недоліки не знижують наукової цінності роботи, результати якої доповнюють теоретико-методичні основи фізичного виховання. Положення, викладені в дисертації, можуть бути використані в практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності учнівської молоді.

**Висновок про відповідність дисертації вимогам п.11 Порядку присудження наукових ступенів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 № 567.**

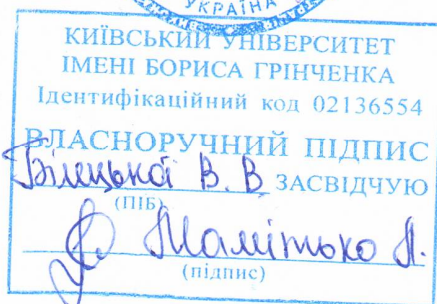
Дисертаційна робота Михно Людмили Сергіївни «Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки», є самостійним завершеним науковим дослідженням, що має теоретичне і практичне значення. За актуальністю порушеної проблеми, новизною отриманих результатів дослідження і практичним значенням дисертація Людмили Сергіївни Михно відповідає вимогам п.11 Порядку присудження наукових ступенів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 № 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**

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спорту та фітнесу Київського Університету імені Бориса Грінченка



В.В. Білецька



*Відгук отримано*

*01.12.2017р.*

*М.С.М.*