

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЧЕВЕРДА АНАСТАСІЯ ОЛЕГІВНА

УДК 796.412-053.4+796.015.2

ПОБУДОВА ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ
ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2021

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Андрєєва Олена Валеріївна, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації.

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Пангелова Наталія Євгенівна, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Гакман Анна Вікторівна, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 29 квітня 2021 р. о 12 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 19 березня 2021 р.

В. о. ученого секретаря
спеціалізованої вченої ради



Ю. М. Шкрєбтій

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. У Глобальній стратегії ВООЗ з охорони здоров'я жінок і дітей зазначено, що «...інвестиції у здоров'я дітей мають високу економічну доцільність і забезпечують найкращу гарантію наявності продуктивної робочої сили у майбутньому» (ВООЗ, 2010). Проте, варто наголосити, що однією з найважливіших проблем сьогодення в Україні є істотне погіршення стану здоров'я дітей, зокрема, старшого дошкільного віку, і постійне зниження рівня їх фізичного стану: за останні роки рівень захворюваності дітей віком 0–14 років становив понад 77 % (Державна служба статистики, 2018; О. О. Кармазіна, 2018). Дослідниками зазначається, що суттєвий вплив на поширеність захворювань серед дітей старшого дошкільного віку мають «хвороби цивілізації», а саме: залежність від «екранних» технологій, нездорове харчування, недостатня рухова активність (О. Богініч, 2012; А. В. Гакман, В. А. Ужвенко, 2019; Н. Л. Носова, 2019; Н. С. Полька, 2013; О. І. Юрчук, 2019; G. C. Santos et al., 2020). Здоров'я дитини значною мірою визначається рівнем її функціональних можливостей, тому необхідною умовою гармонійного розвитку особистості дошкільника є достатня рухова активність (А. М. Гольцев, 2017; Н. Є. Пангелова, 2013–2020; N. Moskalenko, V. Savchenko, A. Polyakova, 2020). Фахівцями вказується на те, що дошкільний вік є оптимальним періодом формування потреби дитини в активній руховій діяльності, розвитку фізичних якостей, оскільки саме на цей час припадає становлення та функціональний розвиток дитячого організму (Г. Беленька, Л. Гаращенко, 2018; Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, 2011; Т. Ю. Круцевич, 2017). Різні причини обмеження рухів, тривалість і ступінь їхньої вираженості створюють широкий діапазон змін в організмі – від адаптаційно-фізіологічних до патологічних (О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак, 2012–2019).

У колі науковців особливе занепокоєння викликає підвищення рівня розумових навантажень у дітей дошкільного віку, залучених до підготовки в освітніх установах різного типу, починаючи з самого раннього віку, що спрямовані на досягнення успіху в інтелектуальній діяльності, з одного боку, і погіршення стану здоров'я, обмеження рівня рухової активності, втрату ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, з іншого боку (Т. К. Андрющенко, 2007; Р. В. Бедрань, 2017; К. А. Слабінська, М. А. Мамешина, 2017; А. І. Чаговець, 2019). Дефіцит рухової активності дітей привертає значну увагу фахівців і батьків до цього питання, а також підкреслює масштабність проблеми недостатньої рухової активності дітей в цілому (Н. Є. Пангелова, 2013–2020; Г. В. Петренко, 2017; Я. А. Смаль, 2017; N. S. Filho, C. P. Reuter, J. Dagmar, et al., 2019). Зважаючи на це, залучення дітей старшого дошкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливою проблемою державної політики. На вирішення цих стратегічних викликів, пов'язаних зі збереженням та зміцненням здоров'я дітей дошкільного віку, формуванням у них стійкого інтересу та потреби в регулярних заняттях руховою активністю, прийнято низку нормативних документів, зокрема Закони України «Про дошкільну освіту» (2017), «Про охорону дитинства» (2018), «Про фізичну культуру і спорт» (2013), Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року (2016), Національну стратегію розвитку фізичної культури і

спорту на період до 2028 року (2020), Стратегію розвитку спорту та фізичної активності до 2032 року (2019). Разом з тим, протягом багатьох років спостерігається незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою значної частини дітей, що позначається на зниженні рівня їх фізичної підготовленості та втраті інтересу до занять (Л. Л. Галаманжук, 2016; В. Кашуба, Н. Носова, Т. Коломієць, О. Бондар, 2019; К. Opstoel, J. Pion et al., 2015). Зазначене актуалізує пошук ефективних шляхів оздоровлення і гармонійного розвитку дітей старшого дошкільного віку, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, формування інтересу до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить 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; S. Aubert, J. D. Barnes, N. Aguilar-Farias, et al., 2018). Особливо затребуваними є технології, засновані на використанні елементів оздоровчого фітнесу (М. В. Антипина, 2019; В. В. Борисова зі співавт., 2019; Н. Е. Власенко, 2019; А. А. Нечитайлова, Н. С. Полуніна, М. А. Архипова, 2017; О. А. Томенко, А. Ю. Старченко, 2016). Дитячий фітнес – це не стільки ефективний набір вправ, скільки правильна мотивація дітей; заняття мають бути яскравими, незвичними, в ігровій формі (О. Г. Сайкіна, 2009; D. Rodrigues, C. Padez, A. M. Machado-Rodrigues, 2018). Для даного контингенту одним із найпопулярніших видів рухової активності є спортивний танець (D. Chatzopoulos, G. Doganis, I. Kollias, 2018). Заняття спортивними танцями сприяють всебічному і гармонійному розвитку індивідуальності та особистості дитини, покращують поставу, розкривають її творчі здібності та формують характер (Н. Москаленко, О. Демідова, 2017; О. Калужна, І. Соронович, 2016; K. Schroeder, S. J. Ratcliffe, A. Perez, D. Earley, C. Bowman, T. H. Lipman, 2017). Однак, використання елементів спортивного танцю у фітнес-програмах для дітей старшого дошкільного віку обґрунтовано недостатньо. Зазначене обумовлює актуальність даного дисертаційного дослідження.

Зв'язок з науковими 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.

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.

Методи 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 вимірювання морфофункціональних 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 (В. Кашуба, Р. Бібик, Н. Носова, 2012). Тестування рівня фізичної підготовленості відбувалося під час проведення оздоровчих занять в основній частині. При розробці змісту програми тестувань нами обрані вимірювання, які відповідають вимогам спортивної метрології і є найбільш інформативними для вимірювання компонентів фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, мають теоретичне обґрунтування і перевірені практикою фізичного виховання. Для визначення сили м'язів ніг, швидкісно-силових якостей виконувалися стрибок у висоту та стрибок у довжину з місця (см). Оцінка гнучкості здійснювалася у тесті нахил вперед із положення сидячи (см). Оцінка координаційних здібностей дітей 5–6 років 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 (О. Калужна, 2016;

А. Шевчук, 2016). Для визначення рівня розвитку спеціальних координаційних здібностей оцінювалося виконання спеціальної хореографії (повільний вальс: виконання фігур: закриті зміни, натуральний поворот, зворотній поворот; квікстеп: виконання натурального повороту з хезітейшн, локстеп вперед, назад) (О. Калужна, 2016; А. Шевчук, 2016). Перетворювальний експеримент був спрямований на оцінку ефективності програми фітнес-занять з використанням засобів спортивних танців, тривалість перетворювального педагогічного експерименту склала 9 місяців. Соціологічні методи дослідження (анкетування батьків дітей старшого дошкільного віку, залучених до дослідження, $n = 65$) було проведено з метою оцінки 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 перцентиля ($Me; 25\%; 75\%$). 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).

Наукова новизна роботи полягала в 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'язбережувальні, 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.

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.

Апробація результатів дисертаційної роботи. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки, отримані у ході дослідження, висвітлювалися в доповідях на VIII–XII Міжнародних наукових конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2015–2019), Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, 2017), Міжнародній науково-практичній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті» (секція «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Київ, 2019), XII Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2020), Міжнародному науково-спортивному он-лайн конгресі студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури і спорту та ерготерапії» (Чернівці, 2020), науково-методичних конференціях кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (2014–2020).

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.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. 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 таблицю та 47 рисунків. У бібліографії подано 208 наукових джерел.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, означено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію та впровадження результатів дослідження, окреслено його етапи та наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації, наведено структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі **«Сучасні підходи до організації оздоровчих занять дітей старшого дошкільного віку з використанням інноваційних напрямів дитячого фітнесу»** подано аналіз наукових розробок дослідників з питань використання інноваційних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в програмах дитячого фітнесу.

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 (Т. Ю. Круцевич, 2017; Н. Є. Пангелова, 2013–2020; Я. А. Смаль, 2017). 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 (Н. С. Полька, С. В. Гозак, І. О. Калиниченко, 2011; А. І. Чаговець, 2018; Т. Krutsevich, N. Pangelova, 2013). 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 (Е. Г. Сайкіна, 2009; А. Старченко, 2016; Т. Троценко, В. Троценко, 2018; S. Aubert, J. D. Barnes, N. Aguilar-Farias, et al., 2018). Аналіз літературних джерел вказує на те, що заняття фітнесом підвищують загальний і емоційний тонус організму (И. В. Изаровская, зі співавтор., 2019), покращують фізичну і розумову працездатність (О. Г. Лахно, 2013), задовольняють потребу в руховій активності (А. В. Гакман, 2016–2018; Т. П. Завьялова, 2019; P. Zhang, зі співавт., 2019), створюють умови для різноманітності рухової діяльності (Н. Э. Власенко, 2019). На думку дослідників (О. В. Давиденко, В. П. Семененко, С. В. Трачук, 2019; Н. Клочко, Т. Логвина, 2019), дитячий фітнес являє собою загальнодоступну, високоефективну і емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих заходів різного спрямування з метою підвищення фізичних якостей, профілактики захворювань, зміцнення стану здоров'я, фізичного розвитку, розширення функціональних резервів організму, залучення до здорового способу життя. Чимало наукових досліджень присвячені впровадженню різноманітних напрямів дитячого фітнесу в процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (О. Г. Сайкіна, 2008–2011; В. А. Vetul Sekendiz, 2018). Особливою популярністю користується гімнастично-атлетичний напрям, який включає аеробіку, степ-аеробіку, хіп-хоп, фітбол-гімнастику (Т. П. Завьялова, 2019; М. А. Зайцева, 2014), елементи художньої гімнастики;

ігровий напрям, тобто рухливі, музичні, розвиваючі ігри (Л. Н. Эйдельман, 2012), заняття танцями (Н. Б. Петренко, 2018; M. A. Lopez Castillo, J. A. Carlson, K. L. Cain, et al., 2015), естафети та елементи спортивних ігор (Н. Э. Власенко, 2015; В. М. Пасічник, 2014; П. П. Чередніченко, 2016; R. O. Sukhomlynov, O. V. Andrieieva, 2019; Y. Liannoi, зі співавт., 2018), танцювально-ігрову гімнастику «Са-Фі-Данс» (Н. Є. Пангелова, О. В. Москаленко, 2010), руховий ігротренінг (Т. С. Овчиннікова, А. А. Потапчук, 2009), ігровий стретчинг (В. В. Борисова, зі співавт., 2019) тощо. Подальшої розробки потребує танцювальний напрям. Науковці одноставні 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 (О. Калужна, І. Соронович, 2016; Н. Б. Петренко, 2018; В. В. Удовіченко зі співавт., 2014; Ю. М. Шевченко, 2009; D. Chatzopoulos, G. Doganis, I. Kollias, 2018; Z. Gao, T. Zhang, D. Stodden, 2013; P. H. Kulinna, M. Stylianou, V. Dyson, D. Banville, C. Dryden, R. Colby, 2018). З огляду на значну популярність спортивних танців серед батьків та дітей дошкільного віку подальшого вивчення потребують підходи до побудови фітнес-програм з елементами спортивних танців.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано основні методи дослідження, що доповнюють один одного та відповідають специфіці об'єкта та предмета дослідження, його меті та завданням.

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. Теоретичні розвідки першого етапу дослідження дозволили припустити, що спортивні танці можуть бути ефективними для покращення показників фізичного та емоційного стану 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.) здійснювався перетворювальний 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 дослідження. Формулювалися основні висновки за матеріалами проведеного дослідження. Широко апробувалися результати експериментальної роботи через написання наукових статей у фахових журналах України та доповіді на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях.

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, обговорено й інтерпретовано їх; сформульовано 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»** представлено дані констатувального педагогічного експерименту, що включали визначення чинників, які детермінують участь у програмах занять дитячим фітнесом та вихідний рівень показників фізичного стану дошкільнят.

В обговоренні нагальних проблем, що виникають у ході організації оздоровчої діяльності дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних танців, взяло участь 65 батьків, діти яких займаються дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. Встановлено, що батьки, які самі ведуть активний спосіб життя й займаються видами оздоровчого фітнесу, зокрема й з елементами спортивного танцю, статистично значуще ($p < 0,05$) відповідальніше ставляться до рухової активності своїх дітей, їх заняття посилюють потяг до удосконалення рухових якостей дітей. Тож ми прийшли до висновку, що не так важливо, яким саме видом рухової активності займаються батьки, як сам факт їх залучення до системи оздоровчого фітнесу. Вивчено мотиваційні пріоритети батьків у виборі оздоровчих занять з елементами спортивного танцю для дітей старшого дошкільного віку. Слід вказати, що попередньо структуру мотиваційних чинників було представлено чотирма компонентами: здоров'язбережувальні, естетичні, соціальні та особистісні мотиви (рис. 1).

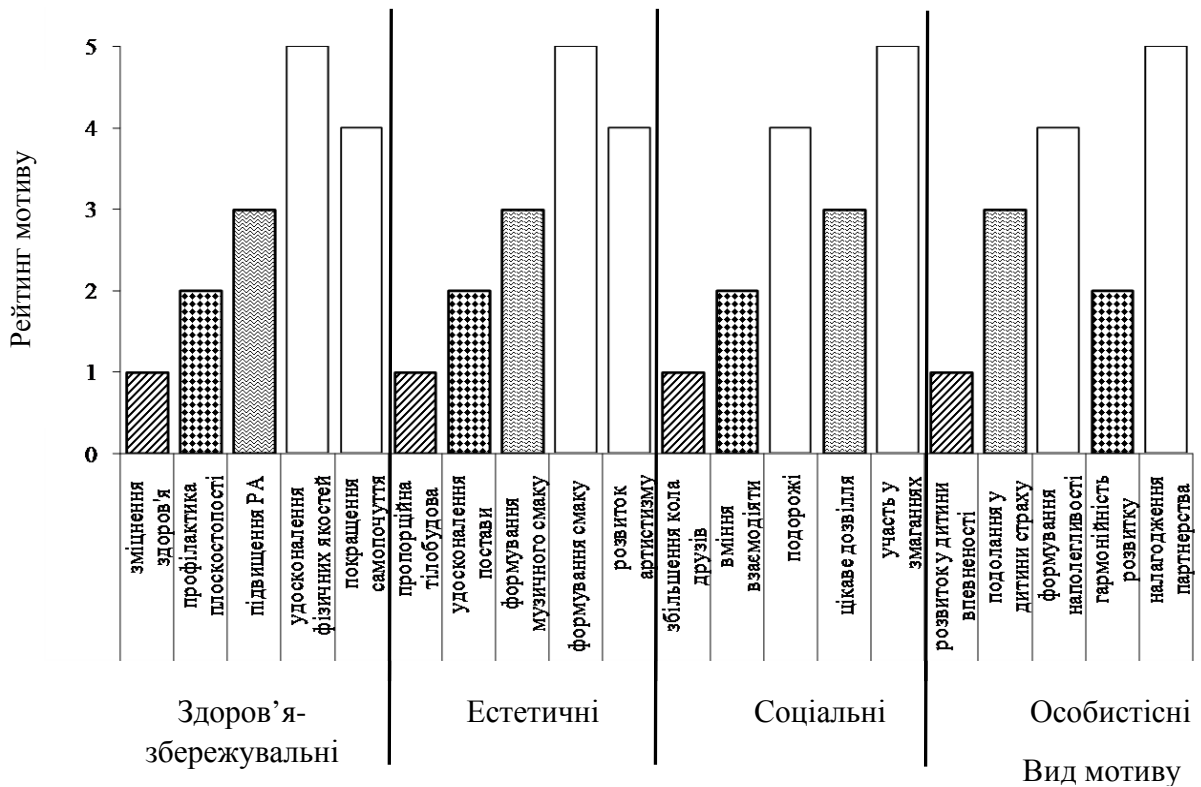


Рис. 1. Мотиваційні пріоритети батьків щодо занять дітей оздоровчою діяльністю з елементами спортивного танцю (n = 65)

Дослідження показало, що серед здоров'язбережувальних мотивів переважали мотиви зміцнення здоров'я дітей (1,54; 1,25), причому надалі дані представлені у вигляді (\bar{r} ; s), де \bar{r} – середній ранг, s – стандартне відхилення від середнього. Крім того, серед зазначених мотивів провідні позиції займало бажання попередити порушення постави (2,34; 0,83), а також намір підвищити рухову активність дітей (3,22; 0,91). Найбільш значущими естетичними мотивами виявилися мотиви формування пропорційної тілобудови (1,98; 1,42), удосконалення постави, ходи, рухів (2,17; 0,91) і формування музичного смаку (3,34; 0,85). Важливими соціальними мотивами виявилися збільшення кола друзів у дитини (1,80; 1,21), формування вміння взаємодіяти з партнером, колективом, тренером (2,95; 1,41), а також можливість цікаво проводити дозвілля (3,17; 1,55). Група провідних особистісних мотивів включала намір розвинути в дитини впевненість у собі (2,09; 1,26), досягнення гармонійності розвитку (2,83; 1,67) й подолання в неї страху виступати на публіці (3,17; 1,29). Варто вказати, що з усіх перелічених мотивів головними виявилися мотиви зміцнення здоров'я, збільшення кола друзів, а також гармонійний фізичний розвиток.

Аналіз чинників, які, на думку батьків, заважають ефективним заняттям дитини оздоровчою діяльністю, показав, що, на жаль, несприятливі соціально-економічні умови часто стають на заваді бажанням батьків, щоб діти відвідували заняття з елементами спортивного танцю (2,15; 0,91). Водночас батьки вказують на недостатню вмотивованість дітей (2,60; 1,59), а також відзначають брак пропозицій у сфері оздоровчого фітнесу для дітей старшого дошкільного віку (2,62; 2,04). Дійсно, комп'ютерні ігри, вільний доступ до дитячих програм у мережі Інтернет,

інші електронні розваги спричинили значне зниження у дітей потягу до рухової активності: суттєво вкоротився час на рухливі ігри на свіжому повітрі або й взагалі діти перестали брати участь у активному дозвіллі.

Для побудови програми оздоровчих занять важливою є інформація про вихідний рівень фізичного стану дітей. Відзначається, що за показниками довжини, маси тіла та окружності грудної клітки (ОГК) статистично значущих відмінностей між показниками дітей у межах однієї вікової групи залежно від статі не встановлено ($p < 0,05$). Індекс Рорера в дівчаток 5 років коливався від $9,36 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$ до $15,03 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$ і в середньому склав $(11,68; 1,59) \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$, а в 6 років відбувся приріст показника на 5,10 %, і його середнє значення зросло до $(12,27; 1,38) \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$. У хлопчиків 5 і 6 років середні показники становили відповідно $(12,60; 1,47) \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$ та $(12,25; 1,32) \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$. Зазначимо, що в усіх групах обстежених дітей значення індексу Рорера відповідало нормі, яка варіює в межах від $10,7 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$ до $13,7 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$, що свідчить в цілому про гармонійний фізичний розвиток більшості дітей старшого дошкільного віку, які брали участь у дослідженнях. Серед 5-річних дівчаток їх частка склала 58,82 %, а серед 6-річних – 69,57 %. З-поміж хлопчиків обох груп частка з гармонійним розвитком виявилася ще більшою – 72,22 % і 72,73 % у 5 і 6 років відповідно, проте встановлені відмінності в розподілах як в межах однієї вікової групи залежно від статі, так і в дітей однієї статі залежно від віку, не були статистично значущими ($p > 0,05$).

З огляду на той факт, що функціональні порушення ОРА набувають усе більшого поширення у дітей 5–6 років (В. Кашуба, зі співавт, 2019), у ході дослідження здійснено аналіз рівня стану біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку. У процесі статистичного аналізу досліджуваних показників виявлено, що 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 1,73 % на користь 6-річних дітей, а саме $(10,29; 1,90)$ бала в 6 років проти $(10,11; 1,98)$ бала в 5 років. У фронтальній площині показник дітей 5 років перевищує аналогічний показник 6-річних дітей на 3,42 %, де середньостатистичне значення 5-річних дітей становило $(8,63; 1,93)$ бала, а в 6 років $(8,33; 1,491)$ бала. Відповідно й загальна оцінка рівня стану біогеометричного профілю постави в 5-річному віці більша на 0,64 % порівняно з даними дітей 6 років. І хоча статистично значущого ($p > 0,05$) зменшення оцінки рівня стану біогеометричного профілю постави з віком не доведено, проте можна помітити наявність негативної тенденції щодо зниження досліджуваного показника, обумовлене погіршенням постави дітей між 5 й 6 роками, що може призвести до подальшого зниження рівня стану біогеометричного профілю їх постави. Отримані результати свідчать про нагальну необхідність застосування дієвих засобів профілактики порушень постави в процесі організації оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку з використанням засобів спортивних танців.

Розподіл дітей за рівнем стану регуляції серцево-судинної системи показав зниження максимальних аеробних можливостей організму в переважній більшості дітей, зокрема нижчий за середній рівень констатовано в 64,71 % та 66,67 % дівчаток і хлопчиків 5 років. При цьому частка дітей з недостатнім рівнем стану регуляції ССС збільшується з віком і досягає 69,57 % та 72,73 % у дівчаток та

хлопчиків 6 років. Спостерігалися знижені показники індексу Руф'є, що вказує на недостатню фізичну роботоздатність дітей 5–6 років. Встановлено, що в 5-річному віці середньогрупова величина індексу Руф'є в дівчаток на 0,42 % (11,24; 1,92) проти (11,19; 1,67) ум.од.) перевищує вказаний показник хлопчиків, а в 6 років різниця на користь дівчаток зростає до 1,16 % (11,40; 2,29) проти (11,27; 2,04) ум.од.), що свідчить про знижену фізичну роботоздатність дівчаток порівняно з хлопчиками у віці 5–6 років. Проте виявлені відмінності не мали статистичної значущості ($p > 0,05$) як у порівнянні хлопчиків і дівчаток одного віку, так і в порівнянні дівчаток 5 і 6 років та хлопчиків 5 і 6 років. Відтак, можна стверджувати, що значення індексу Руф'є в дітей 5–6 років свідчить про зниження фізичної роботоздатності дітей даної вікової категорії в цілому, причому з віком тенденції до покращення функціонального резерву серця не простежується.

Розподіл дітей 5–6 років за оцінкою показника адаптаційно-резервних можливостей (АРМ) показав, що максимальний відсоток дітей з критично низьким показником – 29,41 % визначено серед дівчаток 5 років, а найбільше дітей з середньою оцінкою в 27,78 % і 27,27 % виявлено серед хлопчиків 5 і 6 років відповідно. Оцінка координаційних здібностей дітей за тестом Бондаревського продемонструвала, що середні показники дітей в кожній з вікових груп залежно від статі статистично значуще не відрізняються ($p > 0,05$). Натомість показники 6-річних дітей статистично значуще перевищують ($p < 0,05$) показники дітей 5 років тієї ж статі: у дівчаток – на 31,04 % ((3,81; 0,56) проти (2,90; 0,28) с); у хлопчиків – на 28,49 % ((3,65; 0,68) проти (2,89; 0,27) с).

Проведене дослідження дозволило вивчити й проаналізувати показники гнучкості хребта дітей 5–6 років. Варто звернути увагу, що за виконанням обох 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.

Окрім загальноприйнятих тестів, у ході дослідження ми вивчали показники, що безпосередньо стосуються спортивних танців. Виявлено, що почуття ритму в дітей 5–6 років практично не залежить від статі. Діти 5 років показали задовільне почуття ритму, виконавши три/чотири завдання, а саме: дівчатка у середньому (3,76; 0,66), а хлопчики зазначеного віку – (3,44; 0,62) завдання. У дітей 6 років також зафіксовано середнє почуття ритму, але його оцінка зросла порівняно з 5-річними дітьми: у дівчаток середньостатистичний показник збільшився на 0,48 %, а в хлопчиків – на 9,53 % й показники стали співвіднесеними ((3,78; 0,74) бала у дівчаток проти (3,77; 0,61) разів у хлопчиків). Виявлено, що оцінка почуття ритму в залежності від статі статистично значуще не відрізняється ($p > 0,05$), а також, незважаючи на зростання середніх показників у дітей з віком, не підтвердилося статистично значуще підвищення оцінки почуття ритму ($p > 0,05$).

Розподіл дітей 5 років за рівнями координаційних здібностей при виконанні фігур у повільному вальсі показав, що на відміну від хлопчиків, де відсоток дітей, що мали незадовільну, задовільну й добру оцінку, приблизно однаковий, виявлено, що серед дівчаток на 21,24 % менша частка, яка за результатами тесту характеризується незадовільним рівнем координаційних здібностей. Натомість у 6 років ситуація дещо змінилась: частка з незадовільною оцінкою координаційних

здібностей у дітей практично не відрізнялася. При виконанні фігур квікстепу частка дівчаток 5 років, які отримали добру оцінку, на 1,31 % переважала відсоток хлопчиків з добрим рівнем координаційних здібностей, а в 6 років розрив збільшився до 11,86 %. Водночас, якщо в 5 років частка хлопчиків із незадовільним рівнем була на 20,59 % більшою, то в 6 років різниця між ними практично згладилась і склала 1,19 %. Слід зазначити, що показники координаційних здібностей у дівчаток статистично значуще не перевищують ($p > 0,05$) показники хлопчиків у кожній з вікових груп при виконанні фігур спеціальної хореографії як у повільному вальсі, так і в квікстепі.

Отримані результати показників фізичного стану та дані анкетування батьків дітей старшого дошкільного віку використано для побудови програми занять дитячим фітнесом з використанням засобів спортивних танців.

У четвертому розділі **«Обґрунтування та розробка програми фітнес-занять на основі використання засобів спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку»** наведено дані перетворювального педагогічного експерименту та обґрунтовано підходи до побудови програми занять дитячим фітнесом з використанням засобів спортивних танців. Розробка цієї програми викликана великою зацікавленістю батьків та дітей до занять спортивними танцями. Однак зарахування дітей до спортивних шкіл або клубів відбувається лише після складання ними спортивних тестів та нормативів, а дана програма може бути використана у програмі фітнес-клубів, що дозволить залучити до неї більший контингент дітей 5–6 років. Програма оздоровчих занять з елементами спортивних танців розрахована на 108 годин. Проведення таких оздоровчих занять має задовольнити оздоровчо-рекреаційні потреби дітей старшого дошкільного віку. Основною метою запропонованої програми є сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей. Участь у клубних змаганнях сприяє розвитку у дітей бажання вдосконалювати свої навички для одержання перемоги, формування стійкого інтересу до подальшого розвитку навичок у спортивних танцях. Фітнес-програма з елементами спортивних танців спрямована на набуття первинних знань про зміст, ритми, особливість спортивних танців та вивчення основних базових кроків, зорієнтована на дитину, враховує її інтереси, спрямовується на гармонійне всебічне виховання творчої особистості.

Фітнес-програма з елементами спортивних танців побудована за блочним принципом і включає 5 блоків: хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний, змагальний (рис. 2). Хореографічний блок був спрямований на розвиток уміння ритмічно рухатися, відтворювати ритмічний малюнок танцю і хореографічні образи; включав основи хореографічної грамотності, ритмічні вправи на увагу, ритмічний рисунок, вправи з предметами, хореографічні вправи, танцювальні кроки, танці з атрибутами.

Коригувальний блок спрямований на формування правильної постави, гарну ходу, пластичність рухів, упевненість в собі, профілактику функціональних порушень опорно-рухового апарату, плоскостопості. Даний блок передбачав використання вправ на фітболах, з резиновими амортизаторами, вправи на нестабільних платформах, партерну гімнастику, babytop.

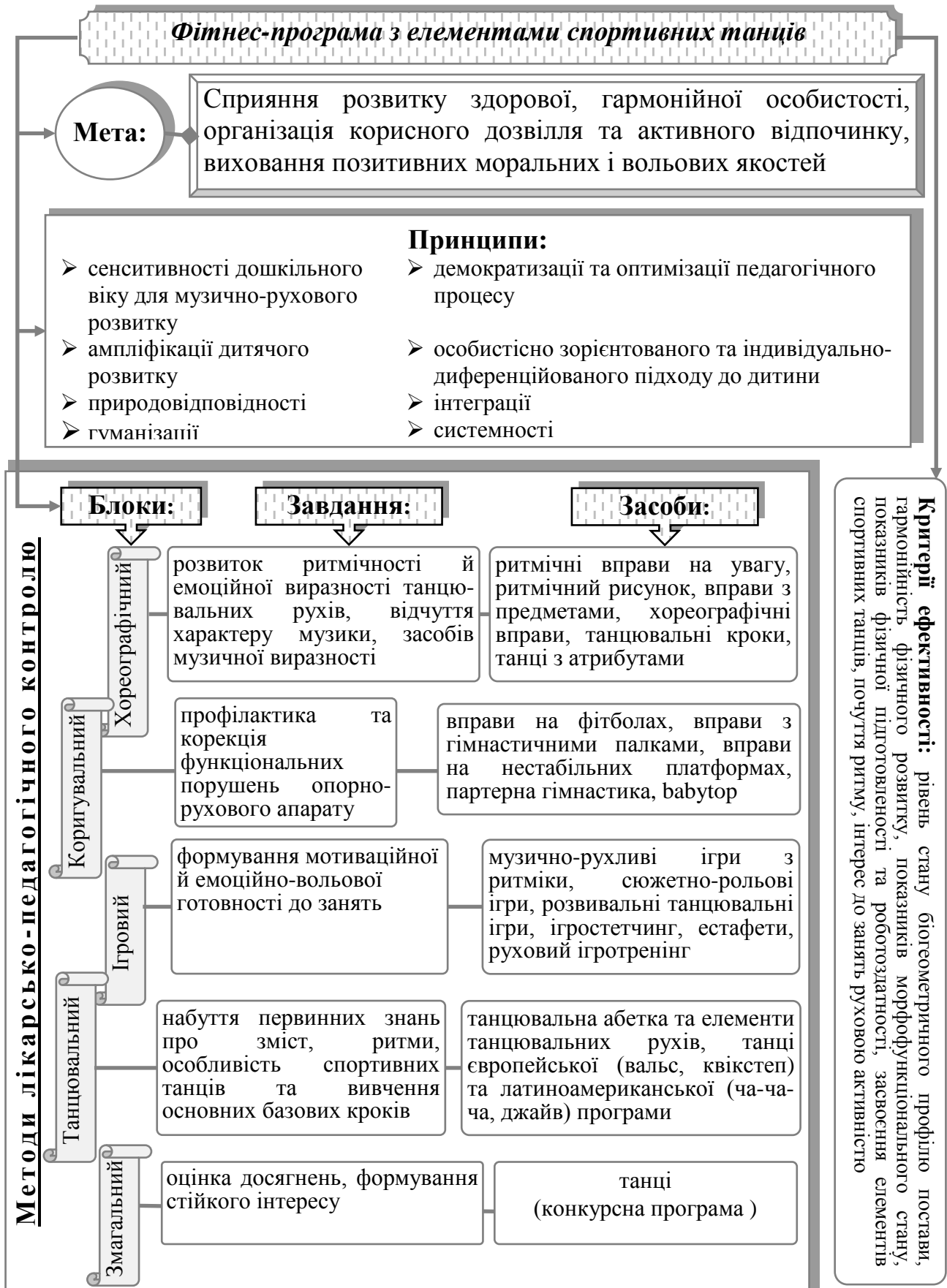


Рис. 2. Структура програми оздоровчих занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців

Ігровий блок був спрямований на формування мотиваційної й емоційно-вольової готовності, навчання регулювати свою поведінку відповідно до соціальних вимог, формування інтелектуальної готовності через ігри, спрямовані на розвиток психічних процесів. Спочатку ігрові технології використовувалися як окремі ігрові моменти, які дуже важливі, особливо в період адаптації дітей у колективі. Ігровий блок включав музично-рухливі ігри з ритміки, сюжетно-рольові ігри, розвивальні танцювальні ігри, ігростетчинг, естафети, руховий ігротренінг.

Танцювальний блок включав танцювальну абетку та елементи танцювальних рухів, основи навчання танцям латиноамериканської (ча-ча-ча, самба) та європейської програм (вальс, квікстеп).

Змагальний блок був спрямований на формування стійкого інтересу до подальшого розвитку навичок у спортивних танцях, на оцінку досягнень, включав участь у клубних змаганнях.

На кожному етапі розробленої програми були застосовані методи лікарсько-педагогічного контролю, які дозволили здійснювати моніторинг показників фізичного стану та в разі потреби вносити корективи у програму.

Результативність запропонованої програми досліджувалася в процесі перетворювального педагогічного експерименту на базі танцювального клубу «Супаданс», тривалість якого склала 9 місяців. У дослідженнях на даному етапі брали участь 45 дітей старшого дошкільного віку (23 дівчинки та 22 хлопчики).

За результатами експерименту зафіксовані зміни в бік нормалізації співвідношення довжини й маси тіла для хлопчиків і дівчаток, що виявилися статистично значущими ($p < 0,05$). Як засвідчив розподіл учасників експерименту, незалежно від статі зросла частка дітей з нормальним співвідношення 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 %.

Рівень стану біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку статистично значуще ($p < 0,05$) підвищився у дівчаток на 16,39 %, у хлопчиків на 22,73 %.

Установлено позитивний вплив запропонованої програми на діяльність ССС учасників експерименту. Так, ЧСС дівчаток статистично значуще зменшилась ($p < 0,05$), зареєстроване зменшення склало 8,58 % і досягло (84,35; 6,00) $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. У свою чергу, в хлопчиків ЧСС статистично значуще ($p < 0,05$) скоротилася й її середньогрупове значення становило (83,05; 3,66) $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. Виявлені зміни показників діяльності ССС обумовили статистично значуще ($p < 0,05$) зменшення величини індексу Робінсона: на 10,19 (усього на 9,29 ум.од.) і 7,71 % (усього на 6,82 ум.од.) у дівчаток і хлопчиків відповідно, що свідчить про вдосконалення максимальних аеробних можливостей організму обстежених. Відповідні позитивні зміни вдалося зареєструвати при розподілі дітей за рівнем стану регуляції серцево-судинної системи. Частка дівчаток з низьким рівнем регуляції стану ССС скоротилася на 47,83 %, натомість частка з вище середнього рівнем зросла на 26,08 %, У хлопчиків зросли частки з вище середнього та середнім рівнем регуляції стану ССС на 9,09 % і 45,49 % відповідно за рахунок скорочення частки з нижчим середнього рівнем на 54,55 %. Вдалося зафіксувати й сприятливі зрушення в показнику фізичної

роботоздатності дівчаток – індексу Руф'є, який наприкінці експерименту статистично значуще ($p < 0,05$) зменшився на 21,9 % (усього на 2,50 ум.од.). У хлопчиків статистично значуще ($p < 0,05$) покращення склало 20,2 % (усього на 2,27 ум.од.). Такі результати обумовили збільшення частки дівчаток з вищим за середній рівнем на 17,39 % та на 43,78 % з середнім рівнем фізичної роботоздатності за рахунок скорочення відсотка дівчаток, які характеризувалися нижчим за середній й низьким рівнем фізичної роботоздатності на 47,83 % і 13,04 % відповідно. Статистична обробка емпіричного матеріалу показала, що внаслідок застосування авторської програми у дітей незалежно від статі статистично значуще ($p < 0,05$) зменшилося значення показника адаптаційного потенціалу (АП), що вказує на підвищення рівня адаптаційних резервів організму учасників експерименту. Так, у дівчаток АП знизився на 7,89 %, а в хлопчиків – на 5,54 % і наприкінці експерименту середньогрупові оцінки АП відповідно склали (1,66; 0,13) та (1,67; 0,11) ум.од.

Час затримки в пробі Штанге статистично значуще ($p < 0,05$) збільшився на 10,6 % (всього 1,52 с) й склав (15,91; 1,90) с, а час затримки дихання в пробі Генча – на 8,75 % (усього 1,0 с), після експерименту становив (12,43; 1,47) с., що також свідчить про статистично значуще ($p < 0,05$) покращення стану дихальної системи учасниць експерименту. У хлопчиків відбулися такі позитивні статистично значущі ($p < 0,05$) зміни: час затримки у пробі Штанге зріс на 7,06 % (всього 1,09 с), й склав (16,55; 1,44) с, а час затримки дихання у пробі Генча – на 6,57 % (усього 0,82 с), після експерименту становив (13,27; 1,24) с.

Унаслідок позитивних змін, що простежувалися за показниками фізичного стану, після експерименту в дітей 5–6 років відбулися позитивні зрушення величини показника АРМ. Так, після експерименту загальна оцінка АРМ дівчаток статистично значуще зросла ($p < 0,05$) на 42,60 % (усього 0,67 ум.од.) й склала (2,23; 0,59) ум.од. Разом з цим, частки дітей з високим та середнім рівнем АРМ збільшилися на 30,43 % і 26,09 % в той час, як частки дітей з низьким і критично низьким рівнем АРМ зменшилися на 39,13 % і 17,39 % відповідно. Загальна оцінка АРМ хлопчиків статистично значуще ($p < 0,05$) зросла на 28,20 % (усього 0,50 ум.од.) й становила (2,27; 0,42) ум.од. При цьому відсоток хлопчиків, що характеризується високим та середнім рівнем АРМ, збільшився на 31,82 % і 22,73 % відповідно, за рахунок скорочення частки з низьким і критично низьким рівнем АРМ на 36,36 % і 18,18 %. Після експерименту хлопчиків з критично низьким АРМ не встановлено.

Позитивними були також зміни і у показниках фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Сила м'язів ніг та швидкісно-силові здібності обстежених дітей за період експерименту суттєво зросли. Наприкінці експерименту в дітей статистично значуще ($p < 0,05$) збільшилася кількість разів, коли дівчатка, так само як і хлопчики, в стрибку змогли торкнутися предмета. Так, медіанне значення у дітей незалежно від статі після експерименту зросло від (1; 2; 2) до (2; 2; 3) разів, де спостережувані дані представлено у вигляді медіани й 25 та 75 перцентилів (Me , 25 %, 75 %), що свідчить про підвищення сили м'язів ніг та вміння стрибати в учасників дослідження. Щодо оцінки швидкісно-силових здібностей за стрибком у довжину з місця, то після експерименту зафіксовано статистично значуще збільшення середньостатистичних показників і дівчаток, і хлопчиків

($p < 0,05$). Так, довжина стрибка в дівчаток зросла на 18,39 см до (124,52; 7,41) см і загалом приріст склав 17,33 %, а приріст показника хлопчиків становив 7,25 % і середньостатистичний показник досяг (125,73; 5,81) см. Ефективність запропонованої технології проявилась під час оцінки координаційних здібностей дітей за тестом Бондаревського до і після експерименту. У дітей виявлено статистично значущі прирости середнього показника в тесті із заплющеними очима, який склав 6,83 % і 4,33 % у дівчаток і хлопчиків відповідно ($p < 0,05$). Крім того статистично значуще збільшився ($p < 0,05$) час утримання статичної пози з розплющеними очима дівчатками на 2,69 %, а хлопчиками – на 8,41 %.

Розподіл дітей за рівнями гнучкості продемонстрував сприятливий вплив запропонованої програми на стан рухливості хребта. Після експерименту в дітей статистично значуще зросла ($p < 0,05$) оцінка рухливості хребта при виконанні нахилу вперед до (4,13; 0,63) см і (4,09; 0,61) см у дівчаток і хлопчиків відповідно. Усього прирости середніх показників становили 7,95 % та 11,10 %. При цьому приріст оцінки рівня гнучкості при нахилі назад у дівчаток склав 7,23 %, середня величина якого зафіксована на рівні (3,87; 0,63) бала, а в хлопчиків – 8,11 % й середній показник досяг (3,64; 0,73) бала. Попри відсутність статистично значущого покращення, спостерігалася позитивна динаміка ($p > 0,05$). Як бачимо, частка дівчаток з високим рівнем рухливості хребта при нахилі вперед зросла на 13,04 %, а при нахилі назад – на 8,69 %. Водночас збільшився відсоток дівчаток, що характеризуються середнім рівнем гнучкості: при нахилі вперед – на 4,35 %, а при нахилі назад – на 8,70 %. Частка хлопчиків із високим рівнем рухливості хребта при нахилі вперед зросла на 22,70 %, а при нахилі назад – на 9,09 % за рахунок скорочення частки дітей з низьким рівнем.

Важливим для нашого дослідження стало удосконалення показників спеціальної фізичної підготовленості в дітей, що брали участь у експерименті. Після завершення експерименту з'явилась частка дітей, що характеризуються високим рівнем витривалості при виконанні хореографічної зв'язки танцю ча-ча-ча у темпі музики: у дівчаток цей відсоток склав 8,7 %, а в хлопчиків – 4,55 %. Після експерименту в жодного не зафіксовано низького рівня витривалості.

Встановлено, що після експерименту поряд зі скороченням відсотка з поганим, на 4,35 % та 17,39 % збільшилась частка дівчаток з добрим та задовільним почуттям ритму, а приріст хлопчиків з доброю оцінкою почуття ритму склав 22,73 %. Й хоча не підтверджено, що спостережувані зміни є статистично значущими ($p > 0,05$), простежується позитивна динаміка.

Розподіл дівчаток за рівнем швидкісних здібностей при виконанні спеціальної хореографії засвідчив сприятливий вплив авторської програми. Як показали розрахунки, частки дівчаток, що відмінно й добре виконали основний рух ча-ча-ча в темпі 30 тактів за хвилину, зросли на 8,70 % у кожному з випадків за рахунок скорочення часток із задовільним і незадовільним результатом. При цьому після експерименту основний рух «джайву» на місці відмінно і добре виконало відповідно на 13,04 % і 4,35 % більше дівчаток порівняно з початком експерименту. У свою чергу частки хлопчиків, що мають відмінні швидкісні здібності, після експерименту за тестовими вправами «ча-ча-ча» і «джайв» у обох випадках зросли на 9,09 %. Також запропонована програма позитивно вплинула на результати виконання

спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. З'ясувалося, що після експерименту частка дівчаток, які відмінно й добре виконали фігури в повільному вальсі зросла на 13,04 % у обох випадках. При цьому частки дівчаток, які продемонстрували задовільний та незадовільний результат, скоротилися на 17,39 % та 8,70 % відповідно. Разом з тим, на 17,39 % і 8,70 % збільшилися частки дівчаток, які показали високий та добрий результат при виконанні фігур квікстепу. Статистична обробка експериментального матеріалу підтвердила статистично значуще зростання координаційних здібностей при виконанні обох тестових вправ ($p < 0,05$). Серед хлопчиків також спостерігались прирости часток з відмінними й добрими результатами при виконанні фігур у повільному вальсі та квікстепі.

Отримані результати дають підстави вказати на ефективність авторської програми й доводять адекватність застосовуваних засобів, а також дозволяють її рекомендувати для впровадження у практику роботи фітнес-центрів, танцювальних клубів, закладів позашкільної освіти.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту отриманих результатів. Результати проведеного дослідження підтвердили та доповнили вже відомі розробки, а також сприяли отриманню нових даних щодо наукового завдання, що вивчалось. За результатами дослідження 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 співавт., 2019; Н. Э. Власенко, 2019; А. А. Нечитайлова, Н. С. Полунина, М. А. Архипова, 2017; О. 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. Эйдельман, 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: визначення передумов залучення дітей дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців та основних груп мотивів до занять (здоров'язберезувальні, естетичні, соціальні та

особистісні); теоретичне обґрунтування фітнес-програми з елементами спортивного танцю для дітей старшого дошкільного віку, яка містить п'ять блоків (хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний, змагальний); встановлення взаємозв'язку між заняттями батьків оздоровчим фітнесом та їх стимулюванням дітей до оздоровчих занять з елементами спортивного танцю.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження дозволив встановити, що рухова діяльність є основоположною у дошкільному віці, тому що вона не тільки формує природні рухові навички, а й забезпечує гармонійний фізичний розвиток, соціальний, комунікативний, мотиваційний, потребовий, пізнавальний, діяльнісний, інтелектуальний і мовний потенціал. Встановлено, що інтерес до традиційних форм організації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку знижується, що обумовлює актуальність пошуку ефективних шляхів подолання кризи у здоров'ї дітей і підвищенні рівня їх рухової активності. Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби особи в оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності. Проте, побудова фітнес-програм на основі використання засобів спортивних танців для дітей дошкільного віку у фаховій літературі обґрунтована недостатньо.

2. Виявлено, що батьки, які самі ведуть активний спосіб життя й займаються оздоровчим фітнесом, більш відповідально ставляться до рухової активності своїх дітей ($p < 0,05$), їх заняття посилюють потяг до удосконалення рухових якостей дітей. Зазвичай, діти із задоволенням відвідують такі заняття: так засвідчило 72,31 % респондентів. Оцінюючи мотиви, що впливають на вибір виду рухової активності для дітей старшого шкільного 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 ($\bar{x};s$) (1,54; 1,25), бажання попередити порушення постави (2,34; 0,83), а також намір підвищити рухову активність дітей (3,22; 0,91). Найбільш значущими естетичними мотивами є формування пропорційної тілобудови (1,98; 1,42), удосконалення постави, ходи, рухів (2,17; 0,91) і формування музичного смаку (3,34; 0,85). Важливими соціальними мотивами виявилися збільшення кола друзів у дитини (1,80; 1,21), формування вміння взаємодіяти з партнером, колективом, тренером (2,95; 1,41), а також можливість цікаво проводити дозвілля (3,17; 1,55). Провідними особистісними мотивами були розвиток у дитини впевненості у собі (2,09; 1,26), досягнення гармонійності розвитку (2,83; 1,67) й подолання в неї страху публічних виступів (3,17; 1,29).

3. Досліджувані діти 5–6 років за показниками фізичного розвитку відповідали даним, поданим у фаховій літературі, та не мали статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей між показниками 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 ($\bar{x} \pm S$) (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.

4. Аналіз отриманих результатів вказує на гетерохронність розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Оцінюючи координаційні здібності дітей старшого дошкільного віку встановлено, що їх показники практично співпадають, відтак статистично значуще ($p > 0,05$) не відрізняються. Аналізуючи рівень розвитку спеціальних координаційних здібностей учасників експерименту, при виконанні виявлено тенденцію, що проявилась у зниженні середніх показників хлопчиків 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.

5. Отримані дані стали основою розробки програми оздоровчого фітнесу з використанням засобів спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Програма містила декілька блоків (хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний та змагальний), спрямованих на покращення постави дітей старшого дошкільного віку, підвищення результатів фізичної підготовленості, формування мотивації дітей до регулярних занять руховою активністю, дотримання рекомендацій по веденню здорового способу життя, естетичне виховання. На кожному етапі розробленої програми були застосовані адекватні методи лікарсько-педагогічного контролю, які дозволили здійснювати моніторинг показників фізичного стану та в разі потреби вносити корективи у програму.

6. 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, що виявилися статистично значущими ($p < 0,05$). 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. Варто зауважити, 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 %.

7. Зафіксовано сприятливі зрушення в показнику фізичної роботоздатності дівчаток – індексу Руф'є, який наприкінці експерименту статистично значуще ($p < 0,05$) зменшився на 21,90 % (усього на 2,50 ум.од.). У хлопчиків статистично значуще ($p < 0,05$) 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 статистично значуще ($p < 0,05$) збільшився на 10,60 % (усього 1,52 с) й склав (15,91; 1,90) с, а час затримки дихання в пробі Генче – на 8,75 % (усього 1,0 с); після експерименту становив (12,43; 1,47) с, що також свідчить про статистично значуще ($p < 0,05$) покращення стану дихальної системи учасниць експерименту. Покращення також відзначалося за показниками фізичної підготовленості дівчаток. Статистично значуще ($p < 0,05$) збільшився час утримання статичної пози дівчатками, який наприкінці експерименту становив (4,06; 0,49) с, причому приріст склав 6,83 % (усього 0,26 с). Встановлено, що після експерименту поряд зі скороченням відсотка з поганим, на 4,35 % та 17,39 % збільшилась частка дівчаток з хорошим та задовільним почуттям ритму. Й хоча не доведено, що спостережувані зміни є статистично незначущими ($p > 0,05$), все ж таки можна помітити позитивну динаміку. Стосовно оцінки швидко-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 %. Зазначене свідчить про ефективність запропонованої програми занять.

Перспективи подальших досліджень полягають в оцінці ефективності програм оздоровчого фітнесу на основі використання елементів спортивних танців для дітей молодшого шкільного віку.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Чеверда А. Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(2):87-92. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

2. Сухомлинов Р, Чеверда А. Сучасні підходи до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(4):87-93. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

3. Чеверда АО. Вплив фітнес-занять з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей 6–8 років. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020;2(122):183-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

4. Чеверда А. Аналіз стану біогеометричного профілю постави дітей, які займаються спортивними танцями. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(1):99-103. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Андрєєва ОВ, Чеверда АО. Оцінювання фізичного стану дітей 5–6 років, які займаються оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2020;(1):87-93. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

6. Чеверда АО, Андрєєва ОВ, Мартин ПМ. Ефективність програми занять з використанням засобів спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020;3(123):161-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавторів – допомога в проведенні дослідження.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Чеверда АО. Влияние занятий спортивными танцами на уровень физической подготовленности детей 6–7 лет. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 8-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2015 Верес 10-11; Київ. Київ: НУФВСУ; 2015. с. 274-5. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

2. Чеверда АО. Особливості побудови фітнес-програми для дітей старшого дошкільного віку. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ: НУФВСУ; 2016. с. 172-3. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2016-1.pdf

3. Чеверда А, Редзюк Р. Використання спортивних танців у програмах профілактики порушень постави дітей шкільного віку. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 10-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2017 Трав 24-25; Київ. Київ: НУФВСУ; 2017. с. 331-2. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2017_na_sayt.pdf *Особистий внесок здобувача полягав у проведенні дослідження, узагальненні результатів, написанні висновків. Внесок співавтора – обговорення результатів дослідження, консультація з питань підготовки висновків.*

4. Чеверда АО. Вплив занять спортивними танцями на розвиток опорно-рухового апарату дітей 6–8 років. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 355-6. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf

АНОТАЦІЇ

Чеверда А. О. Побудова фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2020.

У дисертації науково обґрунтовано, розроблено та перевірено ефективність фітнес-програми для дітей старшого дошкільного віку з елементами спортивних танців, спрямованої на підвищення показників їх фізичного стану, яка містить п'ять блоків (хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний та змагальний). Визначено передумови залучення дітей дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців (здоров'язбережувальні, естетичні, соціальні та особистісні). 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. Ефективність запропонованої програми доведено за результатами перетворювального педагогічного експерименту за показниками фізичного стану дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: діти старшого дошкільного віку, дитячий фітнес, спортивні танці, програма.

Cheverda A. O. Development of a fitness-program with elements of sports dance for preschool-age children. – The qualifying academic work with the rights of a manuscript.

Dissertation for the academic degree of Candidate of Sciences in physical education and sport by speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2021.

In the dissertation, the fitness program for preschool-age children with elements of sports dance aimed at increasing the indicators of their physical condition was scientifically substantiated, developed, as well as its effectiveness was tested.

The following methods were used: analysis and generalization of scientific and methodological literature; analysis of Ukrainian and foreign experience; analysis of documentary materials; sociological research methods (questionnaires); pedagogical research methods; physiological research methods, and methods of mathematical statistics. The study involved 80 children aged 5–6 years. A survey of parents of children engaged in sports dance classes was carried out. Totally, 65 parents were surveyed.

The developed program was designed using a block principle. The program consisted of five blocks (choreographic, corrective, game-based, dance, and competitive), aimed at improving the posture and physical fitness of preschool-age children, motivating children to regular physical activity, meeting the recommendations for a healthy lifestyle, and providing aesthetic education. At each stage of the developed program, appropriate

methods of medical and pedagogical control were applied that allowed to monitor the indicators of physical condition and, if necessary, make adjustments to the program.

Prerequisites (health, aesthetic, social and personal) were identified for engaging preschool children in children's physical exercise classes with elements of sports dances. Health motives of parents were dominated by the motives of strengthening the health of children, the desire to prevent postural disorders, as well as the intention to increase physical activity of children. The most significant aesthetic motives were building of a proportionate physique, improving posture, gait, and movements, and forming musical taste. Important social motives included increasing the circle of friends of a child, developing the ability to interact with a partner, team, and coach, as well as providing the opportunity to have fun in leisure time. The leading personal motives were the development of the child's self-confidence, achieving harmonious development, and overcoming their fear of public speaking.

It was found that parents who led an active lifestyle and were engaged in health-enhancing physical activity, are statistically significantly more responsible for the physical activity of their children. Factors that hinder the effective health-enhancing activities of preschool children were identified, the main of these are excessive physical activity and improper design and methodological support of classes with elements of sports dances. The existing experience in the organization of health-enhancing classes with the children's population in the conditions of dance clubs and fitness centers were further developed on the basis of integral use of traditional and innovative means of health-enhancing fitness and sports dance to increase the level of physical condition and to improve biogeometric profile of a posture and physical fitness of preschool-age children.

The effectiveness of the developed program was evaluated in a pedagogical experiment, the duration of which was 9 months. The obtained results indicate the effectiveness of the developed proprietary program and prove the appropriateness of the used means, as well as allow to recommend it for implementation into the practice of fitness centers, dance clubs, and out-of-school educational institutions. The results of the study were implemented into the practice of the "Supadance" Dance Club, Kyiv City Dance Sport Association, "Supadance" Children's and Youth Dance Sports School, "ReForma" and "Sport Land" Fitness Clubs, and into the educational process of the National University of Ukraine on Physical Education and Sports and Classic Private University.

Key words: preschool-age children, children's fitness, sports dance, program.

Підписано до друку 18.03.2021 р. Зам. № 118.
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Друк – цифровий.
Наклад 100 прим. Ум. друк. арк. 0,9.
Друк ЦП «КОМПРИНТ». Свідоцтво ДК №4131 від 04.08.2011 р.
м. Київ, вул. Предславинська, 28
095-941-84-99, 067-209-54-30
email: komprint@ukr.net