

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

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ЧЕВЕРДА АНАСТАСІЯ ОЛЕГІВНА**

УДК 796.412-053.4+796.015.2

## **ДИСЕРТАЦІЯ**

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

24.00.02 – фізична культура,  
фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело  
А. О. Чеверда

Науковий керівник: Андрєєва Олена Валеріївна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Київ – 2020  
**АНОТАЦІЯ**

*Чеверда А. О.* Побудова фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2020.

В дисертації теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено фітнес-програму з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. У вступі на основі аналізу

фахових вітчизняних та зарубіжних досліджень визначено та аргументовано актуальність роботи, означено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора у спільних публікаціях, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій відомості про оприлюднення результатів дослідження, подано структуру та обсяг роботи.

Системний аналіз опрацьованих сучасних джерел вітчизняного та іноземного походження, дозволив встановити, що існує потреба розробки та впровадження інноваційних форм рухової активності для поліпшення фізичного стану дітей старшого дошкільного віку, підвищення рівня розвитку їх фізичних якостей, обґрунтування превентивних заходів, спрямованих на профілактику порушень опорно-рухового апарату дитячого контингенту та підвищення адаптаційних можливостей їх організму. Дуже гостро стоїть проблема збереження і зміцнення здоров'я саме дітей старшого дошкільного віку, а це вимагає постійного пошуку нових форм, методів, механізмів, що дозволяють підвищити психофізичний потенціал дітей, забезпечити необхідний рівень фізичної готовності до різноспрямованих навантажень. Дану проблему необхідно вирішувати з урахуванням ряду факторів, які впливають на здоров'я дітей (спадковість, екологія, економічні і соціальні умови, соціально-психологічні умови, ефективна система охорони здоров'я, здоровий спосіб життя та ін.) і вибору оптимальних умов їх реалізації в фізкультурній діяльності дітей дошкільного віку

Дані наукової літератури переконливо свідчать про те, що вирішення проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає розробку та впровадження сучасних та ефективних технологій. Одним з ефективних інноваційних напрямів є дитячий фітнес та використання його технологій у практиці фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

На даний час є багато програм з дитячого фітнесу, такі як «stepbystep», «аеробіка», «babytop», «babygames», «firststep», «фітбол», «танцювальна аеробіка», вони також включають в себе танцювальні рухи. Більшість з них орієнтовані на розвиток загальних фізичних якостей та не мають оздоровчо-рекреаційного обґрунтування стосовно інтенсивності, тривалості та кратності фізичних навантажень. Використання спортивних танців, як елемент фітнес-програми для дітей старшого дошкільного віку потребує більш поглибленої деталізації. У зв'язку з вище вказаним, розробка та впровадження інноваційних технологій у процес оздоровчих занять старших дошкільників, заснованих на елементах спортивних танців, є актуальною.

У роботі наведено обґрунтованість методів здійснених досліджень, їх адекватність щодо об'єкту, предмету, мети та завдань роботи, доцільність застосування запропонованих методів, описано організацію дослідження і контингент випробуваних. Для вирішення, поставлених у роботі, завдань використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи, антопометричні методи

, метод візуального аналізу, фізіологічні методи дослідження, інструментальні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Для побудови програми оздоровчих занять для дітей дошкільного віку важливою є інформація про вихідний рівень показників фізичного стану. Тому нами оцінено показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, постави, фізичної підготовленості, працездатності.

У результаті дослідження встановлено, що середні значення довжини тіла дівчат 5 років на 1,41% переважають показники хлопчиків даного віку, натомість в 6 років навпаки, на 1,76% менші порівняно з хлопчиками. Розрахований і оцінений за перцентильними таблицями ІМТ дітей 5 – 6 років, які займаються оздоровчими заняттями з елементами спортивних танців показав, що як в дівчаток, так і в хлопчиків 5 років співвідношення маси й довжини тіла відповідали нижче середньому рівню, а в 6 років – встановленим віковим нормам, зазначеним у стандартних показниках фізичного розвитку дітей [38]. Аналіз емпіричного матеріалу засвідчив, що у кожній з вікових груп показник ІМТ хлопчиків переважав даний показник у дівчаток: у 5 років зазначене перевищення склало 2,74% ((13,42; 1,55) кг·м<sup>-2</sup> проти (13,06; 1,80) кг·м<sup>-2</sup>), а в 6 років – 1,40% ((14,76; 1,61) кг·м<sup>-2</sup> проти (14,56; 1,51) кг·м<sup>-2</sup>). При цьому статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей між значенням показника в межах однієї вікової групи в залежності від статі не доведено, утім як у дівчаток, так і у хлопчиків ІМТ статистично значуще збільшується з віком ( $p < 0,05$ ). Виявилось, що нормальне співвідношення маси й довжини тіла дітей в більшості випадків властиве для дітей 6 років, натомість в 5 років вони характеризуються недостатньою масою тіла. Зазначимо, що за індексом Рорера в цілому досліджувані діти мали гармонійний фізичний розвиток. Необхідно вказати, що як і в випадку ІМТ, не зважаючи на окремі відмінності між показником у залежності від статі (в 5 років – 4,33 % на користь хлопчиків, а в 6 років – 0,45 % на користь дівчаток), статистично значущих розходжень не доведено ( $p > 0,05$ ).

В ході дослідження було здійснено аналіз стану біогеометричного профілю постави дітей, які займаються дитячим фітнесом з елементами спортивних танців, оскільки серед визначених мотиваційних пріоритетів батьків щодо занять дітей оздоровчою діяльністю з елементами спортивного танцю, провідні позиції займали здоров'язберезувальні та естетичні мотиви вирішення проблеми профілактики порушень опорно-рухового апарату. 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. Після експерименту 34,78% ( $n = 8$ ) з низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави перешли до категорії осіб з середнім рівнем, натомість такий самий відсоток обстежених з середнім рівнем після експерименту стали характеризуватися високим рівнем. Причому збільшення частки

дівчаток з високим рівнем, як і зменшення частки з низьким виявилось статистично значущим ( $p < 0,05$ ). Отримані результати доводять, що запропонована фітнес-програма має значний позитивний вплив на стан постави дівчаток 6 років і її доцільно рекомендувати з метою удосконалення постави дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку.

Наряду з іншими позитивними змінами, внаслідок педагогічного впливу, здійснюваного в рамках запропонованої фітнес-програми, відбулося удосконалення дихальної системи дівчаток, які прийняли участь у експерименті. 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) фізичної культури після експерименту становив (12,43; 1,47 с), що також свідчить про статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращення стану дихальної системи учасниць експерименту.

Дослідження продемонструвало, що швидкісно-силові здібності дівчаток за період експерименту суттєво зросли.

Статистично значуще збільшилася ( $p < 0,05$ ) кількість разів, коли дівчатка в стрибку змогли торкнутися предмета. Так, медіанне значення зросло вдвічі (з 1 до 2 разів) й склало (2; 2; 3 рази), а середній результат зріс в 1,66 разів й склав (2,09; 0,85) рази, що свідчить про підвищення сили м'язів ніг та вміння стрибати в учасниць експерименту. Стосовно оцінки швидкісно-силових здібностей за стрибком у довжину з місця, то після експерименту зафіксовано статистично значуще ( $p < 0,05$ ) їх збільшення. Так, довжина стрибка в дівчат зросла на 18,39 см до (124,52; 7,41) см і загалом приріст склав 17,33 %.

Ефективність запропонованої фітнес-програми проявилась під час оцінки координаційних здібностей дівчаток за тестом Бондаревського до і після експерименту. Виявлено статистично значущий ( $p < 0,05$ ) приріст середнього показника із розплющеними очима, який склав 2,69% (усього 0,24 с) і досяг (9,29; 1,19) с. Крім того 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). Аналогічні зміни спостерігалися і у хлопчиків.

Після експерименту у дітей статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зросла оцінка рухливості хребта при виконанні нахилу вперед до (4,13; 0,63) бала. Усього приріст показника становив 7,95 % (усього 0,30 бала). При цьому приріст оцінки рівня гнучкості при нахилі назад збільшився на 7,23 %, середня величина якого зафіксована на рівні (3,87; 0,63) бала. Попри відсутність статистично значущого ( $p > 0,05$ ) покращення, все ж таки спостережувана динаміка дає підстави для оптимізму. Розподіл дітей за рівнями гнучкості продемонстрував сприятливий вплив запропонованої технології на стан рухливості їх хребта.

Дуже важливим для нашого дослідження стало удосконалення у дітей показників спеціальної фізичної підготовленості. Встановлено, що після експерименту наряду зі скороченням відсотка з поганим, на 4,35 та 17,39%

збільшилась частка дітей з хорошим та задовільним почуттям ритму. Й хоча не доведено, що спостережувані зміни є статистично значущими, все ж таки можна помітити позитивну динаміку ( $p > 0,05$ ).

Розроблена фітнес-програма з елементами спортивних танців була спрямована на набуття первинних знань про зміст, ритми, особливості спортивних танців та вивчення основних базових кроків, зорієнтована на дитину, враховувала її інтереси, спрямовувалася на гармонійне всебічне виховання творчої особистості. Результативність розробленої фітнес-програми визначалася у перетворювальному педагогічному експерименті. Запропонована фітнес-програма з елементами спортивних танців, насамперед, зумовила покращення показників розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Дослідження дозволило констатувати статистично значуще ( $p < 0,05$ ) підвищення рівня розвитку витривалості дітей під впливом запропонованої фітнес-програми. Виявилось, що частки дівчат із високим та вищим за середній рівнем зросли на 8,70 та 13,04 % відповідно. Також розроблена фітнес-програма позитивно вплинула на результати виконання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. Зауважимо, що статистична обробка експериментального матеріалу підтвердила статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зростання координаційних здібностей при виконанні тестових вправ. Крім того підтвердилось, що швидкість здібності учасниць експерименту після його завершення статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зросли.

Після експерименту відбулися значні покращення у стані біогеометричного профілю дітей старшого дошкільного віку. Також спостерігалось підвищення рівня фізичного стану досліджуваного контингенту та рівня розвитку їх фізичних якостей. Отримані у перетворювальному педагогічному експерименті дані свідчать про результативність фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку.

**Ключові слова:** фітнес-програма, спортивні танці, діти старшого дошкільного віку, фізичний розвиток, фізичний стан.

*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.*

The dissertation for the academic degree of Candidate of Sciences in physical education and sport (Doctor of Philosophy) by speciality 24.00.02 «Physical culture, physical education of different population groups». National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2020.

In the dissertation the fitness program with elements of sports dances for children of senior preschool age is theoretically substantiated, developed and experimentally checked. In the introduction on the basis of the analysis of professional domestic and foreign researches the urgency of work is defined and argued, the purpose, tasks, object and subject of research are defined, scientific novelty and practical significance of the received results are opened, the personal contribution of the author in joint publications is outlined. and implementation of

the obtained results in practice, the number of publications on the publication of research results is indicated, the structure and scope of work are given.

Systematic analysis of modern sources of domestic and foreign origin, revealed that there is a need to develop and implement innovative forms of physical activity to improve the physical condition of older preschool children, increase the level of development of their physical qualities, justification of preventive measures to prevent musculoskeletal disorders apparatus of the children's contingent and increase the adaptive capabilities of their body. The problem of preserving and strengthening the health of older preschool children is very acute, and this requires a constant search for new forms, methods, mechanisms to increase the psychophysical potential of children, to ensure the necessary level of physical fitness for various activities. This problem must be addressed taking into account a number of factors that affect the health of children (heredity, ecology, economic and social conditions, socio-psychological conditions, effective health care, healthy lifestyle, etc.) and the choice of optimal conditions for their implementation in physical culture activities of preschool children

The data of the scientific literature convincingly show that the solution of the problem of improving the process of physical education of preschool children involves the development and implementation of modern and effective technologies. One of the effective innovative areas is children's fitness and the use of its technologies in the practice of physical education of older preschool children.

Currently, there are many programs for children's fitness, such as "step by step", "aerobics", "baby top", "baby games", "first step", "fitball", "dance aerobics", they also include in yourself dancing movements. Most of them are focused on the development of general physical qualities and do not have a health and recreational justification for the intensity, duration and frequency of physical activity. The use of sport dances as an element of a fitness program for older preschoolers needs more in-depth detail. In connection with the above, the development and implementation of innovative technologies in the process of health classes for senior preschoolers, based on the elements of sports dances, is relevant.

The paper substantiates the methods of research, their adequacy in relation to the object, subject, purpose and objectives of the work, the feasibility of the proposed methods, describes the organization of the study and the contingent of subjects. The following methods were used to solve the tasks set in the work: Theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, sociological methods, method of qualimetry, anthropometric methods, method of visual analysis, physiological research methods, instrumental research methods, pedagogical research methods, mathematical statistics methods.

To build a program of health classes for preschool children, information about the initial level of physical condition is important. Therefore, we evaluated the indicators of physical development, functional state of the cardiovascular and respiratory systems, posture, physical fitness, efficiency.

As a result of research it is established that average values of body length of girls of 5 years on 1,41% prevail indicators of boys of the given age, instead of 6

years on the contrary, on 1,76% less in comparison with boys. Calculated and estimated on percentile tables BMI of children 5 - 6 years, engaged in sport dancing showed that both girls and boys 5 years of age, the ratio of body weight and length corresponded below the average level, and at 6 years - the established age norms specified in the standard indicators of physical development of children (WHO). The analysis of empirical material showed that in each of the age groups the BMI of boys prevailed over this figure in girls: at 5 years this excess was 2.74% (13.42; 1.55) kg m<sup>-2</sup> against ; 1,80) kg m<sup>-2</sup>), and in 6 years - 1,40% (14,76; 1,61) kg m<sup>-2</sup> against (14,56; 1,51) kg m<sup>-2</sup>). Statistically significant ( $p > 0.05$ ) differences between the values of the indicator within one age group depending on gender have not been proven, however, in both girls and boys BMI is statistically significant ( $p < 0.05$ ) increases with age. It turned out that the normal ratio of body weight and length of children in most cases is typical for children 6 years old, while at 5 years they are characterized by insufficient body weight. Note that according to the Rohrer index, in general, the studied children had a harmonious physical development. It should be noted that as in the case of BMI, despite some differences between the indicators depending on gender (at 5 years - 4.33% in favor of boys, and at 6 years - 0.45% in favor of girls), statistically significant ( $p > 0.05$ ) differences were not proven.

In the course of the research the analysis of the state of biogeometric profile of the posture of children engaged in sports dances was carried out, because among the identified motivational priorities of parents for children's health activities with elements of sports dance, the leading positions were occupied by health-forming and aesthetic motives. The proposed agents had the maximum effect on such indicators of the state of the biogeometric profile of the posture as the angle of the head, the angle in the knee joint, the triangle of the waist and the position of the feet. It should be noted that these indicators showed a statistically significant ( $p < 0.05$ ) improvement. After the experiment, 34.78% ( $n = 8$ ) with a low level of biogeometric profile of the posture moved to the category of people with a medium level, while the same percentage of respondents with a medium level after the experiment began to be characterized by a high level. Moreover, an increase in the share of girls with a high level, as well as a decrease in the share of low was statistically significant ( $p < 0,05$ ). The obtained results prove that the proposed fitness program has a significant positive impact on the posture of girls 6 years old and it is advisable to recommend it in order to improve the posture of children of senior preschool and primary school age.

Along with other positive changes, as a result of the pedagogical influence carried out within the framework of the proposed fitness program, the respiratory system of the girls who took part in the experiment was improved. The delay time in the barbell sample was statistically significant ( $p < 0.05$ ) increased by 10.6% (only 1.52 s), and amounted to (15.91; 1.90 s), and the delay time of respiration in the Genche test - by 8.75% (total 1.0 s) of physical culture after the experiment was (12.43; 1.47 s), which also indicates a statistically significant ( $p < 0.05$ ) improvement in the respiratory system of the participants.

The study showed that the speed and strength abilities of the girls during the experiment significantly increased.

Statistically significant ( $p < 0.05$ ) increased the number of times when the girls in the jump were able to touch the object. Thus, the median value doubled (from 1 to 2 times) and amounted to (2; 2; 3 times), and the average result increased 1.66 times and amounted to (2.09; 0.85) times, which indicates an increase leg muscle strength and the ability to jump in the participants of the experiment. Regarding the assessment of speed and power abilities by long jump from the place, after the experiment a statistically significant ( $p < 0.05$ ) increase was recorded. Thus, the length of the jump in girls increased by 18.39 cm to (124.52; 7.41 cm) and the overall increase was 17.33%.

The effectiveness of the proposed fitness program was demonstrated during the assessment of girls' coordination abilities according to the Bondarevsky test before and after the experiment. There was a statistically significant ( $p < 0.05$ ) increase in the mean with open eyes, which amounted to 2.69% (only 0.24 s) and reached (9.29; 1.19) s. In addition, statistically significant ( $p < 0.05$ ) increased the time of retention of static posture by girls, which at the end of the experiment was (4.06; 0.49) s, and the increase was 6.83% (only 0.26 s).

After the experiment, the girls had a statistically significant ( $p < 0.05$ ) increase in the assessment of spinal mobility when performing a forward tilt to (4.13; 0.63) points. The total increase in the indicator was 7.95% (only 0.30 points). At the same time, the increase in the assessment of the level of flexibility when leaning back increased by 7.23%, the average value of which was recorded at the level of (3.87; 0.63) points. Despite the lack of statistically significant ( $p > 0.05$ ) improvement, the observed dynamics still gives grounds for optimism. The distribution of girls by levels of flexibility demonstrated the beneficial effect of the proposed technology on the mobility of their spine.

It was very important for our study to improve the indicators of special physical fitness in girls. It was found that after the experiment, along with a reduction in the percentage of bad, by 4.35 and 17.39% increased the proportion of girls with a good and satisfactory sense of rhythm. And although it is not proved that the observed changes are statistically significant ( $p > 0.05$ ), still we can see a positive trend.

The developed fitness program with elements of sports dances was aimed at acquiring basic knowledge about the content, rhythms, features of sports dances and learning the basic basic steps, focused on the child, took into account his interests, aimed at harmonious comprehensive education of creative personality. The effectiveness of the developed fitness program was determined in a transformational pedagogical experiment. The proposed fitness program with elements of sports dances, first of all, led to the improvement of indicators of development of physical qualities of older preschool children. The study revealed a statistically significant ( $p < 0.05$ ) increase in the level of endurance development of girls under the influence of the proposed fitness program. It turned out that the shares of girls with high and above average levels increased by 8.70 and 13.04%, respectively. Also, the developed fitness program had a positive effect on the



results of special choreography to determine the level of development of coordination skills. Note that the statistical processing of the experimental material confirmed a statistically significant ( $p < 0.05$ ) increase in coordination skills when performing test exercises. In addition, it was confirmed that the rate of ability of the participants of the experiment after its completion was statistically significant ( $p < 0.05$ ) increased.

After the experiment, there were significant improvements in the biogeometric profile of older preschool children. There was also an increase in the level of physical condition of the studied contingent and the level of development of their physical qualities. The data obtained in the transformational pedagogical experiment testify to the effectiveness of a fitness program with elements of sports dances for older preschool children.

**Key words:** fitness program, sports dances, children of senior preschool age, physical development, physical condition.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1.Чеверда АО. Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(2):87-91. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus

2.Чеверда АО., Сухомлинов Р. Сучасні підходи до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(4):87-91. 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;3K2(122):183-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus

4.Чеверда АО. Аналіз стану біогеометричного профілю постави дітей, які займаються спортивними танцями Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(1):87-91. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5.Чеверда АО., Андрєєва ОВ. Оцінювання фізичного стану дітей 5-6 років, які займаються оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2020;(2):42-6. Фахове видання

України. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

6.Чеверда А.О., Андрєєва О.В., Мартин П.М. 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;3К2(122):161-168. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

1.Чеверда А.О. Влияние занятий спортивными танцами на уровень физической подготовленности детей 6-7 лет. В: Молодь та олімпійський рух: зб. т. доп. 8-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених, 2015 Вересень 10-11 [Інтернет]. – К., 2015. – с. 273-275. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

2.Чеверда А.О. Особливості побудови фітнес-програми для дітей старшого дошкільного віку. В: Молодь та олімпійський рух: зб. т. доп. 9-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених, 2016 Жовтень 12-13 [Інтернет]. – К., 2016. – с. 172-173. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

3.Чеверда А.О., Редзюк Р. Використання спортивних танців у програмах профілактики порушень постави дітей шкільного віку. В: Молодь та олімпійський рух: зб. т. доп.10-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених, 2017 Трав 24-25 [Інтернет]. – К., 2017. – с. 331-332. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, узагальненні результатів, написанні висновків. Внесок співавтора – обговорення результатів дослідження, консультація з питань підготовки висновків.*

4.Чеверда А.О. Вплив занять спортивними танцями на розвиток опорно-рухового апарату дітей 6-8 років. В: Молодь та олімпійський рух: зб. т. доп. 12-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених, 2019 Трав 17 [Інтернет]. – К., 2019. – с. 335-336 Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

## ЗМІСТ

<u>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ</u> .....	18
<u>ВСТУП</u> .....	18
<u>РОЗДІЛ 1. Сучасні підходи до організації оздоровчих занять дітей старшого дошкільного віку з використанням інноваційних напрямів дитячого фітнесу</u> .....	27
<u>1.1. Теоретико-методичні особливості організації фітнес занять з дітьми старшого дошкільного віку</u> .....	27
<u>1.2. Інноваційні підходи до використання фітнес технологій в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку</u> .....	35
1.3. Використання елементів хореографії та танців в процесі фітнес занять зі старшими дошкільниками.....	45
Висновки до розділу 1.....	54
<u>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</u> .....	56
<u>2.1. Методи дослідження</u> .....	56
<u>2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів</u> .....	56
<u>2.1.2. Соціологічні методи дослідження</u> .....	58
<u>2.1.3. Антропометричні методи</u> .....	59
<u>2.1.4. Метод візуального аналізу стану біогеометричного профілю постави</u> .....	61
<u>2.1.5. Фізіологічні методи дослідження</u> .....	62
<u>2.1.6. Педагогічні методи дослідження</u> .....	64
2.1.6.1. Педагогічне спостереження.....	64
2.1.6.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	64
2.1.6.3. Педагогічний експеримент.....	69
2.1.7. Методи математичної статистики.....	69
2.2. Організація дослідження.....	71
<u>РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ЇХ ФІЗИЧНОГО СТАНУ</u> .....	73
<u>3.1. Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців</u> .....	73
<u>3.2. Оцінка показників морфофункціонального стану дітей 5-6 років, які займаються фітнесом з елементами спортивних танців</u> .....	79
<u>3.3. Аналіз стану біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку</u> .....	91
3.3. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей дітей 5-6 років, які займаються спортивними танцями.....	98
Висновки до розділу 3.....	111
<u>РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</u> .....	113

<u>4.1. Розробка та впровадження фітнес-програми з елементами спортивних танців.....</u>	113
<u>4.2. Вплив оздоровчих занять спортивними танцями за авторською програмою на фізичний стан дітей старшого дошкільного віку.....</u>	120
<u>4.3. Визначення ефективності фітнес-програми з елементами спортивних танців щодо розвитку фізичних якостей дітей 6 років.....</u>	150
<u>Висновки до розділу 4.....</u>	158
<b><u>РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</u></b>	160
<b><u>ВИСНОВКИ.....</u></b>	174
<b><u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</u></b>	179
<b><u>ДОДАТКИ.....</u></b>	203

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АП – адаптаційний потенціал

АРМ – адаптаційно-резервні можливості

АТ – артеріальний тиск

ВЛ – вліво

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ВП – вихідне положення

ЗДО – заклад дошкільної освіти

КПП – контр-променадна позиція

ЛН – ліва нога

ЛТ – лінія танцю

ОГК – окружність грудної клітки

ОРА – опорно-руховий апарат

ПН – права нога

ПП – позиція променаду

РА – рухова активність

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**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» [38]. 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 % [57]. 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 [18, 19, 41, 69, 118, 169, 179]. Здоров'я дитини значною мірою визначається рівнем її функціональних можливостей, тому необхідною умовою гармонійного розвитку особистості дошкільника є достатня рухова активність [45, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 195]. 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 [16, 28, 77]. Різні причини обмеження рухів, тривалість і ступінь їхньої вираженості створюють широкий діапазон змін в організмі – від адаптаційно-фізіологічних до патологічних [12, 119]. 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 [8, 15, 128, 147, 148]. Дефіцит рухової активності дітей привертає значну увагу фахівців і батьків до цього питання, а також підкреслює масштабність проблеми недостатньої рухової активності дітей в цілому [99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 114, 129]. 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 у регулярних заняттях руховою активністю прийнято низку нормативних документів, зокрема Закони України «Про дошкільну освіту» [23], «Про охорону дитинства» [24], «Про фізичну культуру і спорт» [25], Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року [26], Національну стратегією розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [61], Стратегією розвитку спорту та фізичної

активності до 2032 року [87]. 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 [42, 68, 197]. 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 [90, 115, 138, 161, 171]. Особливо затребуваними є технології, засновані на використанні елементів оздоровчого фітнесу [9, 20, 33 94, 140]. Дитячий фітнес – це не стільки ефективний набір вправ, скільки правильна мотивація дітей; заняття мають бути яскравими, незвичними, в ігровій формі [123, 201]. Для даного контингенту одним із найпопулярніших видів рухової активності є спортивний танець [175]. Заняття спортивними танцями сприяють всебічному і гармонійному розвитку індивідуальності та особистості дитини, покращують поставу, розкривають її творчі здібності та формують характер [63, 89, 203]. 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 [66]. 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 [64, 165]. 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) [64, 165]. 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 персентиля ( $Me$ ; 25 %; 75 %). Використання даних методів математичної статистики дозволило провести обробку емпіричних даних, сприяло їх інтерпретації, формулюванню висновків. Систематизацію матеріалу та первинну математичну обробку виконували із використанням програмних пакетів MS Excel (Microsoft, США), Statistica 8.0 (StatSoft, США).

**Наукова новизна** роботи полягала у тому, що:

- уперше визначено передумови залучення дітей дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців та визначено основні групи мотивів до занять (здоров'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 «Спорт Ленд» (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 таблиці та 47 рисунків. У бібліографії подано 208 наукових джерел.

## РОЗДІЛ 1

# СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ НАПРЯМІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

### 1.1. Теоретико-методичні особливості організації фітнес занять з дітьми старшого дошкільного віку

Проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку вимагає постійного пошуку нових форм, методів, механізмів, що дозволяють підвищити психофізичний потенціал дітей, забезпечити необхідний рівень фізичної готовності до різноспрямованих навантажень. Дану проблему необхідно вирішувати з урахуванням ряду факторів, які впливають на здоров'я дітей (спадковість, екологія, економічні соціальні умови, соціально-психологічні умови, ефективна система охорони здоров'я, здоровий спосіб життя та ін.) і вибору оптимальних умов реалізації технологій у фізкультурній діяльності дітей дошкільного віку [59].

Необхідною умовою збереження і зміцнення усіх складників здоров'я, а отже й повноцінного і своєчасного розвитку фізичної, соціально-моральної, інтелектуально-пізнавальної, емоційно-ціннісної, творчої та інших сфер дитячої особистості є застосування в освітньому процесі закладів дошкільних освіти (ЗДО) науково вивірених, експериментально апробованих інноваційних освітніх методик і технологій здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування. Важливо, щоб методики і технології органічно інтегрувалися в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього ЗДО, реалізувалися комплексно через створення безпечного розвивального предметного, природного і соціального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системний підхід до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб'єктами освітнього процесу, при цьому, залишаючи дитину центром усіх освітніх впливів [80].

До принципів організації педагогічного процесу фізичного виховання в ЗДО відносяться [163]:

*принцип природовідповідності*, який передбачає виховання дитини з урахуванням вікових та індивідуальних психофізичних особливостей. Реалізація даного принципу проявляється в урахуванні педагогом індивідуальних особливостей кожної дитини в різних формах роботи з фізичної культури, обліку специфіки мотивації діяльності дошкільника, особливу значущість ігрових мотивів, потреби всамоствердженні, в прийнятті до уваги чуйності дошкільнят до емоційно-образних впливів (

яскравість сприйняття, образність мислення, багатство уяви і ін.) [163];

*принцип безперервності розвитку* забезпечується наступністю між цілями, змістом і організацією фізкультурної діяльності в процесі розвитку фізичної культури особистості дитини на кожному віковому етапі дошкільного дитинства [163];

*принцип розвиваючого характеру освіти* передбачає залучення дитини в різні види діяльності, використання ігор і вправ, які сприяють збагаченню уяви, мислення, пам'яті та мови дошкільника. У розвиваючому навчанні педагогічні впливи випереджають, стимулюють, спрямовують і прискорюють розвиток спадкових даних особистості дитини, яка є повноцінним суб'єктом діяльності [163];

*принцип єдності навчання і розвитку* проявляється у взаємозв'язку між оволодінням дитиною руховими навичками та станом і розвитком опорно-рухового апарату, вегетативних функцій організму і рухових якостей. На заняттях фізичними вправами цей принцип зобов'язує педагога здійснювати процес навчання із забезпеченням фізичної підготовленості і розвитку рухових якостей [163];

*принцип оздоровчої спрямованості* означає, що при виборі засобів і методів фізичного виховання педагог повинен керуватися, перш за все, їх оздоровчою цінністю. Доцільність проведення будь-якого фізкультурного заходу слід розглядати з позиції здоров'я дитини, відповідності фізичних навантажень можливостям дітей, здійснювати педагогічний і медичний контроль [163];

*принцип гармонійного розвитку особистості* означає зв'язок фізичного виховання з іншими видами виховання, розвиток фізичних здібностей, всебічне формування рухових умінь і навичок і освоєння спеціальних знань [163];

*принцип суб'єктності*, включає гуманістичний тип взаємовідносин учасників освітнього процесу, в якому дитина виступає як суб'єкт власної діяльності. Даний принцип означає спрямованість педагогічної діяльності на виявлення, збереження та розвиток індивідуальності, самобутності дитини, облік цих якостей і індивідуального досвіду дітей в процесі фізичного виховання [163];

*принцип співробітництва*, передбачає об'єднання цілей дітей і дорослих, загальну діяльність і узгодженість дій, спілкування взаєморозуміння, загальну спрямованість у майбутнє і взаємну підтримку. Даний принцип передбачає також взаєморозуміння педагога і батьків, узгодженість дій, їх співпрацю в фізичному вихованні та розвитку дитини [163].

Т. П. Зав'язовою, И. В. Стародубцевою [54] виділено ряд методичних принципів, дотримання яких є обов'язковим у процесі побудови занять з дошкільниками:

*науковості*, який передбачає побудову процесу фізичного виховання у відповідності з сучасним рівнем знань, закономірностями психофізичного розвитку дітей. Педагог повинен використовувати наукову термінологію але

при цьому враховувати доступність інформації [54];

*доступності*, що передбачає оптимальну міру складності: матеріал, котрий вивчається, має бути легким, гарантувати свободу у навчанні і, одночасно, складним, щоб стимулювати мобілізацію сил дитини.

Недотримання зазначеного принципу призводить до втрати інтересу та оздоровчого ефекту від занять [54];

*поступовості*, який передбачає поступове збільшення складності вправ, які вивчаються, а також підвищення рівня фізичного навантаження [54];

*систематичності*, передбачає регулярність, послідовність та наступність у формуванні рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей [54];

*свідомості й активності*, передбачає активне залучення дітей до виконання фізичних вправ, що базується на мотивах та інтересах до певного виду рухової активності [54];

*наочності*, базується на використанні здібності дитини до чуттєвого сприйняття навколишньої дійсності. Процес вивчення рухових дій починається з формування уявлення про них [54];

*міцності*, передбачає привчання дітей до багаторазового повторення фізичних вправ. Проте, при цьому слід пам'ятати, що для підтримання інтересу необхідно використовувати різноманітні фізичні вправи, яскравий емоційний фон [54];

*індивідуалізації*, полягає у диференціюванні навчальних завдань та способів їхнього виконання у відповідності до рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, рівня здоров'я, рівня вольових зусиль та особливостей протікання процесів мислення [54].

На думку О.Г. Сайкіної [123] заняття дитячими фітнесом повинні базуватися на принципах:

- 1) навантаження заради здоров'я»;
- 2) комплексної дії на біопсихофізичний стан дошкільнят;
- 3) адекватності вибору навантаження;
- 4) естетичній доцільності;
- 5) психологічній регуляції;
- 6) адаптивності до контингенту тих, хто займається;
- 7) гедонізму і стимулюванні інтересу;
- 8) контролю і моніторингу фізичного стану тих, хто займається [123].

Заняття з фізичного виховання для старших дошкільників, як правило, триває 30-35 хвилин та складається з підготовчої, основної та заключної частин [ REF Пащенко\_Организац\_физ\_восп \r \h 110]. Послідовність розміщення цих частин відображає закономірності зміни працездатності організму дитини під впливом фізичних навантажень.

Підготовча частина має мету – організувати дітей, зосередити їхню увагу на виконанні фізичних вправ, створити бадьорий настрій, забезпечити психологічну та фізіологічну підготовку організму дітей до розв'язання

основних завдань заняття. Тривалість підготовчої частини заняття – 7-12 хв. Основна частина заняття присвячується навчанню та вдосконаленню в дітей основних рухів, вправ спортивного характеру, комплексному розвитку фізичних якостей, вихованню моральних, інтелектуальних та вольових якостей. Важливе місце тут також відводиться рухливим іграм. Тривалість основної частини заняття – 12-25 хв. Заклучна частина заняття має забезпечити поступовий перехід дітей від стану збудження, викликаного вправами та грою в основній частині, до відносно спокійного стану. Для цього проводять малорухливі ігри з нескладними рухами та правилами. Тривалість заключної частини заняття – 1-5 хв [29, 82].

Г. В. Ільїна [59] визначила педагогічні умови, які сприяють ефективній реалізації технологій фізкультурно-оздоровчої спрямованості та визначають позитивний результат розвитку рухової сфери і здоров'я дітей дошкільного віку:

перша умова – створення розвивального предметно-просторового середовища для фізичного розвитку дітей дошкільного віку з використанням нестандартного спортивного обладнання [59];

друга умова – облік взаємозв'язку розвитку когнітивної сфери і формування просторових уявлень у дітей дошкільного віку в фізкультурній діяльності. Організаційна робота з проведення занять та її зміст повинні ґрунтуватися і здійснюватися на науковій основі, враховувати нові, ефективні форми, методи і засоби проведення занять, з урахуванням можливостей та фізичної підготовленості дітей [59];

третя умова – вдосконалення готовності педагогів до реалізації технологій у професійній діяльності з урахуванням формування основних понять, застосування проблемно-розвиваючих вправ, посилення практико-орієнтованої спрямованості [59].

Дані наукової літератури переконливо свідчать про те, що вирішення проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає розробку та впровадження сучасних та ефективних технологій. Одним з ефективних інноваційних напрямів є дитячий фітнес та використання його технологій у практиці фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку [135].

На думку дослідників [21, 124] 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. Головними завданнями фітнесу, як виховного та оздоровчого процесу, 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 [21, 124].

В. Н. Давиденко, П. О. Косолапов вважають [50], що основними завданнями дитячого фітнесу є оптимізація процесів росту і профілактика хвороб опорно-рухового апарату, а саме формування правильної постави та профілактика плоскостопості; розвиток основних рухових якостей, в першу чергу, гнучкості і координації рухів; розвиток основних систем організму у молодших дошкільнят, таких як дихальна, ЦНС, серцево-судинна та ін [50].

Як зазначає Т. Ю. Логвина [81], дитячий фітнес вирішує завдання фізичного виховання, які переважно спрямовані на: створення певного запасу рухових дій з нетрадиційним інвентарем і спортивним обладнанням під музичний супровід для формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами; підвищення загального та емоційного тону організму для поліпшення фізичної і розумової працездатності; активізацію діяльності основних систем організму дитини; розвиток інтересу до цілеспрямованої рухової активності, яка забезпечить можливість емоційно переживати значущі явища в різних видах діяльності; вміння застосовувати нетрадиційний інвентар, сучасне спортивне обладнання, танцювальні атрибути; формувати позитивні особистісні та фізичні якості [81].

Здійснений авторами [70] аналіз літературних джерел дозволив сформулювати специфічні особливості дитячого фітнесу, серед яких:

- різноманітність сюжетів, образів, персонажів, вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах і ін.);
- різна спрямованість фізичних навантажень і можливість моделювання музичних композицій;
- тісний зв'язок з музикою, сучасними ритмами і напрямками танців;
- різні методи проведення занять (практичний, ігровий, змагальний);
- застосування інноваційних технологій (комп'ютерний супровід, презентації і т.д.);
- емоційний підйом за рахунок активних рухових дій фахівця;
- можливість варіювання навантаження із застосуванням спеціального інвентарю та обладнання;
- використання різних напрямків і технологій дитячого фітнесу;
- вибір засобів фітнесу для різного рівня підготовленості та стану здоров'я дітей;
- можливість творчого самовираження, нервово-психічної розрядки, отримання задоволення від занять і задоволення від виконання різних рухових дій;
- розширення діапазону рухових можливостей за рахунок інноваційних технологій;
- підвищення естетичної культури рухів, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку;
- збільшення обсягу рухової активності, підвищення рівня загальної працездатності, профілактика різних захворювань;



– надбання спеціальних знань і умінь в процесі занять фітнесом [70].

Дані наукової літератури [70] вказують на те, що заняття фітнесом підвищують загальний та емоційний тонус організму, покращують фізичну і розумову працездатність, задовольняють потребу в руховій активності, створюють умови для різноманітності рухової діяльності на основі інтеграції динамічних, рухових рефлексів зі свідомо контрольованими рухами. На заняттях фізичними вправами під музичний супровід формуються відповідні реакції на зовнішні впливи (опір, розтягування, скорочення, розслаблення), встановлюються зв'язки між схемами рухів з емоційними і пізнавальними психічними процесами, поведінкою. Діти навчаються чути, любити і розуміти музику, відчувати її красу, висловлювати свої емоції, логічно поєднувати рухи під музику з різними елементами з видів спорту в спортивно-танцювальних композиціях [REF\_Ref66534846 \r \h 70].

Науковцями наголошується на недостатньому рівні рухової активності, зазначається, що на залученість дітей до програм рухової активності впливає тип закладу дошкільної освіти [92]. Дослідниками було з'ясовано, що організація режиму дня у дошкільних закладах різного типу безпосередньо впливає на показники рухової активності дітей 3-4 років [92]. Статистичні значення показників рухової активності (обсяг – 12,0-13,0 тис. локомоцій; тривалість 4 год. 14-18 хв.; інтенсивність 41-45 рухів за 1 хв.) у дітей, які відвідують дошкільні заклади санаторного і компенсуючого типу були нижчими, ніж у дітей, які не мають суттєвих відхилень у стані здоров'я і відвідують дошкільні навчальні заклади загального розвитку і комбінованого типу (16,0-17,0 тис. локомоцій; 4 год. 14-18 хв.; 48-52 рухів за 1 хв., відповідно). Отримані результати щодо індивідуальних і групових відмінностей параметрів рухової активності дітей стали основою розробки диференційованого підходу в процесі реалізації організованих форм фізичного виховання і самостійної рухової діяльності. Аналіз результатів щодо характеру і змісту рухової діяльності вихованців цих дошкільних закладів дозволяє переважну кількість дітей зарахувати до першої групи рухової поведінки (нормальна рухова активність), а дитячий контингент дошкільних закладів санаторного і компенсуючого типів – до другої групи (низька рухова активність) [92].

## **1.2. Інноваційні підходи до використання фітнес технологій в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку**

Традиційний підхід до використання засобів і методів фізичного виховання не завжди виявляється достатнім для збільшення функціональних можливостей організму дітей та ефективного розвитку основних рухових якостей. В умовах модернізації фізкультурної освіти є актуальною проблема розробки нових ефективних методик фізичного виховання дошкільнят і пошуку таких поєднань 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 рухових якостей [9].

В дитячому фітнесі виділяють декілька напрямів [94]:

1. ритмічна гімнастика – система фізичних вправ, побудована на зв'язку рухів з музикою, основним засобом якої є комплекси гімнастичних вправ, різні за своїм характером і виконувані під ритмічну музику [94];
2. «звіроаеробіка» – аеробіка наслідувального характеру, весела і цікава маленьким дітям. Образно-наслідувальні рухи розвивають у них творчу рухову діяльність, рухову пам'ять, швидкість реакції, орієнтування в просторі, увагу, фантазію і т. д. [94];
3. «логоритміка» – фізичні вправи з одночасною вимовою звуків і віршів; розвиває координацію рухів і мову дитини [94];
4. фітбол-гімнастика – гімнастика на великих різнокольорових м'ячах. Заняття на фітбол прекрасно розвивають почуття рівноваги, зміцнюють м'язи спини і черевного пресу, створюють хороший м'язовий корсет, сприяють формуванню правильного дихання, формують навичку правильної постави [94];
5. степ-аеробіка або «Stepbystep» – танцювальна аеробіка із застосуванням спеціальних платформ – степів, що сприяє формуванню постави, кістково-м'язового корсету, стійкої рівноваги, зміцнює серцево-судинну і дихальну системи, підсилює обмін речовин, удосконалює точність рухів, розвиває координацію, впевненість і орієнтування в просторі, покращує психологічний і емоційний стан дитини [94];
6. ігровий стретчинг або дитяча йога – оздоровча методика, яка спрямована на зміцнення хребта і базується на статичних розтяжках м'язів тіла і суглобово-зв'язкового апарату рук, ніг, хребта, що дозволяють запобігти порушенням постави і виправити її, надають оздоровчий вплив на весь організм [94].

За даними В. Н. Давиденко, П.О. Косолапова [50], окрім вище зазначених напрямів існують також:

1. Babytop – комплекси вправ, які спрямовані на формування склепіння стопи та профілактику плоскостопості у дітей;
2. Babygames – включає рухливі ігри, різноманітні конкурси, естафети (особливо рекомендовані для меланхоліків і флегматиків) і вправи на розвиток уваги і дрібної моторики;
3. Zumba kids – це дитяча танцювальна програма на основі популярних латиноамериканських танців [50].

В. В. Борисова, О. Г. Сайкіна [21, 124] пропонують усі види дитячого фітнесу об'єднати у чотири напрямки:

- гімнастично-атлетичний напрям: ритмічна гімнастика, терра-аеробіка, класична аеробіка, степ-аеробіка, аерофітнес, силові напрямки аеробіки (з гантелями, еспандерами і іншими обтяженнями), стретчинг, сімейна гімнастика (основні гімнастичні вправи), фітбол-гімнастика, елементи шейпінгу, калланетики, художньої гімнастики, креативна

гімнастика і ін. [21, 124];

- ігровий напрям: рухливі, музичні, розвиваючі ігри, естафети та елементи спортивних ігор, танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Данс», руховий ігротренінг, ігровий стретчинг, ігри по станціях (колове тренування, колова аеробіка) та ін. [21, 124];

- корекційний, лікувально-профілактичний напрям: лікувально-профілактичний танець «Фітнес-Данс», корекційні програми, спрямовані на профілактику плоскостопості та порушень постави, танцювальна терапія, фітбол, дихальна гімнастика, релаксаційна гімнастика та ін [21, 124];

- танцювальний напрям: аероданс, ритмопластика, всі напрямки танцювальної аеробіки: хіп-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк (на степах і фітболах, «танці на м'ячах»), основи хореографії та сучасного танцю та ін [21, 124].

У роботі В. Троценко, Т. Троценко [142] здійснена класифікація напрямів дитячого фітнесу та виділено найбільш популярні з них:

1. Ігрові заняття, які базуються на рухливих іграх, естафетах, елементах спортивних ігор ісюжетні, з ігровим методом проведення («Play-Station» – гра по станціях; «Веселий зоопарк» – сюжетне заняття; «Са-Фі-Данс» – танцювально-ігрова гімнастика; «Ігровий стретчинг» – сюжетні заняття з елементами стретчингу, звіро-аеробіка та ін.) [REF\_Ref64817760 \r \h 142];

2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії та різних танцювальних напрямів і стилів («Disco Time» уроки танцю; «Baby-Dance», «Танцювальна терапія» – танці для здоров'я; «Aero Dance» – програма з класичної і танцювальної аеробіки; «Танці на м'ячах» – фітбол-аеробіка та ін.) [REF\_Ref64817760 \r \h 142];

3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики («Correction training» – корекційні заняття; «BabyTop» – заняття для профілактики плоскостопості; лого-аеробіка, «Фітнес-Данс» – програма занять з лікувально-профілактичного танцю та ін.) [REF\_Ref64817760 \r \h 142];

4. Вправи з предметами (скакалка, м'яч тощо) із застосуванням обладнання (степ-платформи, фітболи, тренажери): «Roll-n-Ball» – заняття з медичними м'ячами; «Step-by-step» – степаеробіка; «Baby-Gymnastics» – заняття з елементами художньої гімнастики та ін.) [REF\_Ref64817760 \r \h 142];

5. Заняття зі спрямованим розвитком фізичних здібностей: сили, координації, гнучкості та ін.: «Весела Біодинаміка» – вправи, які спрямовані на розвиток силових здібностей; «Power Girl fitness» – ці заняття спрямовані на корекцію фігури та ін.) [REF\_Ref64817760 \r \h 142];

6. Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками («Детки+Предки»; «МамаDance»; «Family Gymnastics» – сімейна гімнастика та ін.) [REF\_Ref64817760 \r \h 142];

7. Програми з елементами східних оздоровчих гімнастик і бойових мистецтв (дитяча йога; «Kids Box» – дитячий бокс та ін.) [REF\_Ref64817760 \r \h 142].

Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби у фізкультурно-оздоровчій діяльності за рахунок різноманіття фітнес-програм, їх доступності та емоційності занять. Він сприяє підвищенню не лише рухової, а й загальної культури дітей, розширенню їх кругозору. Це досягається за рахунок використання інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю та обладнання, музичного супроводу, різноманітності фітнес-програм, свободи їх вибору, загальнодоступності і емоційності [60].

Р. Ф. Ісхаковою, Г. Н. Голубєвою [60] була розроблена програма з застосуванням фітнес-технологій для ЗДО і методика її застосування з урахуванням особливостей організації роботи з дітьми дошкільного віку. У програмі представлені різні розділи, основними є такі напрями: навчання елементам художньої гімнастики та акробатики, володінню предметами; зміцнення м'язів стопи і профілактика плоскостопості; вивчення основних танцювальних кроків, розвиток музично-ритмічної координації; формування основних рухових навичок і умінь через ігровий процес [ REF Исхакова\_голубева \_Дет\_Фитнес \r \h 60].

З метою підвищення рівня фізичної підготовленості старших дошкільників А. А. Чабан [145] була розроблена та адаптована в практику, як найбільш цікава, емоційна та ефективна, технологія оздоровчої фітнес аеробіки. Технологія спрямована на розвиток фізичних якостей, підвищення роботоздатності та рухової активності, формування правильної постави, покращення психічного стану, зняття стресу, підвищення інтересу до фізичної культури, розвиток потреби в систематичних заняттях фізичними вправами [145]. В основу технології було покладено вправи зі степ-аеробіки, танцювальної та силової аеробіки, фітбол-аеробіки та стретчингу. Для побудови танцювальних комбінацій використовувався структурний метод ( послідовне розучування і засвоєння рухів), метод музичної інтерпретації, метод ускладнення (перехід від простих рухів і вправ до більш складних), метод подібності (формування ідеї простого руху в різноманітні варіанти) та метод блоків (рухи об'єднуються в блоки по мірі засвоєння) [145].

З метою розвитку гнучкості та координаційних здібностей дітей дошкільного віку О. І. Михайлова, Н. Г. Михайлов, О. Б. Деревльова [88] розробили експериментальну методику, яка включала комплекси аеробних вправ. Для розвитку гнучкості в підготовчу і основну частини заняття включалися вправи з максимальною амплітудою, включаючи виконання нахилів, поворотів і махів, які можна виконувати як самостійно, так і з партнером [88]. Для розвитку координації в основній частині заняття виконувалися базові кроки, їх зв'язки і комбінації з рухом рук, спрямовані на розвиток рухових здібностей [ REF Михайлова\_МИхайлов\_Деревлёва \r \h 88]. Заняття проводилось під музичний супровід темпом не нижче 120 уд/хв. Вибір послідовності проведення різних рухових зв'язок здійснювався за принципом «від простого до складного» [88]. У заключній частині заняття проводилася дихальна гімнастика і гра, а також статичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості (шпагати на підлозі, вправи з партнером) [88].

Авторами [20] було спроектовано та обґрунтовано методику використання вправ ігрового стретчингу в процесі фізкультурних занять зі старшими дошкільниками, яка включає ряд методичних правил:

- безперервність педагогічного впливу в ході всього процесу фізичного виховання; послідовне нарощування складності використовуваних вправ, поступове збільшення фізичних навантажень [ REF \_Ref66533082 \r \h 20];

- вправи для розвитку гнучкості потрібно виконувати мінімум 2-3 рази в тиждень [20];

- перед виконанням вправ на розтягування слід виконувати розминку; використання вправ стретчингу з урахуванням навчального матеріалу, який опановують діти на фізкультурному занятті [20];

- навчання вправам ігрового стретчингу здійснювати в ігровій формі; при виконанні статичних вправ не допускати больові відчуття, зберігати відчуття комфорту; поступово збільшувати час утримання пози від 4-6 с на початковому етапі занять до 10-30 с [20].

Н. В. Міннікаєва [86] обґрунтувала та розробила програму додаткових занять з фізичної культури на основі використання елементів фітнес-йоги. Реалізація розробленої програми передбачає вирішення таких завдань: набуття знань і загальних уявлень про йогу, її користь в зміцненні збереженні власного здоров'я; розширення пізнавальної та рухової сфери за допомогою збільшення рівня рухової активності; акцентований розвиток психофізичних якостей (через інтеграцію фізичної та інтелектуальної активності); виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою на основі застосування ігрового методу [86]. Вирішення поставлених в програмі завдань, реалізується через формування компонентів фізичної культури особистості старших дошкільників, таких як: фізична досконалість (рухові уміння навички, фізична підготовленість і фізичний розвиток); знання та інтелектуальні здібності (обсяг теоретичних знань, психічні процеси); мотиваційно-ціннісні орієнтації (позитивне ставлення до фізичної культури через мотиви, установки, переконання, потреби) [86].

З метою вдосконалення координаційних здібностей дошкільників Т. П. Зав'яловою [54] була розроблена програма з фітбол-гімнастики «Веселі м'ячі», метою якої є сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості дитини через зміцнення здоров'я, залучення до здорового способу життя засобами фітбол-гімнастики. Використання розробленої програми в процесі роботи з дошкільниками дозволило вирішити ряд оздоровчо-корекційних (формування і закріплення навички правильної постави; сприяння профілактиці плоскостопості), освітніх (сприяння розвитку відчуттю ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, уміння погоджувати рухи з музикою; розвиток рівноваги, орієнтування в просторі, ритму) і виховних (працьовитість, прагнення до досягнення поставленої мети) завдань [54].

В процесі вирішення таких завдань, як формування основ культури руху, зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальних систем, виховання стійкого інтересу і потреби до занять фізичною культурою,

вдосконалення почуття ритму Р. Л. Самойловою [125] розроблена і реалізована програма додаткової освіти «Стрибунці», мета якої створення умов для розкриття індивідуальних можливостей і творчих здібностей дитини в процесі занять ритмічною гімнастикою. Зміст програми реалізується в наступних формах: ігоритміка, танцювально-ритмічна гімнастика, ігровий стретчинг, стройові вправи, ігровий самомасаж, музично-рухливі ігри, образно-ігрові рухи (виразні рухи) [REF\_Ref64817846 \r \h 125].

Чимала кількість досліджень присвячена вивченню ефективності використання фітбол-гімнастики з дошкільниками [65, 93].

Т. С. Овчиннікова, А. А. Потапчук в програмі «Руховий ігротренінг для дошкільнят» проаналізували сенсорні особливості фітболів [95]. Автори відзначають, що при виконанні вправ на м'ячах залучається вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що позитивно впливає на розвиток фізичних якостей і пізнавальних здібностей дошкільнят. М'ячі різних розмірів і кольору впливають на психічний стан і фізіологічні функції дитини [95].

В процесі власних досліджень А. Г. Набойченко, Г. В. Ільїна [93] розробили та впровадили в практику роботи з дітьми старшого дошкільного віку комплекси вправ, спрямовані на розвиток координаційних здібностей з використанням фітболів [93].

О. В. Капітановою, Д. М. Вороніним [65] в процесі дослідницької роботи було сформульовано ряд правил, яких потрібно дотримуватися в процесі організації занять з дітьми старшого дошкільного віку [65]:

- 1) підбирати м'яч кожній дитині потрібно відповідно до її зросту, так, щоб при посадці на м'яч між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою був прямий кут [65]. Правильна посадка передбачає також підняту голову, опущені і розведені плечі, рівне положення хребта, підтягнутий живіт [65];
- 2) перед заняттям з м'ячами слід переконатися, що поруч відсутні будь-які предмети, які можуть пошкодити м'яч [65];
- 3) одягати дітям зручний одяг, що не заважає рухам, і не слизьке взуття [65];
- 4) починати з простих вправ і полегшених вихідних положень, поступово переходячи до більш складних [65];
- 5) жодна вправа не повинна завдавати болю або доставляти дискомфорт [65];
- 6) уникати швидких і різких рухів, скручувань в шийному і поперековому відділах хребта, інтенсивного напруження м'язів і спини [65];
- 7) при виконанні вправ лежачи на м'ячі, не затримувати дихання [65];
- 8) виконуючи вправи на м'ячі лежачи на животі, лежачи на спині голова і хребет мають становити одну пряму лінію [65];
- 9) при виконанні вправ м'яч не повинен рухатися [65];

10) фізичне навантаження за часом необхідно суворо дозувати відповідно до вікових можливостей дітей [65];

11) стежити за технікою виконання вправ, дотримуватися прийомів страхування і навчати самострахуванню на занятті з м'ячами [65];

12) на кожному занятті необхідно прагнути до створення позитивного емоційного фону, бадьорого, радісного настрою [65];

13) проведення комплексних занять, з одночасним виконанням фізичних вправ і речитативів. Особлива увага приділяється правильній вимові і темпу мови [65];

14) вправи на м'ячах з метою формування комунікативних умінь у дітей слід виконувати в парних загальнорозвивальних вправах, рухливих іграх, командних змаганнях [65].

Як зазначають О. В. Пчелінцева, Л. М. Вижанова [120], методика навчання техніці вправ з фітболами передбачає певну етапність. На першому етапі відсоток вправ з фітболами протягом усього заняття складає 20–30% [120]. Це різні види ходьби і бігу, кидків, прокатів, партерні вправи. Другий етап передбачає виконання вправ в положенні сидячи на м'ячі, елементи стретчингу і розслаблення з використанням фітболів. Кількість вправ з фітболом у відсотковому відношенні збільшується до 60–70% [120]. На третьому етапі для побудови заняття можна використовувати фронтальний метод організації дітей [120]. Терміни етапів визначаються рівнем фізичної підготовленості дітей. Заняття фітбол-гімнастикою повинні проводитися не менше двох разів на тиждень по 30 хвилин [120]. Групи мають підбиратися з урахуванням вікових, рухових та індивідуальних особливостей дітей. Заняття поділяється на 3 частини: підготовчу, основну і заключну. У підготовчій частині відбувається налаштування дітей на роботу і підготовка організму до основної частини тренування. В основній частині відбувається максимальне навантаження на організм, при цьому повинні враховуватися вікові та індивідуальні особливості дітей. Заключна частина сприяє поліпшенню відновних процесів і розслабленню організму. Протягом усього заняття виконання вправ відбувається під музичний супровід [120].

Комплексний підхід до вирішення проблеми підвищення фізичної підготовленості дошкільників продемонстровано у роботі Д. Чайки [REF\_ Ref66555832 \r \h 149]. Автором була розроблена експериментальна методика, котра передбачала комплексне використання засобів дитячого фітнесу та впровадження його напрямів у фізкультурно-оздоровчу діяльність ЗДО [149]. Так, наприклад, фізкультурне заняття проводилось із використанням засобів дитячої хореографії, до програми якої входили елементи бальних, класичних, сучасних, естрадних і народних танців. Такі заняття проводилися у формі сюжетних. Ранкова гімнастика проводилася у формі step-by-step, яка передбачає виконання ходьби та її різновидів, а також комплексів вправ, які супроводжують ходьбу [149]. До змісту гігієнічної гімнастики після денного сну входили елементи дитячої йоги, до якої увійшли вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості [149]. Фізкультхвилинка

проводилась у вигляді лого-аеробіки, яка складалася з комплексу фізичних вправ з одночасним приговорюванням звуків і віршів. Рухливі ігри на прогулянці передбачали використання baby-games, тобто рухливих ігор, естафет, конкурсів в основних рухах [149].

На основі поглибленого аналізу наукової та методичної літератури з питань застосування засобів дитячого фітнесу у фізичному вихованні дошкільників А. Старченко [134] розроблено інноваційну технологію, метою якої є підвищення рівня фізкультурної освіченості дітей віком 5–6 років.

З урахуванням вікових особливостей дітей були обрані найбільш цікаві засоби дитячого фітнесу: фітбол-гімнастика, ігрофітнес та звіроаеробіка, що використовувались в основних формах занять [134]. У процесі розробки інноваційної технології було виокремлено 4 взаємопов'язані розділи: теоретичний (засвоєння необхідних знань з фізичної культури, спорту і дитячого фітнесу); практичний (навчання життєво важливих рухових умінь і навичок засобами дитячого фітнесу); заходи з оптимізації фізкультурної освіти батьків; контрольний (контроль за рівнем захворюваності дітей, рівнем фізкультурної освіченості дошкільнят та їх батьків) [134].

### **1.3. Використання елементів хореографії та танців в процесі фітнес занять зі старшими дошкільниками**

Дитячий фітнес є одним із сучасних напрямів оздоровчої гімнастики, є синтезом музики, ритміки, елементів акробатики та ігрових видів спорту. Він створює умови для прояву різносторонньої рухової активності на основі інтеграції динамічних, рухових, «позних» рефлексів з свідомо контрольованими рухами, сприяє розвитку координаційних здібностей, формує зв'язку між емоційними і пізнавальними психічними процесами з поведінкою, дозволяє висловлювати свої емоції в спортивно-танцювальних композиціях [70].

Дитячий фітнес в змісті спортивно-танцювальної діяльності старших дошкільників покликаний вирішувати наступні завдання [81]:

1) розвивати спортивно-танцювальні здібності в групових і командних діях з однолітками і дорослими під музичний супровід; здатності орієнтуватися в просторі і часі, (зберігати дистанцію, інтервал, ритм, швидкість, точність, напрямки і способи переміщень) [81];

2) вчити способам узгодження рухів в парних і групових вправах, спортивно-танцювальних композиціях під музичний супровід з використанням спортивного інвентарю та обладнання з видів спорту і танцювальними атрибутами в індивідуальних і групових (командних) діях [81];

3) вчити якісно виконувати руху з однолітками в парних, групових, командних діях; спілкуватися з однолітками, дорослими в спортивно-танцювальної діяльності [81];

4) виховати естетичні почуття, бажання систематично демонструвати результати спортивно-танцювальної діяльності з однолітками і самотійно [



81].

Згідно з даними О. Мартиненко [83] у старшому дошкільному віці дитина здатна сприймати інформацію про різновиди хореографічного мистецтва, розширювати свій словниковий запас хореографічною термінологією, орієнтуватися у традиційних видах хореографії (класична, народна, бальна) та мати уявлення про сучасні напрями (джаз, модерн, хіп-хоп, брейк), а також розпізнавати танцювальні жанри (хоровод, гопак, гуцулка, коломийка, полька, вальс). У цьому віці істотних змін зазнає змістовний компонент дитячого танцювального репертуару. Дитина може виконувати танці з більш розгорнутою драматургією, побудовані не лише на окремих танцювальних рухах, а на їх комбінаційних сполученнях, із застосуванням симетричних та асиметричних малюнків, фрагментів дитячої імпровізації [83].

Дослідниками [90] наголошується, що у багатьох закладах середньої освіти у різних формах організації занять з фізичного виховання для школярів молодшого шкільного віку активно застосовують елементи хореографічної та спортивно-танцювальної підготовки. В той же час варто звернути увагу на актуальність та доцільність науково-методичного забезпечення організації оздоровчих занять для даного контингенту з використанням засобів спортивних танців. Науковцями наголошується, що в процесі організації занять зі спортивного танцю педагогами використовуються програми, які мають виражену художню та естетичну спрямованість, проте, не завжди відповідають віковим особливостям дітей 6–7 років та набору танцювальних елементів. Тому виникає питання про важливість та доцільність пошуку ефективних педагогічних умов, засобів та методів, спрямованих на підвищення якості оздоровчих занять з використанням елементів спортивних танців [90].

Основні завдання та зміст хореографічної роботи з дітьми старшого дошкільного віку полягають у [84]:

1) збагаченні емоційної сфери, вмінні виражати емоції та внутрішній стан під час вільної імпровізації та виконання творчих завдань, розвивати естетичні почуття та художній смак, привертати увагу до краси власних рухів ; створювати сприятливі умови для підвищення самостійності, надавати простір для реалізації творчих задумів [84];

2) формуванні особистісної позиції, вмінні надавати характеристику хореографічним образам, умінні розмірковувати щодо змісту танцю, висловлювати власні судження [84];

3) сприянні розвитку музичного світогляду і пізнавального інтересу до музичних творів, як засобу мислення хореографічними образами; розвитку рухових якостей (бистроту, координацію, витривалість, гнучкість і силу), психічних процесів (увагу, пам'ять, уяву), вольової регуляції поведінки [84];

4) розвитку почуття впевненості у своїх можливостях, відчутті особистісного емоційного комфорту, своєї значущості у дитячому колективі, формуванні вміння дитини адекватно оцінювати свої досягнення в танцювальній діяльності; розкривати хореографічні здібності та визначати п

ерспективи подальшого навчання [84];

5) створенні сприятливих умов для збагачення, розширення, систематизації знань та уявлень дітей про хореографічне мистецтво, історію його виникнення та розвитку, види [84];

6) знайомстві з доступними зразками хореографічного мистецтва, прізвищами видатних танцівників, з доступною термінологією відповідного хореографічного напрямку [84];

7) збагаченні танцювального досвіду, формуванні та розвитку навичок виконання танцювальних рухів (класичні, народно-сценічні історико-побутові, бальні, сучасні) та акробатичних елементів (шпагат, «мостик», «перекид»), які відповідають віковим особливостям та індивідуальним можливостям дитини [84];

8) навчанні виконувати доступний танцювальний репертуар [84];

9) розвитку вміння вільно володіти своїм тілом, користуватись необхідними засобами рухової виразності, підпорядковувати рухи музичному супроводу [84];

10) вихованні позитивного емоційно-ціннісного ставлення до танцювального мистецтва, потреби у заняттях та досягненні певних результатів [84].

Раннє знайомство дітей з танцем і їх перше активне залучення до цього виду художньої діяльності відбувається у дитячому садку. Тут передбачається досить широке використання музично-ритмічних і танцювальних рухів в естетичному вихованні дітей і формуванні у них творчості. І дійсно, в музично-ритмічних і танцювальних рухах становлення творчих здібностей у дошкільнят може проходити надзвичайно результативно. Це обумовлено поєднанням в єдиній музично-ритмічній діяльності музики, руху та гри (драматизації) – трьох характеристик, кожна з яких сприяє розвитку у дітей творчості та уяви. Будучи найбільш поширеним видом дитячої творчості, саме музично-ритмічна діяльність пов'язує художню творчість з особистими переживаннями, адже симбіоз руху та музики має величезну силу впливу на емоційний світ дитини. Заняття музично-ритмічною діяльністю є виховним процесом, що допомагає розвитку багатьох сторін особистості дитини дошкільного віку: музично-естетичної, фізичної, емоційної-вольової, пізнавальної [85].

Організація музично-ритмічної діяльності дітей відповідно до завдань надання дитині належної хореографічної підготовки та розвитку її творчих здібностей розглянута в програмах А. Шевчук «Дитяча хореографія» [165] та В. Удовіченко «Хореографія в дошкільному навчальному закладі» [143].

І. Поклад [84] провідними ідеями основних концепцій хореографічної освіти дошкільників визначає наступні [84]:

1) розвиток хореографічних здібностей дітей шляхом залучення їх до такої хореографічної діяльності, яка вимагає вияву цих здібностей [84];

2) осягнення емоційного змісту музично-хореографічного твору через художній переказ [84];

3) розвиток образно-асоціативного мислення, художньо-творчої уяви, внутрішньої свободи, зацікавленості хореографічним мистецтвом [84];

4) поєднання в єдиний комплекс основних видів хореографічної діяльності (сприймання, виконання, творення) та засвоєння дітьми загальнопошукових умінь у зазначених видах хореографічної діяльності, що забезпечує повноцінне формування хореографічних здібностей [84];

5) застосування у навчально-виховному процесі особистісно зорієнтованого підходу під час опанування дітьми хореографічного мистецтва [84].

О. Б. Юнусова [168] обґрунтувала ряд педагогічних умов, впровадження яких сприяє успішному становленню хореографічних вмінь у дітей старшого дошкільного віку. До них віднесено: урахування специфіки і різноманіття типів хореографічних занять; використання танцювального репертуару, що базується на сюжетно-ігровому і образному принципах з урахуванням його художньо-виховної цінності, доступності і відповідності віковим та гендерним особливостям; використання рухів різних напрямів хореографічного мистецтва (класичного, народного, сучасного, бального); використання системного застосування асоціативної хореографії; застосування хореографічного портфоліо, як альтернативного способу оцінки хореографічних досягнень дошкільників [168].

Сучасна бальна хореографія, на думку А. Г. Чурашова [162] володіє широким спектром виховних впливів, які проявляються у формуванні мотивації до занять танцями, формуванні естетичного смаку дитини, в першу чергу, з допомогою музичного матеріалу, який використовується в процесі занять [162]. При виборі музичного матеріалу потрібно опиратися на фізичний та емоційний розвиток дитини. В процесі вивчення складних комбінацій або танців з швидким темпом використовується або ритм вчистому вигляді (можливо, уповільненому), або мелодії з яскраво вираженим ритмом і без вокалу [162]. Виховний потенціал занять бальними танцями проявляється і у вихованні дисципліни, ефективним засобом її досягнення є танцювальна форма, яка привчає дитину до більш вимогливого ставлення до виконання різних вправ, комбінацій і завдань. Крім цього танцювальна форма формує основи гендерної культури, даючи дитині можливість адекватно усвідомлювати свої гендерні особливості, певний естетичний смак [162].

Є. Ончуковою, О. Трофимовою, В. Распоповою [96] було запропоновано зміст комбінованих танцювальних занять для дітей старшого дошкільного віку. Заняття проводились тричі на тиждень по 55 хвилин та мали переважно танцювальну спрямованість. У зміст кожного заняття входили такі обов'язкові частини [96]:

1. підготовча частина – диско-розминка – дихальні вправи, стретчинг, хореографічні вправи завдання, в залежності від основної частини занять [96].

2. основна частина – розучування основних танцювальних зв'язок на основі ранішеосвоєних елементів, розучування нових танцювальних рухів. В основній частині використовувалися елементи: хіп-хор, зумба, класична

хореографія, боді балет, джаз [96].

3. заключна частина – «ігротанець» – проведення рухливої гри танцювальної спрямованості, стретчинг і підбиття підсумків [96].

Л. М. Ейдельман [167] розроблена і обґрунтована методика застосування танцювально-хореографічних вправ, спрямованих на формування постави у дошкільнят 5–6 років. Як зазначає автор, танцювально-хореографічні вправи є ефективним засобом формування постави у дітей 5-6 років, оскільки позитивно впливають на стан опорно-рухового апарату. Розроблена методика застосування танцювально-хореографічних вправ для формування правильної постави у дошкільнят передбачає: виконання танцювальних рухів і вправ класичного екзерсису, які відповідають анатомо-фізіологічним особливостям дітей старшого дошкільного віку; партерного екзерсису, що дозволяє зменшити статичне і динамічне навантаження, в першу чергу на стопу, навантажуючи при цьому значною мірою м'язи тулуба і ніг; урахування стану опорно-рухового апарату і особливостей біомеханіки рухів дітей дошкільного віку при виборі змісту занять; специфіку проведення занять в дошкільному закладі, яка передбачає спеціальні вправи і творчі завдання для підтримки інтересу у дітей до рухової діяльності [167].

Л. А. Сварковською, У. В. Сидорук [126] було здійснено аналіз освітніх програм з позицій використання танцювальних вправ у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Авторами було проаналізовано комплексні освітні програми «Радуга» [131], «Истоки» [107], «Детство» [11], «СА - ФІ - ДАНСЕ» [144], «Ритмическая мозаика» [22]. Так, використання програми «Радуга» [REF\_Ref66556222 \r \h 131] в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку передбачає вирішення завдань формування основних рухів у відповідності із засобами музичної виразності з метою оволодіння дітьми різними за характером рухами. Програма «Истоки» [107] спрямована на формування інтересу до фізичної культури, щоденних занять фізичними вправами, сприяння поступовому засвоєнню техніки рухів, різних способів їхнього виконання. Програма «Детство» [11] спрямована на розвиток творчості в руховій діяльності, закріплення вміння ритмічно рухатися у відповідності з характером музики.

Як зазначає І. В. Ізровська [58], фізичні вправи, виражені у танцювальній формі під музику, набувають більш яскравого забарвлення і здійснюють психотерапевтичний вплив на дітей. Включення занять з фітнес-данс, спрямованих на корекцію як міжособистісних взаємин, так і індивідуально-особистісних особливостей психіки, сприяє зменшенню кількості вегетативних зрушень, зростанню самооцінки, зменшенню індексу тривожності і відхилень в особистісно-індивідуальній сфері. Фізкультурні заняття з фітнес-данс сприяють розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості і координаційних здібностей.

М. А. Зайцева [56] розробила структуру та зміст методики формування особистісної фізичної культури дітей старшого дошкільного віку з переважним використанням засобів хіп-хоп аеробіки, яка представлена у вигляді блоків [56]:

- блок № 1. Базові проектні установки і заплановані результати впровадження в навчально-виховний процес в дошкільних освітніх закладах [56];
- блок № 2. Форми і зміст процесу підвищення кваліфікації педагогів і батьків в аспекті реалізації експериментальної методики [56];
- блок № 3. Зміст навчального матеріалу та основні форми його реалізації в процесі фізкультурного виховання дітей [56];
- блок № 4. Технологічне забезпечення процесу реалізації експериментальної методики [56];
- блок № 5. Методика оцінки рівня особистісної фізичної культури дітей 5–6 років [56].

Ф. І. Собянин, О. С. Некрасов, І. О. Жаворонкова [130] розробили та апробували методику розвитку координаційних здібностей в процесі фізкультурних занять з дітьми 4–6 років, що базується на послідовному використанні елементів спортивних бальних танців європейської та латино-американської програм в поєднанні з загальнорозвивальними вправами, рухливими іграми і вправами з різних видів спорту, щовходять до програм з фізичної культури для ЗДО [130]. Для дітей 6 років в методиці навчання приділялась увага розвитку простої зорово-моторної та слухо-моторної реакції, динамічної і статичної рівноваги, здатності орієнтуватися в просторі в процесі виконання стандартного завдання, зміни завдання, швидким виконанням завдання і здатності до загальної координації. Для дітей 4–5 років методика навчання була переважно спрямована на розвиток здібностей диференціювати силові, просторові і часові параметри рухових дій [130].

Доцільним, на нашу думку, виглядало і вивчення зарубіжного досвіду організації подібних занять для дітей 5–6 року життя. Так, проведений J. Burkhardt, C. Brennan [174] аналіз результатів досліджень використання засобів танців у програмах рухової активності дітей дошкільного віку продемонстрував, позитивний вплив участі у рекреаційних танцях на фізичне здоров'я та емоційний стан дітей. Представлений дослідниками [174] огляд фахової літератури з проблеми дослідження включав аналіз чотирнадцяти досліджень, які охоплювали широкий спектр танцювальних стилів. Результати вказують на узгодженість досліджень, які свідчать про те, що рекреаційні танці можуть покращити стан кардіо-респіраторної системи та здоров'я дітей та можуть сприяти запобіганню або зменшенню ризику ожиріння. Існує також більш обмежений доказ, який свідчить про те, що участь у танцях може покращити Я-концепцію й образ тіла та зменшити тривогу [174].

Позитивний вплив занять танців на показники фізичного та когнітивного станів дітей 5–6 років продемонстровано також у дослідженнях авторів [187]. У дослідженні брали участь діти 5 та 6 років, всього 192 дитини. Учасники експериментальної групи приймали участь у заняттях спортивними танцями. Результати цього дослідження свідчать про те, що існуючі в закладі можливості для занять спортивними танцями, можуть

покращити показники фізичного стану та уваги дітей 5–6 річного віку [187].

Результати проведених науковцями досліджень з використанням засобів спортивного танцю свідчать також про позитивний ефект у зниженні та профілактиці надлишкової маси тіла та ожиріння дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Так, авторами [202] визначено відповідність програми бальних танців загальнодержавним рекомендаціям залучення дітей до середньої та енергійної фізичної активності протягом  $\geq 50\%$  часу занять, та визначено вплив занять на індекс маси тіла (ІМТ). Дослідження, проведені [203] показують, що дівчата, які брали участь у заняттях танцями, мали значно нижчий рівень у показниках трьох жирових складок, ніж ті, хто не брав участі в танцях. Після адаптації до інших фізичних навантажень ці асоціації залишались значними, за винятком відсотка жиру в організмі. Танцюристи також мали вищу кардіореспіраторну підготовленість.

На доцільність використання у програмах дитячого фітнесу елементів спортивних танців вказується також у роботах [207, 208]. Зокрема, наголошується про значний позитивний ефект у підвищенні рівня рухової активності, зниженні наслідків «сидячої» поведінки.

## **Висновки до розділу 1**

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. В умовах модернізації фізкультурної освіти 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.

Дитячий фітнес, як один з сучасних напрямів оздоровчої гімнастики, представляє собою синтез музики, ритміки рухів, елементів акробатики, ігрових видів спорту. Аналіз літературних джерел вказує на те, що заняття фітнесом підвищують загальний і емоційний тонус організму, покращують фізичну і розумову працездатність, задовольняють потребу в руховій активності, створюють умови для різноманітності рухової діяльності на основі інтеграції динамічних, рухових, «позних» рефлексів зі свідомо контрольованими рухами.

Чимало наукових досліджень присвячені впровадженню різноманітних напрямів дитячого фітнесу в процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Особливою популярністю користуються гімнастично-атлетичний напрямок, який включає аеробіку, степ-аеробіку, фітбол-гімнастику, елементи художньої гімнастики; ігровий напрямок, тобто рухливі, музичні, розвиваючі ігри, естафети та елементи спортивних ігор, танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Данс», руховий ігротренінг, ігровий стретчинг, ігри по станціях.

Подальшої розробки, на наш погляд, потребує танцювальний напрямок. Науковці одностайні в думці про те, що на заняттях фізичними вправами під музичний супровід формуються відповідні реакції на зовнішні впливи (опір, розтягування, скорочення, розслаблення), встановлюються зв'язки між схемами рухів з емоційними і пізнавальними психічними процесами, поведінкою. Діти навчаються чути, любити і розуміти музику, відчувати її красу, висловлювати свої емоції, логічно поєднувати рухи під музику з різними елементами з видів спорту в спортивно-танцювальних композиціях.

Результати теоретичних досліджень та узагальнень, представлених у розділі, висвітлено у наукових працях автора [152, 158, 159].

## **РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1. Методи дослідження**

З метою вирішення завдань, поставлених у роботі, використовувалися такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів.
2. Соціологічні методи.
3. Антропометричні методи.
4. Метод візуального аналізу.
5. Фізіологічні методи дослідження.
6. Педагогічні методи дослідження.
7. Методи математичної статистики.

#### **2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів**

Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел допоміг визначити особливості розвитку фізичних якостей дітей, які займаються спортивними танцями на сучасному етапі [30, 63, 98]; проаналізувати функціональний стан організму тих, хто займається руховою активністю [1, 53, 129]; визначити сучасні підходи та методи побудови фітнес-програм для дітей старшого дошкільного віку [2, 6, 134, 136].

Особливу увагу звертали на аналіз та узагальнення даних фахової літератури, які стосувалися використання засобів спортивних танців у процесі оздоровчих занять з дітьми старшого дошкільного віку. Дотичними до проблеми дослідження виявилися понад 200 робіт. Загалом за темою дисертаційної роботи було проаналізовано та опрацьовано 208 джерел.

Для грамотного, ясного, чіткого та послідовного викладення наукового матеріалу, що стосується вивчення проблеми дослідження побудови програми фітнес-занять нами було застосовано такі методи вивчення наукової літератури, як метод деконструкції, аперцепціювання, аксіоматичний метод, аспектичний та герменевтичний аналіз. Кожен з розглянутих прийомів збору та обробки даних дозволив конкретизувати проблему, розглянути її з урахуванням особистої позиції, доступних джерел інформації, заглибитися в тему. У поданій науковій роботі завжди використовувався не який-небудь один прийом, а цілий комплекс заходів, що дозволило розібратися в ситуації і довести наукову гіпотезу. З метою забезпечення об'єктивності інформаційного поля дослідження використовували доступні автоматизовані пошукові системи. Системний пошук інформації здійснювали на основі



використанням українських та міжнародних вітчизняних ресурсів. З метою вивчення, теоретичного аналізу та узагальнення міжнародного досвіду оздоровчих занять дітей 5–6 років нами був проведений аналіз фахової зарубіжної наукової та науково-методичної літератури на основі використання інформації ресурсів PubMed, Copernicus, CrossRef.

Для узагальнення підходів щодо державної політики у підвищенні рівня залучення дітей до оздоровчої рухової активності у поданій роботі детально проаналізовані документальні матеріали, зокрема Закони України «Про дошкільну освіту» [23], «Про охорону дитинства» [24], «Про фізичну культуру і спорт» [25], Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року [26], Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [61], Стратегія розвитку спорту та фізичної активності до 2032 року [87]. Вивчення даних матеріалів дозволило сформуванню підґрунтя програмно-нормативного забезпечення організації оздоровчих занять з дітьми старшого дошкільного віку та визначити напрями національної політики щодо збереження та формування здоров'я підростаючого покоління.

Системний аналіз фахової наукової літератури допомогли у формуванні об'єкту, предмету, мети та завдань дослідження.

### **2.1.2. Соціологічні методи дослідження**

Враховуючи те, що у старшому дошкільному віці діти не можуть усвідомлено робити вибір, у більшості випадків батьки обирають для них види рухової активності. Для того, щоб визначити передумови залучення дітей до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців, нами було проведено анкетування серед батьків.

Анкетування – це процедура проведення опитування в письмовій формі за допомогою заздалегідь підготовлених бланків. Анкета самостійно заповнюється респондентом.

Цей метод має такі переваги: висока оперативність; можливість організації масових досліджень; відсутність впливу особистості і поведінки дослідника [34]. Розрізняють легальне анкетування у вигляді інтерв'ю з опитуванням респондентів та анонімне (без зазначення особи опитуваного). Анкетування може проводитися за місцем проживання опитуваного (перепис населення), за місцем роботи, у місцях придбання товарів чи послуг, у транспорті, а також за допомогою поштової зв'язку, Інтернету, засобів масової інформації.

Шляхом узагальнення заповнених анкет одержується об'єктивна інформація про ставлення населення, окремих соціальних груп, регіону споживачів до певних товарів, послуг чи до окремих явищ, подій тощо.

Анкета, що використовувалася у дослідженні, складалася з III частин: вступної, основної і демографічної та включала 14 питань (додаток В).

### **2.1.3. Антропометричні методи**

Цей метод використовувався нами для отримання даних про антропометричні виміри тіла дітей старшого дошкільного віку. На підставі загальноприйнятих антропометричних методів досліджень вимірювали:

- довжину тіла, стоячи, см;
- масу тіла, кг;
- окружність грудної клітки, см.

Вимірювання довжини тіла проводили за допомогою ростоміра. Маса тіла визначалася за допомогою медичних важелів з точністю до 50 гр. ОГК вимірювали сантиметровою стрічкою. Масо-ростовий індекс визначали за індексом Кетле.

(2.1)

де  $M$  - маса тіла, кг,  $L$  - довжина тіла, м

Оцінку рівня фізичного розвитку визначали за допомогою методу стандартів, суть якого полягає в співвідношенні індивідуальних антропометричних з регіональними таблицями, котрі розроблялися місцевими органами охорони здоров'я. Нормою залежних ознак (маси тіла та ОГК) служив діапазон розкиду відносно конкретних показників довжини тіла, котрі є базовими. Оцінка рівня кожного вимірюваного показника передбачала п'ять рівнів розвитку: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий. Загальна оцінка рівня фізичного розвитку визначалася по групі довжини тіла і відповідності їй інших признаков (маси тіла і ОГК).

Також був застосований індекс Рорера. Індекс Рорера використовується як груповий росто-ваговий показник і розраховується за формулою:

(2.2)

де  $M$  - маса тіла, кг,  $L$  - довжина тіла, м

При значенні індексу від 10,7 до 13,7 кг·м<sup>-2</sup> діагностують гармонійний фізичний розвиток дітей, при індексі менше 10,7 кг·м<sup>-2</sup> фізичний розвиток оцінюють як низький, а при значенні індексу більше 13 кг·м<sup>-2</sup>, 7 - свідчить про надмірний фізичний розвиток дітей.

Для встановлення пропорційності розвитку грудної клітини досліджуваних, використовувався індекс Ерісмана.

За формулою:

(2.3)

де ІЕ – індекс Ерісмана (см);  $L$  - довжина тіла, м

Норма:

- $\approx +5.8$  см для хлопців;
- $\approx +3.3$  см для дівчат.

Якщо різниця дорівнює або перевищує дані цифри, це говорить про гарний розвиток грудної клітини. Низькі або негативні значення свідчать про вузькогруддя.

Для визначення рівня фізичного розвитку використовували індекс Дубогай. Формула:

(2.4)

В результаті отриманих величин індексу фізичного розвитку, користуючись шкалою стандартів, рівень функціональних і рухових можливостей обстежуваних оцінювали, за наступною шкалою величин:

1. 23,1 і менше - низький;
2. 23,1-31,9- нижче середнього;
3. 32 37,9-середній;
4. 38-42,8-вище середнього;
5. 42,8 і більше - високий.

Використаний індекс Бругша (Леві-Бругша) характеризує ступінь розвитку грудної клітини і пропорційність тіла. Його обчислюють за формулою:

(2.5)

У нормі цей показник знаходиться в межах 50-55%.

Наступний індекс дозволив визначити інтенсивність ростових процесів за модифікованою формулою Вервека [37]. Перевагою індексу Вервека-Воронцова є його мала залежність від віку. Індекс Вервека-Воронцова особливо корисний в динаміці контролю фізичного розвитку і дозволяє відзначити періодично наступаючу зміну напрямків зростання, в деякій мірі характеризує і тип статури. Всі антропометричні вимірювання проводилися перед тренуванням, в легкому одязі.

Індекс Вервека-Воронцова розраховували за формулою:

(2.6)

Величина індексу Вервека від 0,75 і нижче свідчить про виражену брахіморфії - переважання поперечного росту над поздовжнім; величини, що знаходяться в інтервалі від 0,75 до 0,85 - про помірну брахіморфії.

Брахіморфізм характеризується короткими кінцівками і широким тулубом.

Величини від 0,85 до 1,25 - свідчать про мезоморфному типі статури - середній варіант розмірів тіла.

Від 1,25 до 1,35 - про доліхоморфії, а від 1,35 і вище - про виражену доліхоморфії, переважання зростання. Доліхоморфізм - характеризується довгими кінцівками і вузьким тулубом [37].

#### **2.1.4. Метод візуального аналізу стану біогеометричного профілю постави**

Метод візуального аналізу вже тривалий час ефективно використовується для масових обстежень дітей і зарекомендував себе як простий та інформативний метод оцінки постави. Метою візуального аналізу є раннє виявлення захворювань, що дозволяє забезпечити ранній початок лікування" лікування. Даний метод дозволив вивчити, проаналізувати та дати оцінку рівня стану біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку [65].

### 2.1.5. Фізіологічні методи дослідження

Для кількісної оцінки енергопотенціалу організму людини застосовується показник резерву- індекс Робінсона [10].

$$ДП = \frac{ЧСС \times АД_c}{100} \quad (2.7)$$

де:

ЧСС – частота серцевих скорочень;

АТ<sub>с</sub> – систолічний артеріальний тиск

Індекс Робінсона характеризує систолічну роботу серця. Чим більше цей показник на висоті фізичного навантаження, тим більше функціональна здатність м'язів серця.

(2.8)

Відомо, що відношення величини частоти серцевих скорочень і артеріального тиску в нормі залишається постійним. На основі цієї закономірності, для визначення стану вегетативної нервової системи використовують індекс Кердо́, який розраховують за формулою:

, (2.9),

де ІК – індекс Кердо;

- AD – показник систолічного артеріального тиску;
- d – показник діастолічного артеріального тиску;
- P – частота серцевих скорочень.

В нормі цей показник близький до одиниці. Позитивні значення індексу вказують на перевагу симпатичної регуляції тону судин, від'ємні - вплив вегетативної нервової системи на тонус.

При використанні фізіологічних методів дослідження здійснювалась оцінка стану дихальної системи дітей 5-6 років за допомогою проб Штанге й Генча.

Проба Штанге – функціональна проба з затримкою дихання під час вдиху, для оцінки дихальної функції. Проба виконується в положенні сидячи. Досліджуваний повинен зробити глибокий (але не максимальний) вдих і затримати дихання якомога довше (стискаючи ніс пальцями). Тривалість часу перерви у диханні відлічують секундоміром. В момент видиху секундомір зупиняють.

Проба Генча – функціональна проба із затримкою дихання під час видиху. Застосовується для аналізу системи зовнішнього дихання.

Ще один, не менш важливий показник, який було визначено у роботі – проба Руф'є. Проба Руф'є – це простий непрямий метод визначення фізичної працездатності, в якому використовуються значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) у різні періоди відновлення після відносно невеликих навантажень. У дитини, яка перебуває в положенні сидячи, після 5 хв відпочинку вимірюють ЧСС за 15 с (ЧСС<sub>1</sub>), потім дитина виконує 30 глибоких присідань, викидаючи руки вперед, за 45 с і відразу ж сідає на стілець. Підраховують ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС<sub>2</sub>), потім в останні 15 с першої хвилини після навантаження (ЧСС<sub>3</sub>).

Індекс Руф'є розраховують за формулою:

(2.10)

Оцінка індексу:

≤3 — висока,

4-6 — гарна,

7-9 — середня,

10-14 — задовільна,

≥15 — погана працездатність.

У дослідженні використовувалися інструментальні методи дослідження, а саме: вимірювання частоти серцевих скорочень та артеріального тиску за допомогою тонометру.

## 2.1.6. Педагогічні методи дослідження

Використані у дисертаційній роботі педагогічні методи дослідження включали: педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості та педагогічний експеримент.

**2.1.6.1. Педагогічне спостереження.** Даний метод [64] використовувався нами для отримання даних про техніку виконання вправ з елементами спортивних танців дітей старшого дошкільного віку.

Сутність методу полягає у візуальному спостереженні за технікою виконання вправ з елементами спортивних танців дітьми старшого дошкільного віку на тренувальних заняттях.

Спостереження проводилися в процесі проведення фітнес-занять з елементами спортивних танців серед дітей старшого дошкільного віку у позанавчальний час, з подальшим узагальненням і аналізом спостережень.

Особлива увага приділялася правильності виконання технічних вправ з елементами спортивних танців.

### **2.1.6.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.**

Педагогічне тестування проводилося для виявлення результатів в рухових тестах.

Педагогічне тестування здійснювалося за допомогою визначення рівня розвитку окремих рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності на основі результатів виконання різних рухових тестів [13, 51].

Для визначення сили м'язів ніг, швидкісно-силових якостей виконувалися стрибок у висоту та стрибок у довжину з місця (см). Оцінка координаційних здібностей дітей 5–6 років здійснювалась за тестом Бондаревського.

Статична рівновага за методикою Бондаревського [43, 108]. Учаснику тестування пропонується прийняти стійке положення на одній нозі. Інша нога зігнута, а її п'ята торкається до колінного суглобу опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримати це положення, як можна довше. Реєстрація часу починається після прийняття стійкого положення, а закінчується в момент втрати рівноваги.

Результат: визначення часу утримання статичної пози.

Середні дані для дітей та молоді 6-17 років наведені в табл. 2.1.

*Таблиця 2.1*

### **Середні дані результатів тесту Бондаревського для дітей та молоді 6-17 років**

Умови виконання тесту	Вік											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Із закритими очима (с)	4	6	10	13	15	17	18	18	19	18	17	16
З відкритими очима (с)	9	14	20	22	25	27	45	52	55	50	45	44

Для визначення рівня розвитку гнучкості в хребетному відділі виконувався наступний тест [37, 171]:

-Учасники тестування сідають на гімнастичній лаві з випрямленими ногами без захоплення руками. Вимірювання проводяться канцелярської лінійкою. За командою «Можна!» випробуваний нахилиється вперед і намагається дістати руками ступні ніг. Визначається відстань між пальцями рук і ступнями ніг.

Результат:

хороша рухливість - доторкнутися пальцями ступень;

середня - відстань між пальцями рук і ступень 10-15 см;

низька - відстань більше 15 см.

Окрім загальноприйнятих тестів, у ході дослідження ми використали тест на виявлення почуття ритму у дітей 5-6 років [31, 62, 73].

Удари долонями в заданому ритмі (табл. 2.2). Тест складається з двох серій ритмічних завдань.

Для сприйняття тесту необхідно три рази повторити Завдання 1 з першої серії. Учасник тестування повторює ударами. Так послідовно роблять шість завдань.

Результат. Виконання окремого завдання і кожної серії тесту. Критерій: виконано або не виконано.

Таблиця 2.2

### Дві серії ритмічних завдань

Перша серія завдань. Завдання 1			
рахунок	1	2	3 - 4
удари	+	+	++
Завдання 2			
рахунок	1	2- 3	4
удари	+	++	+
Завдання 3			
рахунок	1-2	3	4
удари	++	+	+
Друга серія завдань. Завдання 1			
рахунок	1	2	3- 4
удари	+	+	++
Завдання 2			
рахунок	1	2- 3	4
удари	+	++	+
Завдання 3			
рахунок	1	2	3- 4
удари	+	+	++

Виконано – кількість компонентів виконаного ритмічного малюнка збігається з заданим, і зберігаються пропорції між його складовими частинами.

Не виконано – ритмічний малюнок зіпсований, число компонентів і пропорції заданого і виконаного варіантів не збігається.

Загальна оцінка почуття ритму:

«Добре» - п'ять або шість завдань виконано з усіх завдань обох серій;

«Задовільно» - три або чотири завдання виконано правильно;

«Погано» - виконано менше трьох завдань.

Рівень розвитку витривалості та координаційних здібностей визначався за допомогою танцювальних тестів [64, 165].

Виконання хореографічної зв'язки танцю ча-ча-ча: основний рух, «рука до руки», «плече до плеча», «чек» з відкритої позиції. Головною умовою є

виконання хореографії у темп музики (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

**Оцінювання виконання танцювальної зв'язки**

Хореографічна зв'язка	Час виконання(хв)	Рівень розвитку, бали
ча-ча-ча: основний рух, «рука до руки», «плече до плеча», «чек» з відкритої позиції	2,5-3 хв	Високий – 5
	2-2,5 хв	Вище середнього – 4
	1,5-2 хв	Середній – 3
	1-1,5 хв	Нижче середнього – 2
	0,5-1 хв	Низький – 1

Виконання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Оцінювання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей**

№ зп	Хореографія	Рівень виконання	Бали
1	2	3	4
1.	Повільний вальс. Виконання фігур: закриті зміни, натуральний поворот, зворотній поворот	Відмінно (виконується без помилок, у ритм і темп музики)	5
		Добре (дозволені незначні помилки у виконанні хореографії)	4
		Задовільно (багато помилок, немає співпадання з ритмом і темпом музики)	3
		Незадовільно (хореографія не виконана)	2

Таблиця 2.4 (продовження)

1	2	3	4
2.	Квікстеп. Виконання натурального повороту з хезітейшн, локстеп вперед, назад.	Відмінно (виконується без помилок, у ритм і темп музики)	5
		Добре (дозволені незначні помилки у виконанні хореографії)	4
		Задовільно (багато помилок, немає співпадання з ритмом і темпом музики)	3
		Не задовільно (хореографія не виконана)	2

Таблиця 2.5

**Оцінювання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей**



№ зп	Фігури	Рівень виконання	Бали
1	Ча-ча-ча. Виконання основного руху у темпі 30 тактів за хвилину	Відмінно (виконується чітко у ритм і темп музики)	5
		Добре (незначні відхилення у темпі)	4
		Задовільно (не встигає за темпом музики)	3
		Не задовільно (взагалі не відслідковується попадання у темп)	2
2	Джайв. Виконання основного руху на місці. 44 такта за хвилину	Відмінно (виконується чітко у ритм і темп музики)	5
		Добре (незначні відхилення у темпі)	4
		Задовільно (не встигає за темпом музики)	3
		Не задовільно (взагалі не відслідковується попадання у темп)	2

**2.1.6.3. Педагогічний експеримент.** Педагогічний експеримент – комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища у спеціально створених умовах, організованих ситуаціях [109, 132].

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатуючого і перетворюючого.

*Констатувальний експеримент* проводився з метою отримання первинної інформації про фізичний розвиток, фізичну підготовленість і працездатність, функціональний стан серцево – судинної і дихальної систем, в стані спокою і при виконанні фізичних навантажень, а також рівня фізичного стану дітей старшого дошкільного віку.

*Перетворювальний експеримент* проводився з метою виявлення ефективності запропонованої фітнес-програми.

При проведенні даного експерименту були сформована дітей клубу спортивного танцю «Супаданс», які займалися за розробленою фітнес-програмою з елементами спортивних танців.

### 2.1.7. Методи математичної статистики

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. Результати досліджень були піддані математичній обробці з використанням наступних статистичних методів [112]:

- метод середніх величин;
- вибіркового методу.

Були одержані наступні значення:

- середнє арифметичне значення вибірки,  $\bar{x}$ ;
- стандартне відхилення,  $S$ ;
- коефіцієнт кореляції,  $r$ ;
- коефіцієнт варіації,  $V$ .

Для визначення достовірності відмінностей між вибірками використовували рівень надійності  $P = 95\%$  (рівень значущості 0,05). Деякі гіпотези перевірялися при вищому рівні надійності  $P = 99\%$  (рівень значущості 0,01). Використовувалися критерії Стьюдента і Ван дер Вандера (для залежних вибірок), а також критерій Манна Уїтні. Критерій Манна Уїтні – статистичний критерій, який використовується для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем якої-небудь ознаки, вимірюваної кількісно. Дозволяє виявляти відмінності в значенні параметра між малими вибірками. Цей метод визначає, чи достатньо мала зона значень, що перехрещуються між двома рядами (ранжируванням рядом значень параметра в першій вибірці і таким же в другій вибірці). Чим менше значення критерію, тим імовірніше, що відмінності між значеннями параметра в вибірках достовірні.

Статистична обробка одержаних даних проводилася за допомогою пакету «Statistica 8.0» (StatSoft, США) і електронних таблиць «Excel 2003» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунків базових величин.

## 2.2. Організація дослідження

На першому етапі (жовтень 2014 – грудень 2016) 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 у 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 – червень 2018) 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 – 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.

### РОЗДІЛ 3

## ПЕРЕДУМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ЇХ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

### 3.1. Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців

У обговоренні нагальних проблем, що виникають в ході організації оздоровчої діяльності дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних танців, взяло участь 65 батьків, діти яких займаються дитячим фітнесом з елементами спортивного танцю. Результати було ґрунтовно вивчено й детально проаналізовано. З'ясувалося, що основний контингент дітей, які займаються дитячим фітнесом з елементами спортивних танців, склали діти, які відвідували заняття від 1 до 6 місяців: їх становило 55,38 % (n=36). Майже третина дітей, частка яких склала 29,23 % (n=19) нещодавно приступили до занять, а 15,38 % (n=10) дітей займаються понад пів року.

Стосовно питання «Чи задоволені Ви результатами занять?» 80 % (n=52) батьків відповіли ствердно, натомість 20 % (n=13) виказали побажання щодо удосконалення процесу організації оздоровчої діяльності дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних танців.

Зазвичай, діти із задоволенням відвідують заняття: так засвідчило 72,31 % (n=47) респондентів. При цьому 25,08 % (n=15) з них частіше займаються спортивними танцями частіше із задоволенням. А 4,62 % (n=3) з опитаних батьків зауважили, що інколи діти не бажають йти на заняття. Це свідчить про необхідність впровадження додаткових мотиваційних заходів у оздоровчу діяльність дітей старшого дошкільного віку.

У ході дослідження виявилось, що максимальна частка батьків, що водять дитину на заняття з елементами спортивного танцю, яка склала 41,54 % (n=27), є шанувальниками спортивних танців. Крім того, значна частка батьків, що становила 32,31 % (n=21), зупинилася на спортивних танцях з урахуванням активності дитини, її прихильності до танців. Інші стимули розподілилися так: 10,77 % (n=7) відповіло, що прислухалися рекомендацій друзів, що мають власний досвід, 9,23 % (n=6) – до рекомендацій знайомого тренера та лише для 6,15 % (n=4) поштовхом являла собою порада лікаря.

В той же час тільки 52,31 % (n=34) батьків заперечили наявність відхилень у стані здоров'я їх дітей. При цьому по 13,85 % (n=9) з них вказало на порушення постави й часту захворюваність дітей, 10,77 % (n=7) – на порушення опорно-ресорних властивостей стопи, 6,15 % (n=7) – на надмірну масу тіла дітей і 3,08 % (n=2) вказали, що діти мають хронічні захворювання.

З-поміж опитаних батьків переважна більшість, а саме 83,08 % (n=54) має намір продовжувати водити дітей на заняття спортивними танцями, а 16,92 % (n=11) ще не до кінця визначилися з планами на майбутнє. Утім як показали результати анкетування, батьки, які почали залучати дітей до активного способу життя, більш за все й надалі готові стимулювати дітей до занять оздоровчою діяльністю.

Окрім питань, пов'язаними із дітьми зазначеної категорії, ми вирішили з'ясувати ставлення батьків до занять оздоровчим фітнесом і ступінь їх залучення до системи оздоровчого фітнесу. Так, на питання «Чи займаєтеся Ви оздоровчим фітнесом?» 24,62 % (n=16) респондентів вказало, що займається систематично, а 60 % (n=39) батьків відповіло, що відвідують заняття, проте не регулярно. В той же час 15,38 % (n=10), на жаль, не залучені до системи оздоровчого фітнесу взагалі.

За відповідями на питання «Чи займаєтеся Ви оздоровчим фітнесом з елементами танців?» респонденти розподілилися наступним чином: так відповіло 16,92 % (n=11) опитаних, «іноді» – 55,38 % (n=36), «ні» – 27,69 % (n=18).

У світлі дослідження нам вдалося цікавим простежити взаємозв'язок між ступенем залучення батьків до системи оздоровчого фітнесу й заняттями дітей з елементами спортивних танців (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Оцінка взаємозв'язку між ступенем залучення батьків до системи оздоровчого фітнесу й заняттями дітей спортивними танцями**

Статистичні показники	Числове значення показника		Висновки
	1	2	
Критерій	15,78	13,48	Існують підстави сумніватися у відсутності зв'язку між ознаками ( $p < 0,05$ )
Інформаційний коефіцієнт,	12,43	12,23	Існує статистично значущий ( $p < 0,05$ ) зв'язок між заняттями батьків і стимулюванням дітей
Коефіцієнт спряженості Крамера, K	0,493	0,455	На 24,3% (20,7%) ступінь залучення батьків має вплив на заняття дітей
γ-критерій Гудвела-Краскела (невизначеності)	0,576	0,519	Знання інформації про оздоровчу поведінку батьків дозволяє на 57,6% (51,9%) зменшити помилку прогнозу щодо поведінки по відношенню до дітей
Критерій Сомера, D	0,421	0,248	У 42,1% (24,8%) випадків оздоровча поведінка батьків має вплив на стимулювання ними занять дітей
b	0,299	0,359	Знаючи про заняття батьків, можна на 29,9% (35,9%) точніше передбачити їх поведінку

Критерій Кендалла та $\tau_{b-c}$	Рейтинг мотиву с	0,237	0,291	відносно занять дітей Відвідування занять дітьми дозволяє на 23,7% (29,1 %) передбачити, що їх батьки займаються також
Ентропійний коефіцієнт Тейла (невизначеності)		0,137	0,131	На 13,7% (13,1%) випадків скоротиться неправильний прогноз щодо продовження занять дітей за умови знання про заняття батьків

Примітка: 1 – оцінка ступеня залученості батьків до занять оздоровчим фітнесом; 2 – оцінка ступеня залученості батьків до занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивного танцю

Встановлено, що батьки, які самі ведуть активний спосіб життя й займаються видами оздоровчого фітнесу, зокрема й з елементами спортивного танцю, статистично значуще ( $p < 0,05$ ) частіше більш відповідально ставляться до рухової активності своїх дітей, їх заняття посилюють потяг до удосконалення рухових якостей дітей. Причому, як видно з таблиці, заняття оздоровчим фітнесом батьків у більшій мірі впливають на їх стимулювання дітей до занять спортивними танцями, ніж заняття фітнесом з елементами танців. 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. У такому випадку батьки більш часто схиляються до необхідності виховання культури рухів у своїх дітей. Отже, широка пропаганда засад здорового способу життя серед юнацтва та молоді й їх заохочення до занять оздоровчим фітнесом призводить до передавання власного досвіду прийдешнім поколінням й відкриває перспективи до оздоровлення суспільства загалом. Окрім впливу оздоровчої поведінки батьків на виховання ними фізичної культури в дітей, нами було 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'ятворчі, естетичні, соціальні та особистісні мотиви (рис. 3.1).

Дослідження показало, що серед здоров'ятворчих 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, 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).

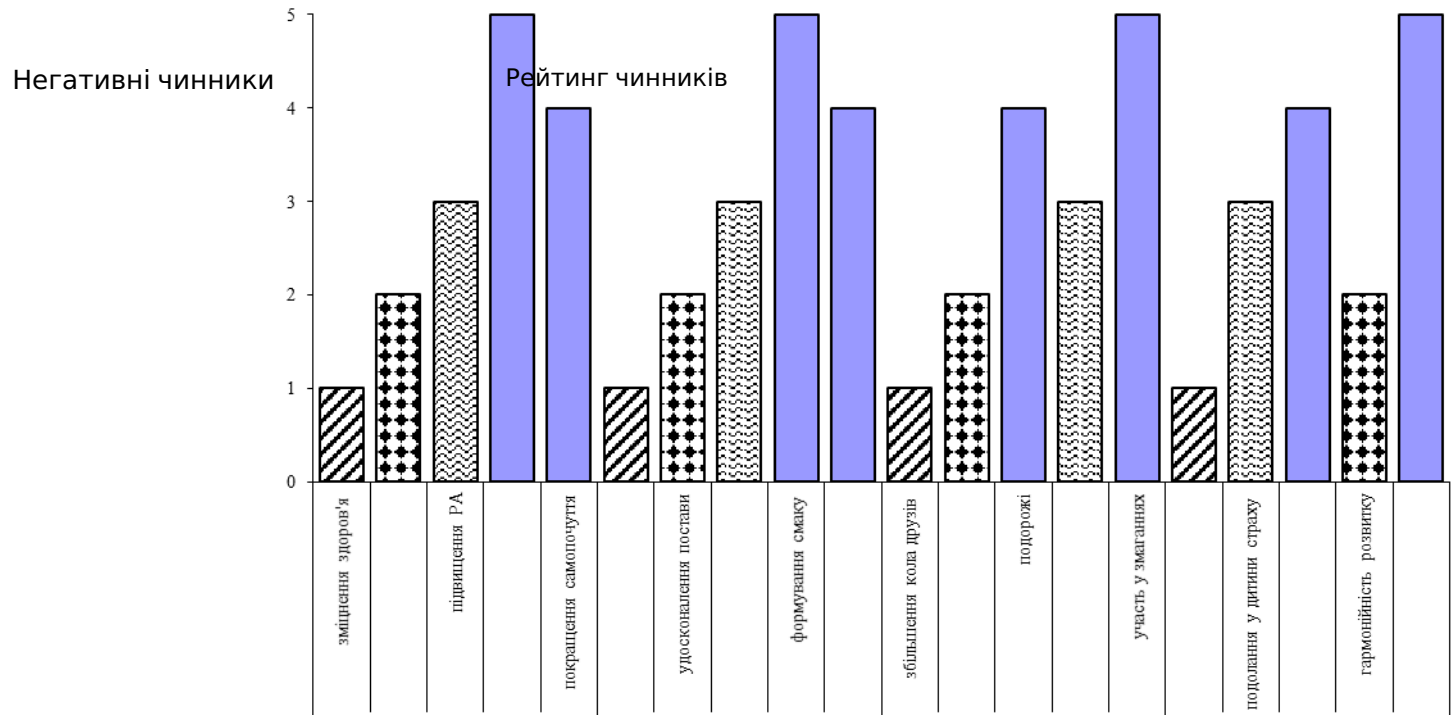


Рис. 3.1. Мотиваційні пріоритети батьків щодо занять дітей оздоровчою діяльністю з елементами спортивного танцю (n=65)

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).

Наряду з цим група провідних особистісних мотивів включала намір розвинути в дитини впевненості 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 залучити дитину до занять спортивними танцями 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) (рис. 3.2).



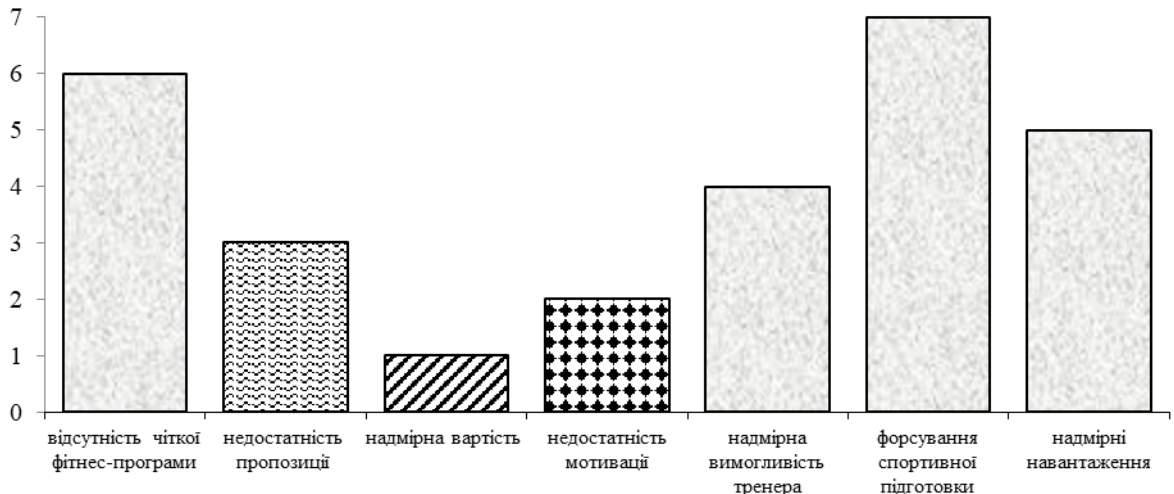


Рис. 3.2. Чинники, що заважають ефективній оздоровчій діяльності дітей старшого дошкільного віку з елементами спортивного танцю (n=65)

Якщо вплив на соціально-економічні умови та діяльність фітнес-клубів не розглядався у рамках нашого дослідження, спинимось більш детально на недостатню вмотивованість дітей. Дійсно, значне поширення ІТ змінило структуру дозвілля не лише школярів і юнацтва, але й дітей старшого дошкільного віку. Комп'ютерні ігри, вільний доступ до дитячих програм у мережі Інтернет, інші комп'ютерні 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. Не дивно, що й спеціально організована рухова активність дітей потребує додаткових мотиваційних заходів.

З нашої точки зору, натеper, з огляду на вищевикладені проблеми, для залучення дітей старшого дошкільного віку до занять з елементами спортивного танцю значної уваги потребує розробка мотиваційного блоку фітнес-програми з елементами спортивного танцю для дітей дошкільного віку.

### 3.2. Оцінка показників морфофункціонального стану дітей 5-6 років, які займаються фітнесом з елементами спортивних танців

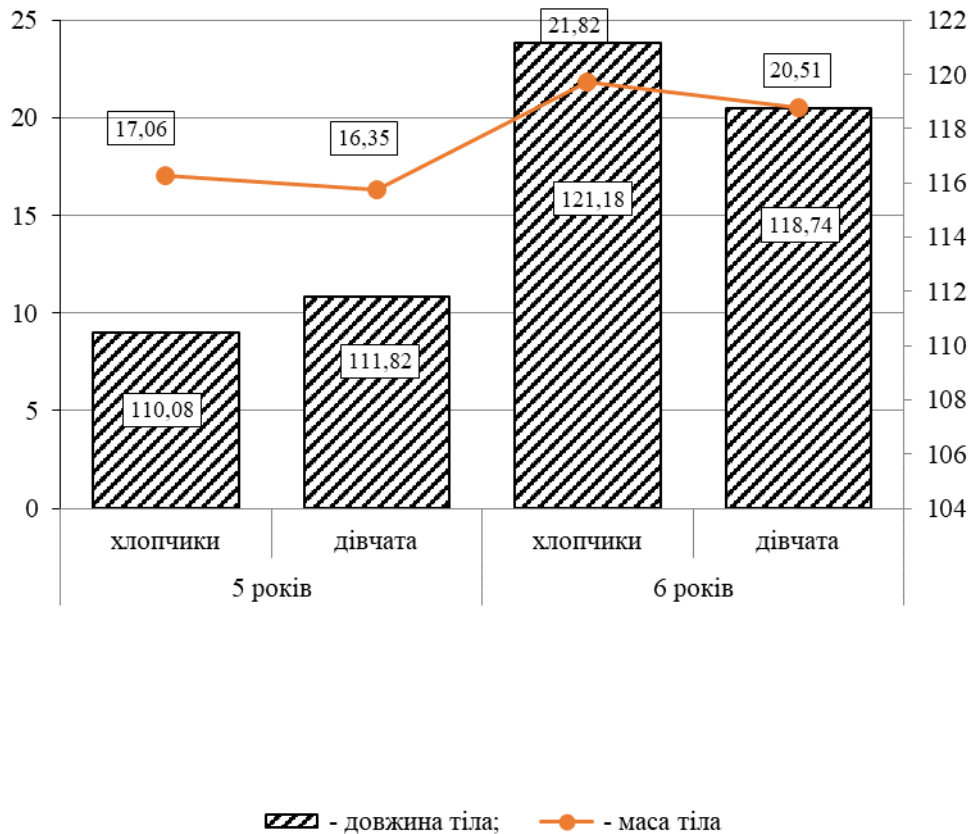
Для побудови програми оздоровчих занять для дітей старшого дошкільного віку важливою та необхідною є інформація про вихідний рівень показників фізичного стану.

Згідно визначення міжнародного комітету зі стандартизації тестів фізичний стан характеризується особистістю людини, станом здоров'я, тілобудовою і конституцією, функціональними можливостями організму, фізичною роботоздатністю і підготовленістю [48, 55]. Тому нами оцінено показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, постави, фізичної підготовленості, роботоздатності.

Досліджуючи показники фізичного розвитку дітей 5 – 6 років, що займаються спортивними танцями, ми помітили, що середні значення довжини тіла дівчат 5 років на 1,18% переважають показники хлопчиків даного віку, натомість в 6 років навпаки, на 2,06% менші порівняно з хлопчиками. В той же час маса тіла хлопчиків і в 5, і в 6 років більша, ніж у дівчат, причому в 5 років – на 9,35%, а в 6 років – на 9,68% (рис. 3.3). Проте

слід звернути увагу, що наявність статистично значущих ( $p < 0,05$ ) відмінностей між показниками дівчат і хлопчиків у кожній з вікових груп не виявлено. Заразом виявилось, що середньостатистичні показники між групами дітей однієї статі в залежності від віку статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зростають.

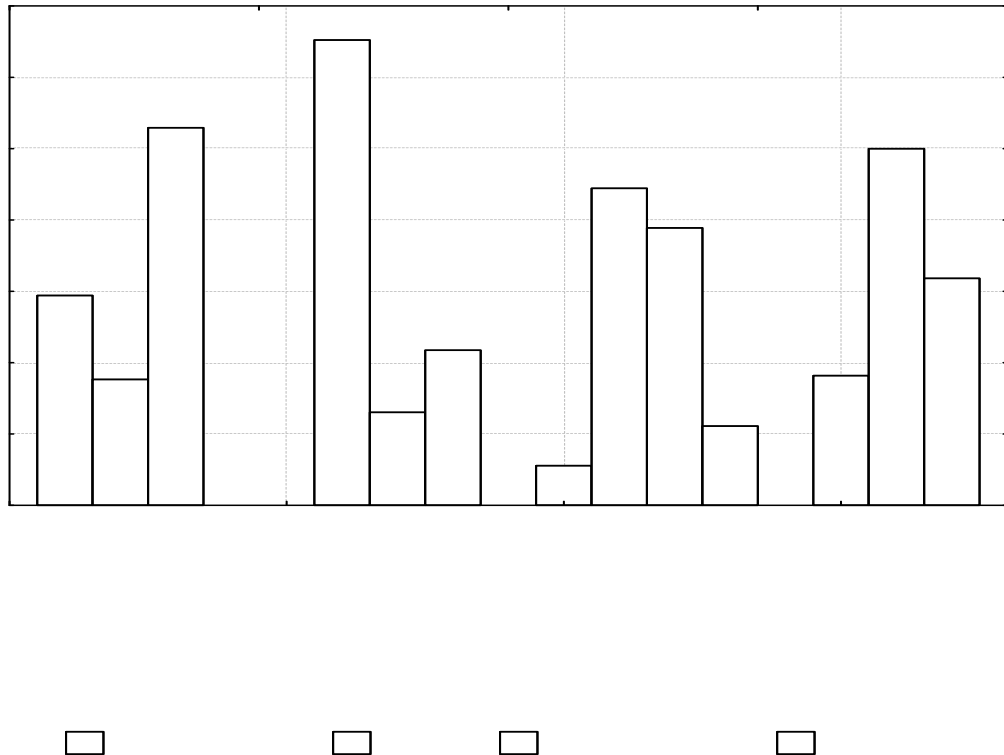
Розрахований і оцінений за перцентильними таблицями ІМТ дітей 5 – 6 років, що займаються спортивними танцями показав, що як в дівчаток, так і в хлопчиків 5 років співвідношення маси й довжини тіла відповідали нижче середньому рівню, а в 6 років – встановленим віковим нормам, зазначеним у стандартних показниках фізичного розвитку дітей [38].



Аналіз емпіричного матеріалу засвідчив, що у кожній з вікових груп показник ІМТ хлопчиків переважав даний показник у дівчаток: у 5 років зазначене перевищення склало 6,64% ((13,93; 1,70) кг·м<sup>-2</sup> проти (13,06; 1,80) кг·м<sup>-2</sup>), а в 6 років – 1,93% (14,84; 1,59) кг·м<sup>-2</sup> проти (14,56; 1,51) кг·м<sup>-2</sup>). При цьому статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей між значенням показника в межах однієї вікової групи в залежності від статі не доведено, утім як у дівчат, так і в хлопчиків ІМТ статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшується з віком.

Виявилось, дошкільного віку, що займаються дошкільними дітьми (до 5 років) частіше дітям 6 років, натомість в 5 років вони характеризуються недостатньою масою тіла (рис. 3.4).

Слід звернути увагу на те, що загалом розподіли дітей 5 – 6 років за відношенням маси до довжини тіла дітей є співвіднесеними в залежності від статі в кожній з вікових груп.



У процесі аналізу обхвату грудної клітини дітей з'ясувалося, що в 5-річному віці показник ОГК хлопців на 0,28%, а в 6 років – на 2,16% менший порівняно з показником дівчат (табл. 3.2).

Слід звернути увагу, що статистично значущих ( $p < 0,05$ ) відмінностей між показниками ОГК дітей в межах однієї вікової групи залежно від статі не встановлено. Разом з тим, із віком простежується статистично значущий ( $p < 0,05$ ) приріст досліджуваного показника, який в дівчат склав 3,12, а в хлопчиків 5,05% у порівнянні 5 і 6-річних дітей однієї статі.

Індекс Рорера в дівчат 5 років коливався від 9,36 до 15,03 кг·м-3 і в середньому склав (11,68; 1,59) кг·м-3, а в 6 років відбувся приріст показника на 5,10% і його середнє значення зросло до (12,27; 1,38) кг·м-3. У хлопчиків 5 і 6 років середні показники становили відповідно (12,60; 1,47) кг·м-3 та (12,25; 1,32) кг·м-3. Зазначимо, що в усіх групах обстежених дітей значення індексу Рорера відповідало нормі, яка варіює в межах від 10, 7 до 13,7 кг·м-3.

Таблиця 3.2

## Оцінка обхвату грудної клітки дітей 5 - 6 років (n=80)

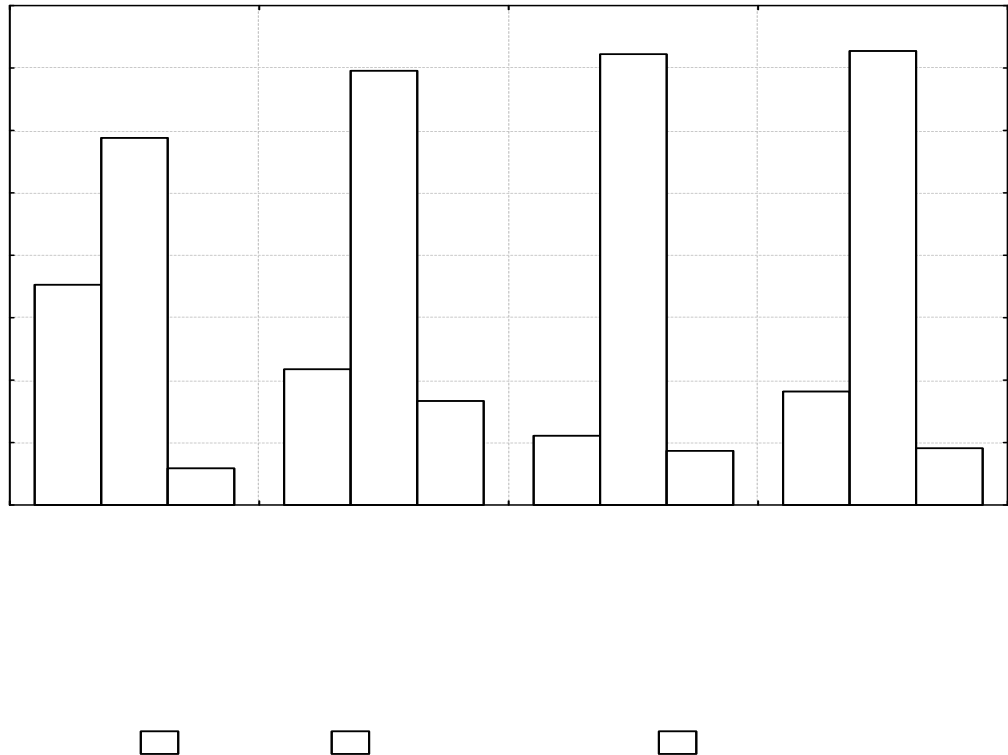
Стать	Вік	min-max		S
дівчата (n=40)	5 років (n=17)	[53,0-62,0]	59,03	2,19
	6 років (n=18)	[57,0-68,0]	60,87	2,56
хлопчики (n=40)	5 років (n=23)	[53,5-63]	59,19	3,15
	6 років (n=22)	[59-66]	62,18	2,20

Такі результати свідчать про те, що в цілому досліджувані діти мали гармонійний фізичний розвиток. Необхідно вказати, що як і в випадку ІМТ, не

зважаючи на окремі відмінності між показником у залежності від статі (в 5 років – 7,88% на користь хлопчиків, а в 6 років – 0,22% на користь дівчат), статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей не виявлено. Крім того, статистично значущі ( $p > 0,05$ ) відмінності виявилися відсутніми й між показниками дітей однієї статі, але різного віку.

Зауважимо, що в даному випадку оцінка відмінностей відбувалась за допомогою критерію Манна-Уїтні як для даних, що не підлягають нормальному закону розподілу.

Згідно з отриманими даними констатувального експерименту, серед обстежених превалювали діти з гармонійним фізичним розвитком. Серед 5-річних дівчат 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, утім встановлені відмінності в розподілах не були статистично значущими ( $p > 0,05$ ). Порівнюючи частки дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, з'ясувалося, що відсоток негармонійно розвинених дітей за рахунок недостатньої маси тіла переважав відсоток негармонійно розвинених дітей за рахунок надлишкової маси тіла: у дівчат 5 років на 29,41 % (35,29 проти 5,88%), 6 років – на 13,04 % (21,74 проти 8,70 %), у хлопчиків 6 років – на 9,09 % (18,18 проти 9,09 %), а в хлопчиків 5 років навпаки, на 5,56 % (11,11 проти 16,67 %), переважає частка негармонійно розвинених дітей за рахунок надлишкової маси тіла (рис. 3.5).



Аналіз індексу Ерісмана в обстежених дозволило встановити, що в них недостатньо розвинена грудна клітина, причому в 6 років збільшується частка дітей з від'ємним значенням показника або з показником, рівним нулю. Так, якщо в дівчат 5 років таких налічувалося 17,65 % ( $n = 3$ ) й медіанне значення складало (3,5; 2,5; 4) ум.од., то в 6 років їх частка зросла до 34,78 %, а медіанне значення індексу зменшилося до (1; 0; 3,5) ум.од.

У хлопчиків ситуація була наближеною: в 5-річному віці налічувалося 11,11% ( $n = 2$ ) з від'ємним значенням індексу Ерісмана, який складав (3,9; 3; 5,5) ум.од., а в 6-річному – 27,27% ( $n = 6$ ), що зумовило зменшення медіанного значення показника до (1,6; 0; 3,5) ум.од.

Розрахований індекс Дубогай, який склав в 5 років (36,44; 3,90) ум.од. та (34,25; 3,79) ум.од. та в 6 років (37,36; 3,29) ум.од. та (37,18; 3,50) ум.од. у дівчат і хлопчиків відповідно,

підтвердив слабку й дуже слабку тілобудову обстежених дітей.

Так само, й середньостатистичні значення індексу Бругша свідчать про наявність серед дітей помітної частки з вузькою грудною кліткою. Причому, згідно з інтерпретацією зазначеного індексу, то в 5 років діти мають більш розвинену грудну клітку порівняно з 6-річними дітьми. Виявилось, що в дівчат 5 років середнє значення складало (52,81; 2,17) ум.од. й 23,53% (n = 4) з-поміж них характеризуються вузькою грудною кліткою, а в 6 років середнє значення індексу зменшилося до (51,26; 1,69) ум.од. й а частки дітей з вузькою грудною кліткою зросла до 73,91% (n = 17). У свою чергу в 5-річному віці серед хлопчиків зареєстровано 16,67% (n = 3) з вузькою грудною клітиною, а середнє значення індексу Бругша складало (53,56; 2,18) ум.од., а в 6 років вузькогрудих налічувалося 59,09% (n = 13), що знайшло своє відображення в зменшенні середнього значення показника до (51,33; 1,79) ум.од.

Середні показники індексу Вервека-Воронцова у дівчаток 5 років склали (1,22; 0,08) ум.од. і в 6 років – (1,17; 0,06) ум.од. У хлопчиків зафіксовано середньостатистичні показники на рівні (1,19; 0,08) ум.од. в 5 років та (1,15; 0,06) ум.од. в 6 років. Аналіз індексу Вервека-Воронцова показав превалювання мезоморфного типу тілобудови серед обстежених: серед дітей 5 років їх частка складала 64,7% (n = 11) з середнім показником (1,22; 0,08) ум.од. та 77,78% (n = 14) з середньогруповим значенням показника (1,19; 0,08) ум.од. у дівчат і хлопчиків відповідно. А в 6 років відсоток дітей з вказаним типом тілобудови у дівчат складав 95,65% (n = 22), а в хлопців – 100% (n = 12). Усі інші діти характеризувалися помірною доліморфією, що, знов-таки, підтверджує дані про слабку й дуже слабку тілобудову обстежених дітей, встановлену за індексом Дубогай.

Таким чином, у цілому діти 5 – 6 років, що долучалися до дослідження, мали мезоморфний тип тілобудови, нормальну або знижену масу тіла, вирізнялися дещо завузькою грудною клітиною й не мали статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей між показниками фізичного розвитку залежно від статі. На нашу думку отримані розходження в розподілах дітей згідно з тими чи іншими індексами можна пояснити трансформацією уявлень про тотальні розміри тіла дітей 5 – 6 років з перебігом часу.

У ході оцінки й аналізу ЧСС обстежених дітей виявилось, що якщо в 5 років статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей між величиною показника в дівчат і хлопчиків не спостерігається, то в 6 років у хлопчиків порівняно з дівчатами статистично значуще ( $p < 0,05$ ) менша ЧСС (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Аналіз ЧСС дітей 5 - 6 років, уд·хв-1 (n=80)

Стать	Вік	min-max		s
дівчата (n=40)	5 років (n=17)	[81-102]	89,82	7,53
	6 років (n=18)	[80-102]	92,26	5,98
хлопчики (n=40)	5 років (n=23)	[80-104]	90,17	8,27
	6 років (n=22)	[85-94]	87,23	5,45

Крім того для встановлення функціонального стану дітей 5 – 6 років, які займаються спортивними танцями, вимірювався систолічний та діастолічний артеріальний тиск (АТ).

Результати обстеження представлено в таблиці (табл. 3.4). Виявлено, що показники систолічного АТ дівчаток статистично значуще ( $p > 0,05$ ) не відрізняють від показників хлопчиків, а також у обох статевих групах за віком не мають статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей.

Разом з тим, діастолічний АТ хлопчиків як 5, так і 6 років статистично значуще ( $p < 0,05$ ) перевищує вказаний показник у дівчаток, проте статистично значуще ( $p > 0,05$ ) не відрізняється в рамках статевих груп за віком.

Варто вказати, що відмінності між показниками функціонального стану оцінювалися за допомогою критерію Стьюдента для незалежних вибірок, оскільки вихідні дані підлягали нормальному закону розподілу.

Таблиця 3.4

Аналіз артеріального тиску дітей 5 - 6 років, мм.рт.ст. (n=80)

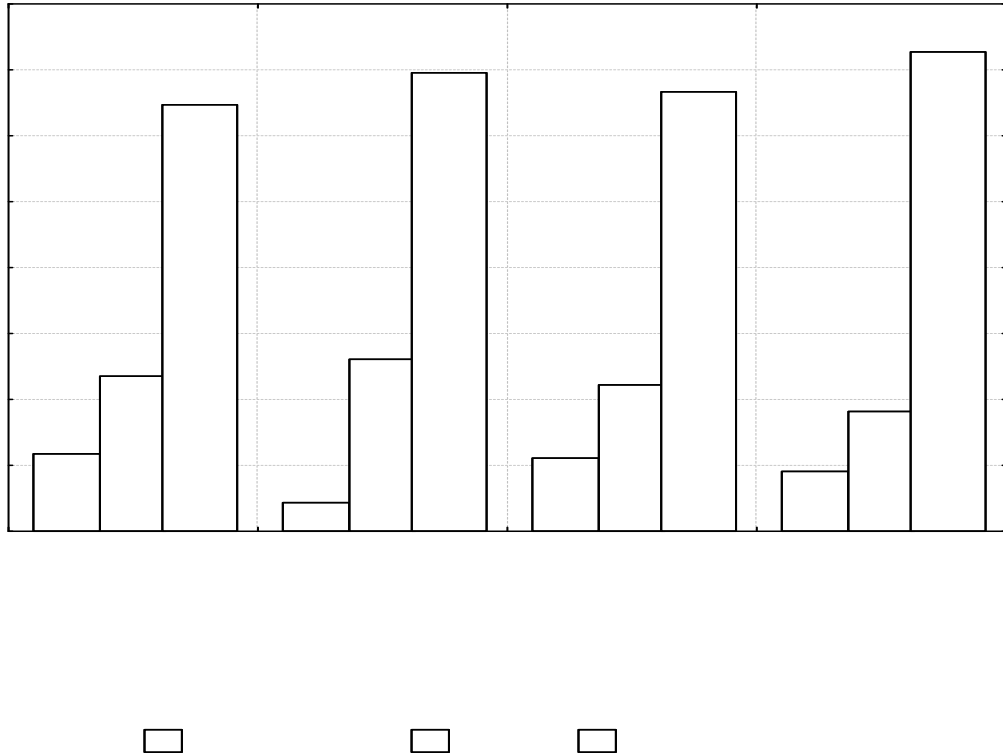
Стать, показник	Вік	min-max		S
дівчата (n=40), АТсист	5 років (n=17)	[85-110]	95,94	6,49
	6 років (n=18)	[86-111]	96,29	6,45
хлопчики (n=40), АТсист	5 років (n=23)	[92-106]	98,61	4,49
	6 років (n=22)	[94-109]	101,41	4,35
дівчата (n=40), АТдіаст	5 років (n=17)	[53-68]	59,35	3,79
	6 років (n=18)	[52-70]	60,04	4,45
хлопчики (n=40), АТдіаст	5 років (n=23)	[57-69]	61,83	3,91
	6 років (n=22)	[60-72]	64,00	4,35

Рис. 3.6. Розподіл дітей 5-6 років за індексом Робінсона (n=80) за статтю

Визначення рівня обмінно-енергетичних процесів, що відбуваються в організмі дітей, здійснювалося на основі розрахунку й аналізу індексу Робінсона. З'ясувалося, у 5 років середньогрупове значення показника дівчаток склало (86,34; 7,44) ум.од., що на 3,07 % менше, ніж середні результати хлопчиків даного віку, які становили (88,99; 9,83) ум.од.

У дітей 6 років ситуація видалась протилежною: вже в дівчат середній показник у (91,19; 10,88) ум.од. на 3,01% переважав середній показник хлопчиків, який визначено на рівні (88,45; 6,53) ум.од. Однак треба звернути увагу, що статистично значуще ( $p > 0,05$ ) показники в межах однієї вікової групи в залежності від статі, а також однієї статі в залежності від віку, не відрізнялися.

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 (рис. 3.6).



Оцінка індексу Кердо дозволила виявити перевагу симпатичної регуляції тону судин у всіх групах дітей, що приймали участь у експерименті. При цьому й у 5, і в 6 років середні показники дівчаток перевищують показники хлопчиків: в 5 років – на 7,90% ((33,51; 6,93) проти (30,86; 7,89) ум.од.); в 6 років – на 24,62% ((34,90; 2,87) проти (26,31; 6,84) ум.од.). Крім того, якщо в 5 років ці відмінності не були статистично значущими ( $p > 0,05$ ), то в 6 років індекс Кердо дівчат виявився статистично значуще ( $p < 0,05$ ) більшим порівняно з хлопчиками.

Водночас, спостерігались знижені показники індексу Руф'є, що вказує на недостатню фізичну роботоздатність дітей 5 – 6 років, які займалися дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. 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 хлопців, 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. Варто звернути увагу, що 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.

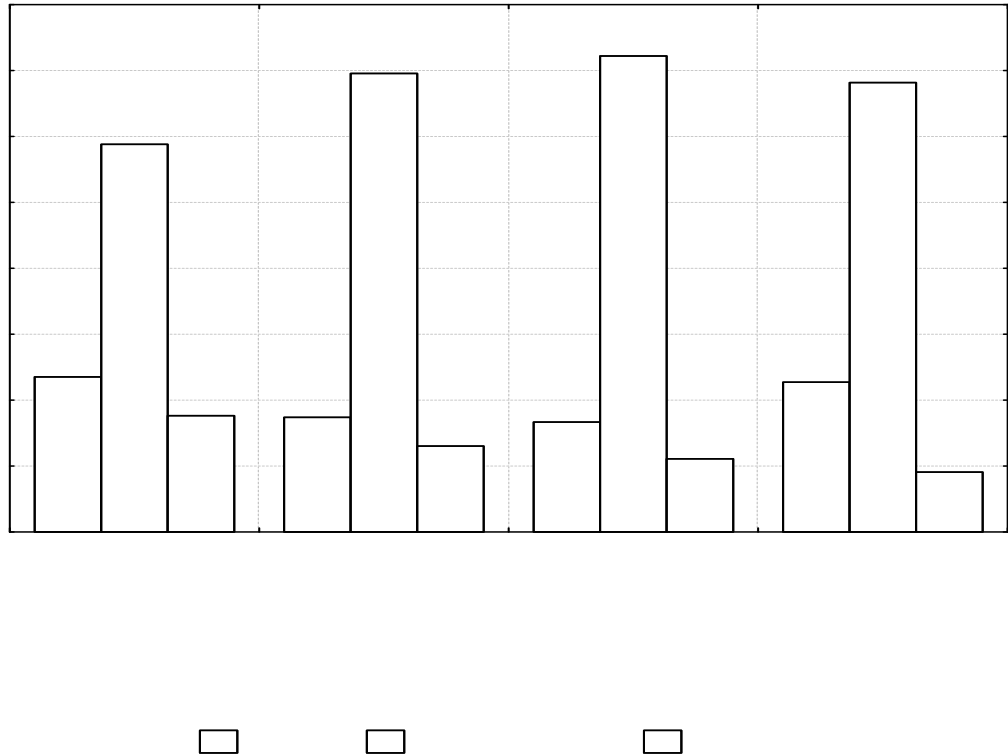
Зауважимо, що переважна частка дітей характеризується нижчим середнього рівнем функціонального резерву серця: в 5 років їх питома вага склала 58,82 % і 72,22 %, а в 6 років – 69,57 % і 68,18 % у дівчат і хлопчиків відповідно (рис. 3.7).

Заразом, частки дітей із середнім та низьким рівнем фізичної роботоздатності виявилися співвіднесеними, а дітей з вище середнього та високим рівнем функціонального резерву серця серед обстежених дітей старшого дошкільного віку не зареєстровано.

Дослідження адаптаційного потенціалу (АП) дітей 5 – 6 років, що займаються спортивними танцями за методикою Р. М. Баєвського засвідчило, що діти в цілому характеризуються задовільною адаптацією. Середні показники в 5 років склали (1,75; 0,

13) та (1,81; 0,14) ум.од. і в 6 років (1,81; 0,18) та (1,77; 0,12) ум.од. у дівчат і хлопчиків відповідно.

Стосовно перевірки адаптаційно-резервних можливостей (АРМ), яка базується на оцінці окремих ланок загального адаптаційного потенціалу, то вона засвідчила наявність значної частки дітей зі зниженим рівнем АРМ з-поміж обстежених. У цілому для дітей 5 – 6 років властива середня оцінка АРМ, що вказує на напруження в них механізмів адаптації.

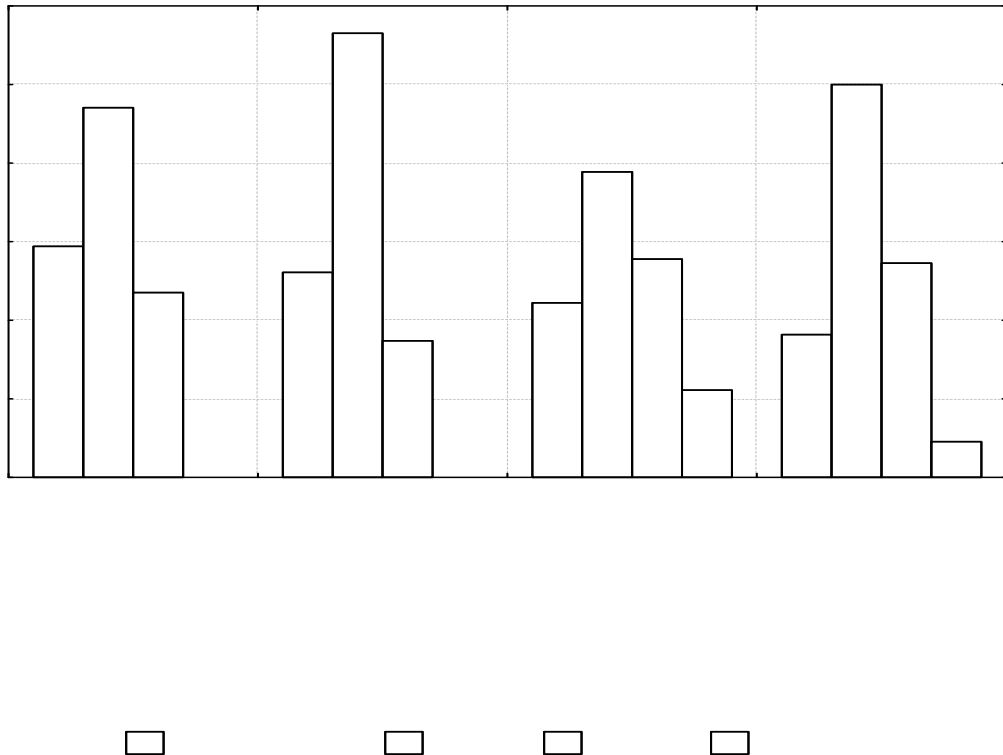


У кожній з підгруп середні показники хлопчиків перевищували середні показники дівчаток: в 5 років – на 11,5 % ((1,81; 0,56) проти (1,63; 0,41) ум.од.), в 6 років – на 13,26% ((1,77; 0,43) проти (1,57; 0,34) ум.од.), проте ці відмінності не є статистично значущими ( $p > 0,05$ ).

Розподіл дітей 5 – 6 років за оцінкою показника АРМ показав, що максимальний відсоток дітей з критично низьким показником – 29,41 % ( $n = 5$ ) сконцентровано серед дівчаток 5 років, а найбільше дітей з середньою оцінкою в 27,78 % ( $n = 5$ ) і 27,27 % ( $n = 7$ ) виявлено серед хлопчиків 5 і 6 років відповідно (рис. 3.8).

Вочевидь, варто визнати, що рівень адаптаційних можливостей обстежених дітей знижено і в них простежується напруження регуляторних механізмів.





Оцінка стану дихальної системи дітей 5 – 6 років здійснювалась за допомогою проб Штанге й Генча (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

## Аналіз стану дихальної системи дітей 5 – 6 років, с (n=80)

Стать, показник	Вік	min-max		s
дівчата (n=40), проба Штанге	5 років (n=17)	[7-12]	9,24	1,48
	6 років (n=18)	[11-17]	14,39	2,23
хлопчики (n=40), проба Штанге	5 років (n=23)	[7-12]	9,83	1,38
	6 років (n=22)	[13-19]	15,45	1,77
дівчата (n=40), проба Генча	5 років (n=17)	[4-9]	6,29	1,57
	6 років (n=18)	[8-14]	11,43	1,85
хлопчики (n=40), проба Генча	5 років (n=23)	[4-9]	6,67	1,37
	6 років (n=22)	[10-15]	12,45	1,34

Дослідження показало, що в хлопчиків 5 років середній показник затримки дихання на вдиху на 6,48 % перевищує аналогічний показник у дівчат, а в 6 років, знов-таки, у хлопчиків на 7,39 % більший. При цьому час затримки дихання на видиху в хлопчиків 5 років переважає показник дівчат на 5,92 %, а в 6 років ці відмінності складають 8,92 % на користь хлопчиків.

Не зважаючи на окремі відмінності в показниках, дослідження показало відсутність статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей між показниками дівчаток і хлопчиків, проте як у дівчаток, так і в хлопчиків 6 років показники Штанге й Генча статистично значуще ( $p < 0,05$ ) більші порівняно з дітьми 5 років.

### 3.3. Аналіз стану біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку

З огляду на той факт, що порушення постави набувають усе більшого поширення у дітей 5 – 6 років [REF\_Ref66531633 \r \h 69] та враховуючи визначені мотиваційні пріоритети батьків щодо занять дітей оздоровчою діяльністю з елементами спортивного танцю, де серед здоров'ятворчих та естетичних мотивів вирішення проблеми профілактики порушень ОРА займають провідні позиції, в ході дослідження здійснено аналіз стану біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку. Зауважимо, що з цією метою використовувався метод візуального аналізу, який тривалий час ефективно використовується для масових обстежень дітей і зарекомендував себе як простий та інформативний метод оцінки постави [68].

Статистична обробка емпіричних даних засвідчила зниження показників стану біогеометричного профілю постави дітей 5 – 6 років, які беруть участь у фітнес-заняттях з елементами спортивних танців (табл. 3.6).

Серед дівчаток 5 років максимальне значення, яке склало (2,12; 0,33) бала, виявлено за показником кута нахилу тулубу, а мінімальні значення серед показників зафіксовано за показниками кута в колінному суглобі – (1,53; 0,51) бала та симетричності надпліч – (1,53; 0,62) бала.

Таблиця 3.6

#### Показники стану біогеометричного профілю постави дітей 5 років, що займаються спортивними танцями (n=35), бал

Пл ощ ина	Показники біогеометричного профілю постави дітей, бал	Середньостатистичні дані									
		дівчата, n=17					хлопчики, n=18				
			Me	25%	75%	s		Me	25%	75%	s
Са гіт аль на пл ощ ин а	Кут нахилу голови ( $\alpha_1$ )	1,65	2,0	1,0	2,0	0,61	1,39	1,0	1,0	2,0	0,50
	Грудний кіфоз (відстань l1)	1,65	2,0	1,0	2,0	0,49	1,61	2,0	1,0	2,0	0,50
	Кут нахилу тулубу ( $\alpha_2$ )	2,12	2,0	2,0	2,0	0,33	2,00	2,0	2,0	2,0	0,34
	Живіт (відстань l2)	1,65	2,0	1,0	2,0	0,49	1,72	2,0	1,0	2,0	0,46
	Поперековий лордоз (відстань l3)	1,65	2,0	1,0	2,0	0,61	1,44	1,0	1,0	2,0	0,62
	Кут у колінному суглобі ( $\alpha_3$ )	1,53	2,0	1,0	2,0	0,51	1,83	2,0	1,0	2,0	0,62

Ф р о н т а л ь н а	В и г л я д с п е р е д у	Положення тазових кісток (α4)	1,76	2,0	1,0	2,0	0,66	1,94	2,0	2,0	2,0	0,64		
		п л о щ и н а	В и г л я д з а д у	Симетричність надпліч (α5)	1,53	1,0	1,0	2,0	0,62	1,67	2,0	1,0	2,0	0,59
				Трикутники талії	1,65	2,0	1,0	2,0	0,61	1,72	2,0	1,0	2,0	0,67
				Симетричність нижніх кутів лопаток (α6)	1,59	2,0	1,0	2,0	0,62	1,78	2,0	2,0	2,0	0,43
				Постановка стоп	1,82	2,0	1,0	2,0	0,64	1,78	2,0	1,0	2,0	0,64

У свою чергу, як і в дівчаток, максимальний показник хлопчиків у (2,00; 0,34) бала зареєстровано за показником кута нахилу тулубу, а мінімальне значення – (1,39; 0,50) бала – за кутом нахилу голови.

Дослідження дозволило виявити окремі особливості стану біогеометричного профілю постави дітей 5 років в залежності від статі. Так, у хлопчиків порівняно з дівчатами переважають середні значення наступних показників

у сагітальній площині:

- ✓ «Живіт, відстань l2» – на 4,56%;
- ✓ «Кут у колінному суглобі» – на 19,87%;

у фронтальній площині:

- ✓ «Положення тазових кісток» – на 10,19%;
- ✓ «Симетричність надпліч» – на 8,97%;
- ✓ «Трикутник талії» – на 4,56%;
- ✓ «Симетричність нижніх кутів лопаток» – на 11,93%.

Разом з тим дівчата мають підвищене значення показників порівняно з хлопчиками

у сагітальній площині:

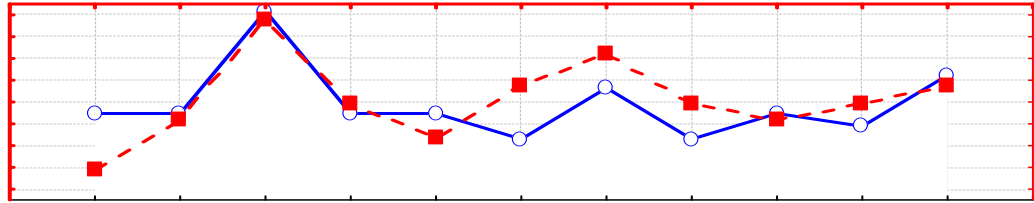
- ✓ «Кут нахилу голови» – на 15,67%;
- ✓ «Грудний кіфоз» – на 2,18%;
- ✓ «Кут нахилу тулубу» – на 5,56%;
- ✓ «Поперековий лордоз» – на 12,30%;

у фронтальній площині:

- ✓ «Постановка стоп» – на 2,51% (рис. 3.9).

Утім, не зважаючи на представлені відмінності, їх статистичну значущість ( $p > 0,05$ ) довести не вдалось.

- ✓ Що стосується дітей 6 років, то в дівчат максимальні результати спостерігалися за кутом нахилу тулубу, значення якого склали (1,83; 0,58) бала та положенням тазових кісток, яке становило (1,78; 0,42) бала, а найменші результати в (1,43; 0,51) бала спостерігалися за постановкою стоп



При цьому в хлопчиків найбільш високим балом у (2,05; 0,79) бала оцінено кут нахилу тулубу, а найменшим – (1,41; 0,50) бала також за постановкою стоп (табл. 3.7).

Установлено, що в хлопчиків середні значення перевищують такі показники показниками стану біогеометричного профілю постави дівчат як:

у сагітальній площині:

- ✓ «Грудний кіфоз» – на 7,23%;
- ✓ «Кут нахилу тулубу» – на 12,01%;
- ✓ «Живіт (відстань l2)» – на 13,51%;
- ✓ «Поперековий лордоз» – на 10,35%;

у фронтальній площині:

- ✓ «Положення тазових кісток» – на 7,10%;
- ✓ «Симетричність надпліч» – на 7,45%;
- ✓ «Трикутники талії» – на 13,26%;
- ✓ «Симетричність нижніх кутів лопаток» – на 9,91%.

Таблиця 3.7

Показники стану біогеометричного профілю постави дітей 6 років, які займаються спортивними танцями (n=35), бал

Середньостатистичні дані	
дівчата, n=23	хлопчики, n=22

Пл ощ ин а	Показники біогеометричного профілю постави дітей, бал		Me	25%	75%	s		Me	25%	75%	s
Са гітальна пл ощ ин а	Кут нахилу голови ( $\alpha_1$ )	1,74	2,0	1,0	2,0	0,54	1,68	2,0	1,0	2,0	0,65
	Грудний кифоз (відстань I1)	1,70	2,0	1,0	2,0	0,56	1,82	2,0	1,0	2,0	0,59
	Кут нахилу тулубу ( $\alpha_2$ )	1,52	2,0	1,0	2,0	0,58	2,05	2,0	1,0	3,0	0,79
	Живіт (відстань I2)	1,52	2,0	1,0	2,0	0,51	1,73	2,0	1,0	2,0	0,55
	Поперековий лордоз (відстань I3)	1,57	2,0	1,0	2,0	0,51	1,73	2,0	1,0	2,0	0,63
	Кут у колінному суглобі ( $\alpha_3$ )	1,65	2,0	1,0	2,0	0,49	1,59	2,0	1,0	2,0	0,50
Ф р о н т а л ь н а  п л о щ и н а  з а д у	Вигляд Положення тазових кісток ( $\alpha_4$ )	1,78	2,0	2,0	2,0	0,42	1,91	2,0	2,0	2,0	0,53
	Вигляд Симетричність надпліч ( $\alpha_5$ )	1,57	2,0	1,0	2,0	0,59	1,68	2,0	1,0	2,0	0,48
	Трикутники талії	1,57	1,0	1,0	2,0	0,66	1,77	2,0	1,0	2,0	0,75
	Симетричність нижніх кутів лопаток ( $\alpha_6$ )	1,70	2,0	1,0	2,0	0,63	1,86	2,0	2,0	2,0	0,35
	Постановка стоп	1,43	1,0	1,0	2,0	0,51	1,41	1,0	1,0	2,0	0,50

Водночас дівчата мають підвищене значення показників порівняно з хлопчиками

у сагітальній площині:

- ✓ «Кут нахилу голови» – на 3,3%;
- ✓ «Кут у колінному суглобі» – на 3,71%;

у фронтальній площині:

- ✓ «Постановка стоп» – на 1,79% (рис. 3.10).

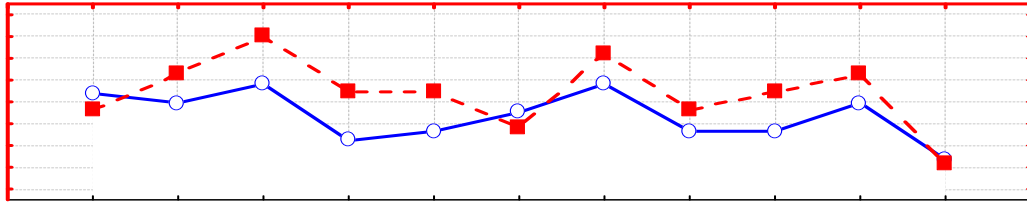


Рис. 3.11. Порівняльний аналіз початкової та кінцевої стадії стану біогеометричного профілю постави дітей 5 – 6 років в залежності від віку (n=80)



Варто зазначити, попри окремі розходження за тими чи іншими показниками стану біогеометричного профілю постави в залежності від статі, статистично значущості ( $p > 0,05$ ) виявлених відмінностей не встановлено.

Шляхом співвіднесення вихідних даних дітей в залежності від віку з'ясувалося, що окремі показники стану біогеометричного профілю постави дітей 6 років знизилися порівняно з дітьми 5 років. Зокрема, найбільш помітним виявилось зменшення показника «Постановка стоп», яке склало 20,99%. Наряду з цим, помітно зросли значення показників «Кут нахилу голови» (усього приріст склав 13,0%) та «Грудний кіфоз» (усього приріст склав 7,8%) (рис. 3.11).

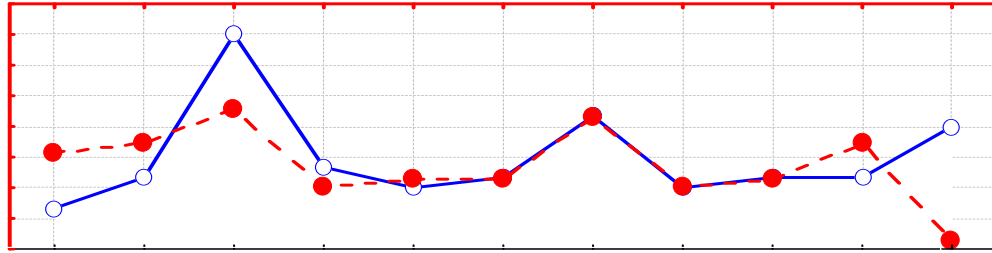
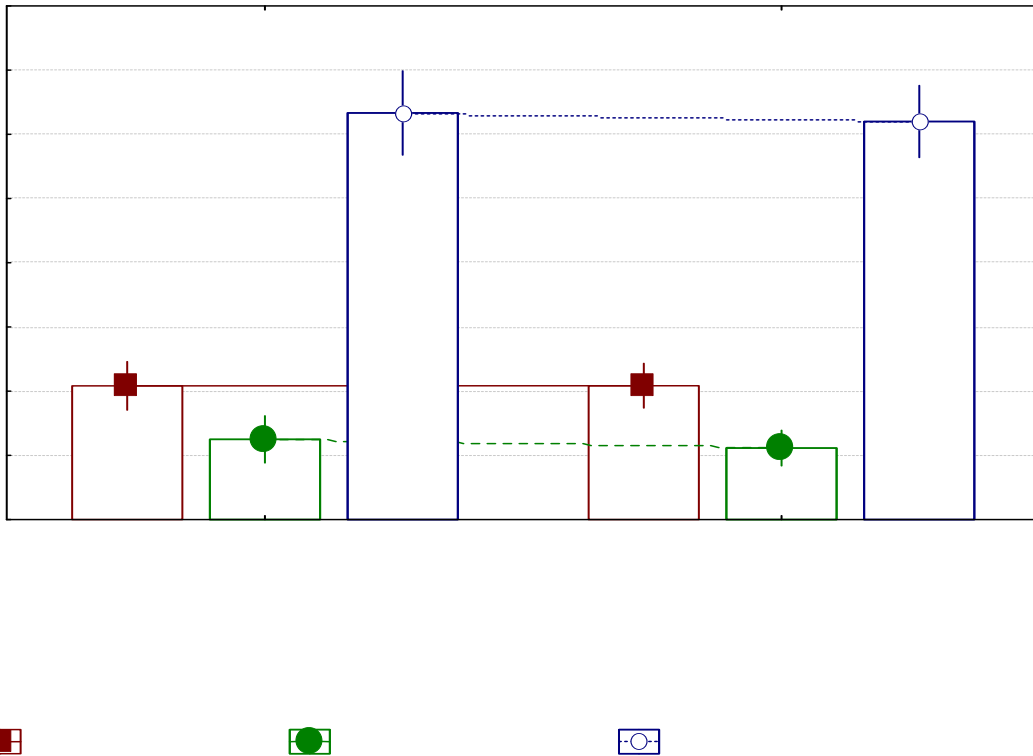


Рис. 3.12. Порівняльний аналіз оцінки стану біогеометричного профілю постави дітей 5 – 6 років в залежності від віку (n=80)



Однак, як і в випадку порівняння показників дітей за статтю, між показниками дітей за віком статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей не зафіксовано.

У процесі статистичного аналізу досліджуваних показників виявлено, що оцінка 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 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 стану біогеометричного профілю постави з віком довести не вдалось, 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 й спровокувати захворювання ОРА (рис. 3.12).



Відтак отримані результати свідчать про нагальну необхідність застосування дієвих засобів профілактики порушень постави в процесі організації оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку, де спортивні танці можуть застосовуватися як ефективні засоби профілактики порушень постави.

### 3.3. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей дітей 5-6 років, які займаються спотривними танцями

Аналізуючи силу м'язів ніг, вміння стрибати, відштовхуючись двома ногами, ми помітили, що при підстрибуванні хлопчики 5 років змогли торкнутися витягнутою рукою предмета, піднятого на висоту 15 см від витягнутої руки в 1,44, а в 6 років – в 1,59 разів більше порівняно з дівчатами. Проте, як видно з таблиці, в цілому діти не справилися з заданим тестом. При цьому якщо в хлопчиків 5 років показник співпадає з результатами виконання тестової вправи в дівчат ( $p > 0,05$ ), то в 6 років, попри однакове медіанне значення, у хлопчиків 25 та 75 перцентилі перевищують зазначені дані в дівчат, утім більша сила м'язів їх ніг ( $p > 0,05$ ) також не доведена (табл. 3.8).

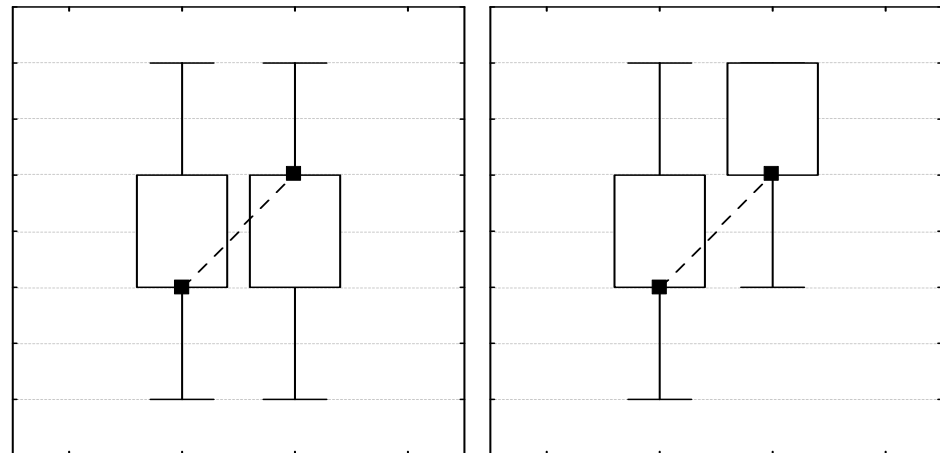
Таблиця 3.8

Аналіз сили м'язів ніг дітей 5 – 6 років, разів ( $n=80$ )

Стать, показник	Вік	min-max	Me	25%	75%
дівчата ( $n=40$ ), стрибок в довжину, см	5 років ( $n=17$ )	[0-3]	1	1	2
	6 років ( $n=23$ )	[0-3]	2	1	2
хлопчики ( $n=40$ ), стрибок в довжину, см	5 років ( $n=18$ )	[0-3]	2	1	2
	6 років ( $n=22$ )	[0-3]	2	2	3



Візуалізація спостережуваних даних представлена на рисунку (рис. 3.13).



-■- □ ▭

Для визначення швидкісно-силових якостей дітей 5 – 6 років, що займаються спортивними танцями використовувалась тестова вправа «Стрибок у довжину з місця».

З'ясувалося, що в хлопчиків 5 років середня величина довжини стрибка з місця при інтенсивному відштовхуванні двома ногами на 8,49% перевищує аналогічний показник у дівчат, причому в 6 років розрив між середніми показниками хлопчиків і дівчат й надалі зростає до 10,47% на користь хлопчиків (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

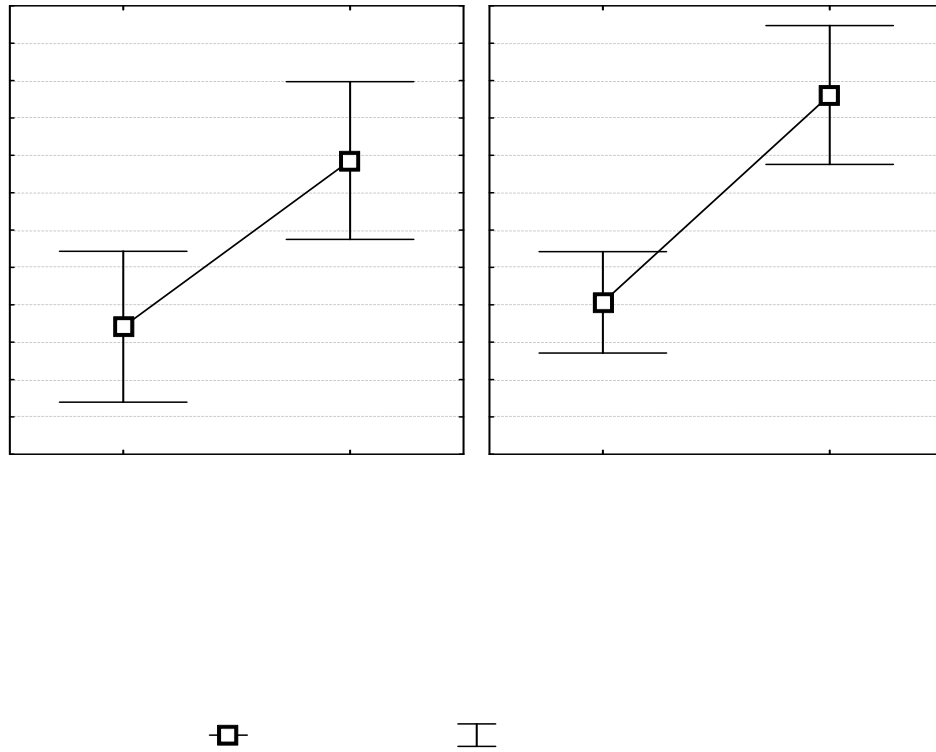
Аналіз швидкісно-силових здібностей дітей 5 – 6 років, с (n=80)

Стать, показник	Вік	min-max		s
дівчата (n=40), стрибок в довжину, см	5 років (n=17)	[89-119]	104,82	7,85
	6 років (n=13)	[92-121]	106,13	6,28
хлопчики (n=40), стрибок в довжину, см	5 років (n=18)	[101-128]	111,5	108
	6 років (n=22)	[103-131]	117,23	8,38

Рис. 3.14. Динаміка швидкісно-силових здібностей дітей 5 - 6 років (n=80)

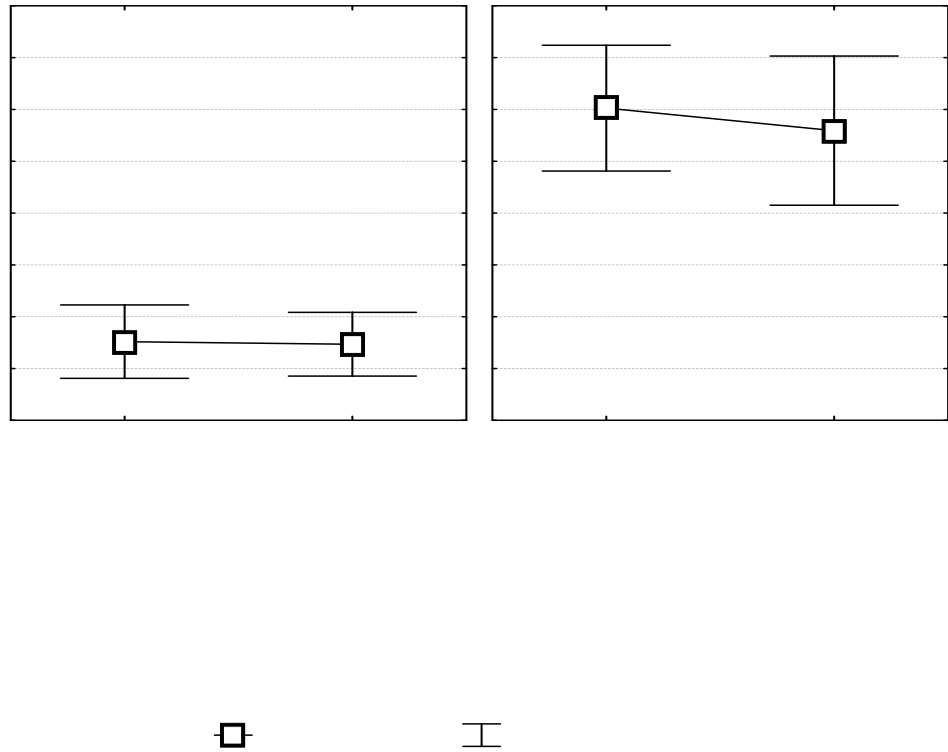
Доведено, що хлопчики й у 5, і у 6 років стрибають статистично значуще ( $p < 0,05$ ) далі, ніж дівчата, утім між показниками дітей 5 і 6 років однієї статі у дівчат статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей не простежується, а в хлопчиків 6 років, на протигагу 5-річним, досліджуваний показник статистично значуще ( $p < 0,05$ ) більший.

На рисунку (рис 3.14) видно, як відбуваються зміни показників довжини стрибка з місця згідно з віком і статтю.



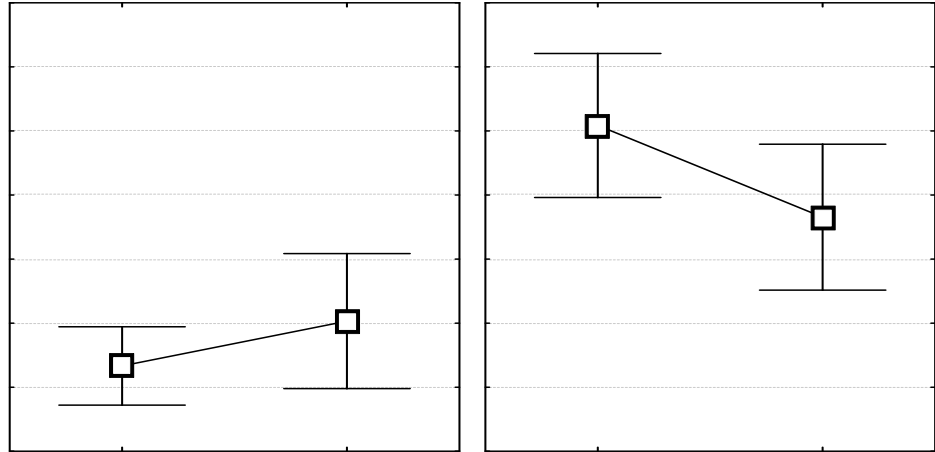
Оцінка координаційних здібностей дітей 5 - 6 років здійснювалась за тестом Бондаревського. Середньогрупове значення дівчат 5 років при виконанні тестової вправи з заплющеними очима склало (2,90; 0,28) с, а в хлопчиків даного віку – (2,89; 0,27) с. Як бачимо, їх показники практично співпадають, відтак і статистично значуще ( $p > 0,05$ ) не відрізняються. У дівчат 6 років відбувся статистично значущий ( $p < 0,05$ ) приріст показника на 31,04% і середній час утримання статичної пози досяг (3,81; 0,56) с.

Рис. 3.15. Оцінка координаційних здібностей дітей з формулюванням тесту Бондаревського з заплющеними очима ( $n=80$ ) збільшення показника на 28,49%, який склав (3,65; 0,68) с. Натомість показники хлопчиків й дівчат 6 років також статистично значуще ( $p > 0,05$ ) не відрізняються (рис. 3.15).



Стосовно виконання тесту Бондаревського з розплющеними очима, то спостерігалась дещо інша картина. Попри відсутність статистично значущих ( $p < 0,05$ ) відмінностей між результатами хлопчиків і дівчат 5 років ((7,17; 0,60) проти (7,52; 1,06) с), різниця між середнім часом утримання статичної пози у відсотковому вираженні становила 4,88% на користь хлопчиків, а вже в 6-річному віці навпаки, середній показник дівчат перевищував результат хлопчиків на 7,92% ((9,04; 1,30) проти (8,33; 1,28) с), що може свідчити про більшу участь зорового аналізатора в дівчат 6 років в утриманні статичної пози порівняно з хлопчиками. Однак виявлені розходження не були статистично значущими ( $p > 0,05$ ) (рис. 3.16).

Рис. 3.16. Оцінка координаційних здібностей дітей 5 - 6 років, ~~в~~ стаття Бондаревського з розплющеними очима (n=80)

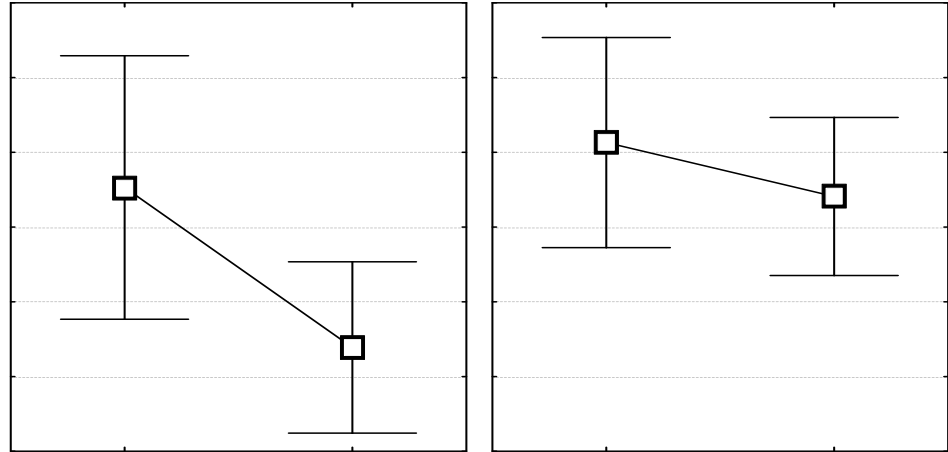


□

┃

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.

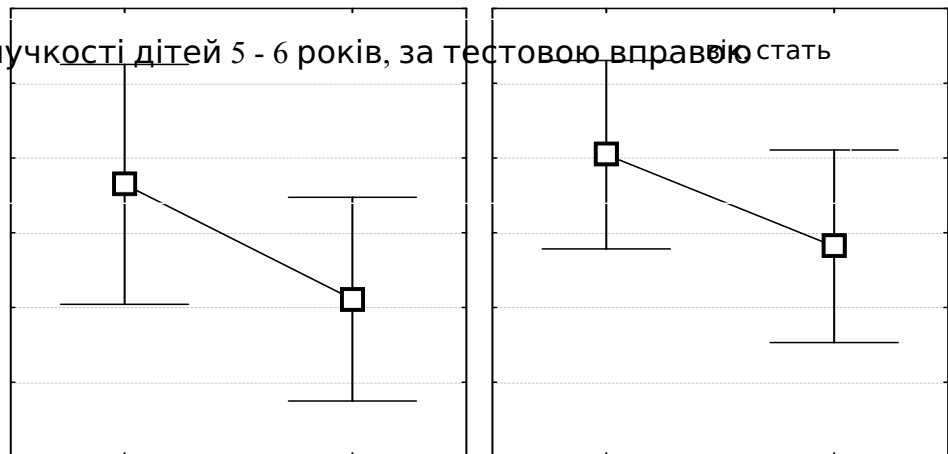
Прогнозованою виявилось перевищення рівня рухливості хребта в дівчат порівняно з хлопчиками. Так, у 5-річному віці середній результат дівчат за нахилом вперед становив (3,71; 0,91) бала, а в 6 років за тестовою вправо – (3,78; 0,46) бала, за тестом «нахил вперед» (3,68; 0,48) бала в дівчат і хлопчиків відповідно (рис. 3.17).



Схожа тенденція спостерігалась при аналізі оцінки рівня гнучкості за тестом «нахилом назад»:

- у 5 років у дівчат вона склала (3,53; 0,62) бала, а в хлопчиків – (3,22; 0,55) бала;
- у 6-річних дівчат оцінка рухливості хребта збільшилась на 3,24% й становила (3,61; 0,58) бала, а в хлопчиків – на 8,33% й досягла (3,36; 0,58) бала (рис. 3.18).

Рис. 3.18. Оцінка гнучкості дітей 5 - 6 років, за тестовою вправою «місток» (n=80)



Зазначимо, що в результаті порівняння оцінок виконання обох тестів не підтвердились статистично значущі ( $p > 0,05$ ) розходження між показниками гнучкості в залежності від статі. Крім того, відмінності між рівнем гнучкості в дітей 5 і 6 років однієї статі також не були статистично значущими ( $p > 0,05$ ).

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, у середньому (3,76; 0,66), а в 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: в дівчат середньостатистичний показник збільшився на 0,48, а в хлопчиків – на 9,53% й показники стали співвіднесеними ((3,78; 0,74) бала у дівчат проти (3,77; 0,61) разів у хлопчиків). Виявлено, що статистично значуще ( $p > 0,05$ ) оцінка почуття ритму не відрізняється в залежності від статі, а також, не зважаючи на зростання середніх показників у дітей з віком, не підтвердилося статистично значуще ( $p > 0,05$ ) підвищення оцінки почуття ритму.

Утім розподіл дітей за рівнем почуття ритму, представлений на рисунку (рис. 3.19), дозволив скласти уявлення про віково-статеві особливості його розвитку. Як бачимо, серед дівчат на 6,2 та 8,3% в 5 і 6 років відповідно більша частка з добрим почуттям ритму порівняно з хлопчиками. Заразом серед 5-річних хлопчиків частка з поганим почуттям ритму на 25,82% більша у порівнянні з дівчатами даного віку, а в 6-річних дітей навпаки, частка з поганим почуттям ритму серед дівчат виявилась на 7,31% більшою, ніж серед хлопців.

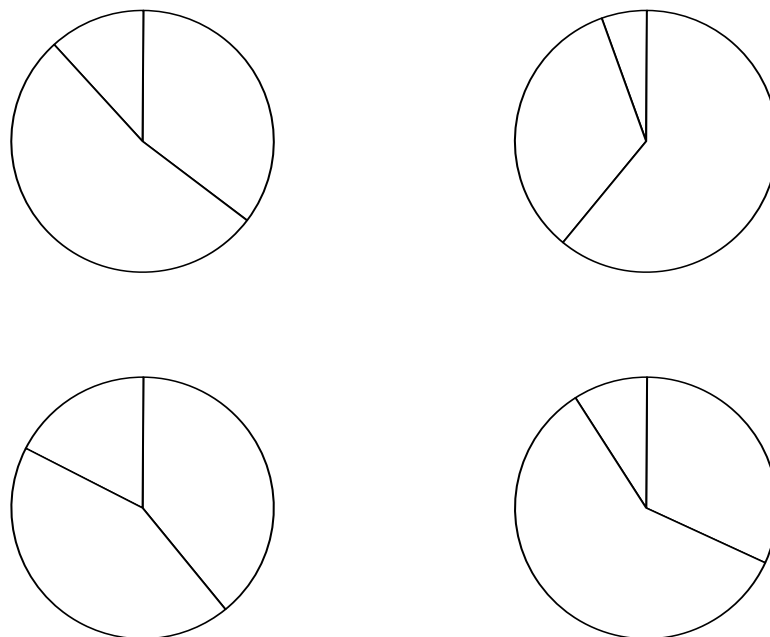


Рис. 3.19. Розподіл дітей 5 – 6 років за почуттям ритму (n=80)

■ – добре;    ▨ – довільне;    ▩ – погане

Вивчаючи особливості витривалості учасників експерименту, ми звернули увагу на відсутність закономірностей її розвитку. Так, у хлопчиків 5 років на 5,56% нижча

оцінка витривалості порівняно з дівчатами ((2,50; 0,99) бала проти (2,65; 1,11) бала), проте в 6 років ситуація змінюється на протилежну й вже в хлопчиків середній бал на 6,20% перевищує результат дівчат ((2,91; 0,81) бала проти (2,74; 0,92) бала). Утім виявлені відмінності між ними виявилися статистично не значущими ( $p > 0,05$ ).

Згідно з оцінкою витривалості дітей за завданнями виконати хореографічну зв'язку танцю ча-ча-ча в темпі музики, вищий за середній рівень витривалості виявлено в 24 та 22% дівчат 5 і 6 років відповідно. При цьому максимальний відсоток дітей з низьким рівнем витривалості у 24% зафіксовано серед дівчат 5 років, а мінімальний у 9% серед хлопчиків 5 і 6 років. Крім того, жодна дитина із обстежених не вирізнялась високим рівнем витривалості (рис. 3.20).

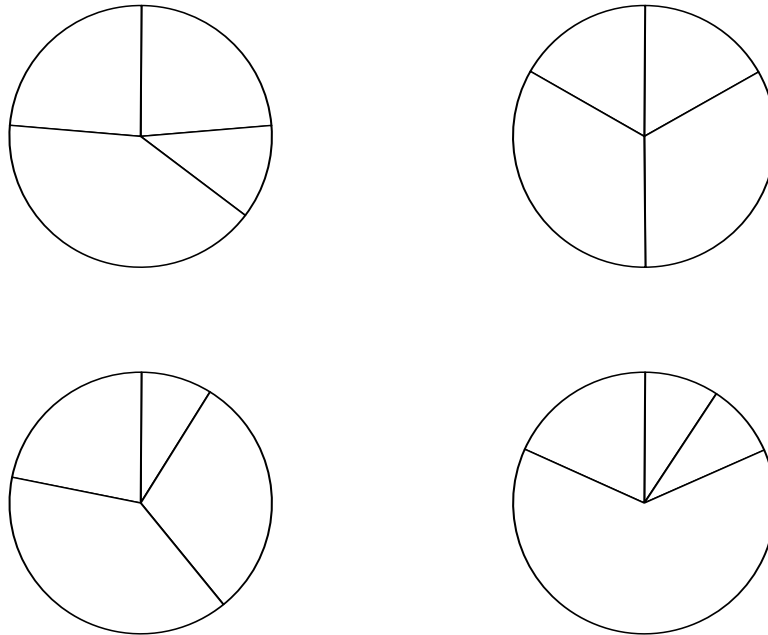
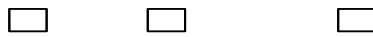
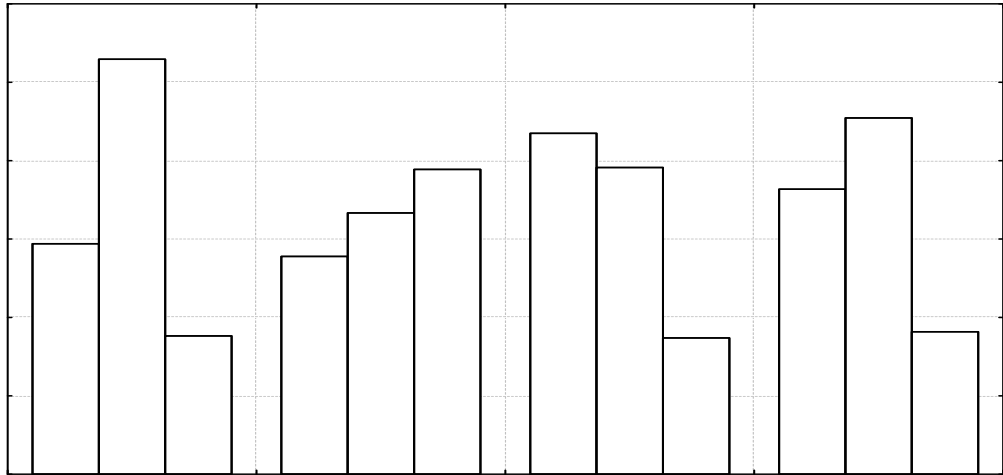


Рис. 3.20. Розподіл дітей 5 – 6 років за рівнем витривалості (n=80)

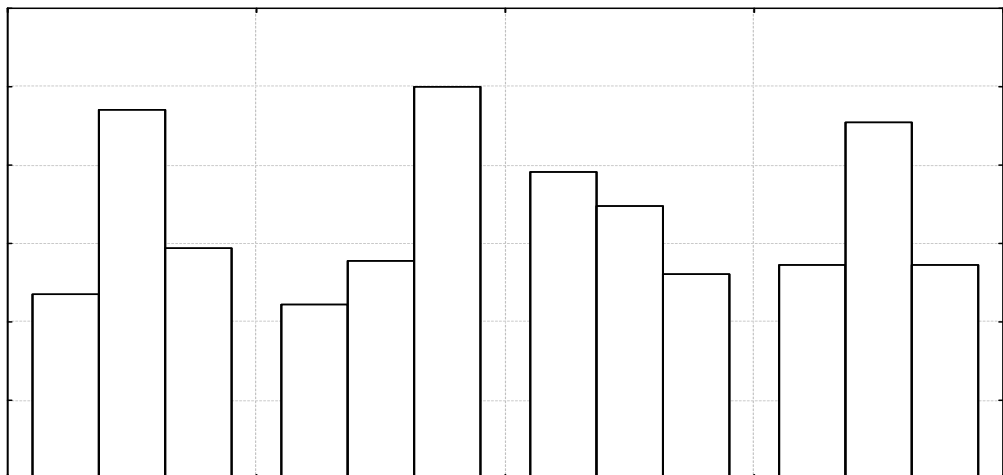
- вищий середнього;      – середній;
- нижчий середнього;      – низький

Аналізуючи рівень розвитку координаційних здібностей учасників експерименту при виконанні спеціальної хореографії ми помітили тенденцію, що проявилась у зниженні середніх показників хлопчиків порівняно з дівчатами: при виконанні фігур у повільному вальсі у 5 років – на 7,34% ((2,89; 0,83) бала проти (3,12; 0,70) бала), а в 6 років – на 2,42% ((3,18; 0,73) бала проти (3,26; 0,75) бала), а при виконанні фігур квікстепу в 5 років – на 7,44% ((2,72; 0,83) бала проти (2,94; 0,75) бала), а в 6 – на 4,17% ((3,00; 0,76) бала проти (3,13; 0,81) бала).

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 дівчат 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 відрізнялися (рис. 3.21).



При виконанні фігур квікстепу частка дівчат 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% (рис. 3.22).

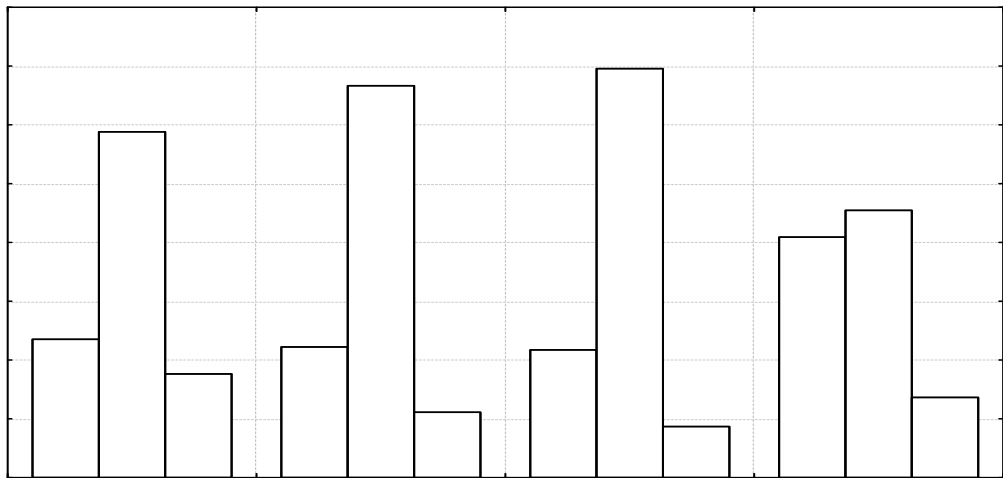


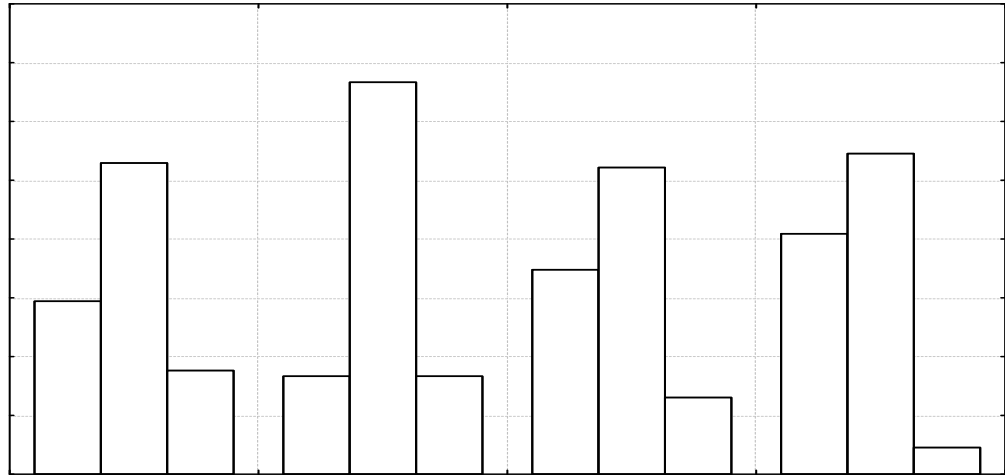


Слід зазначити, що показники координаційних здібностей у дівчат статистично значуще ( $p > 0,05$ ) не перевищують показники хлопчиків у кожній з вікових груп при виконанні фігур спеціальної хореографії як у повільному вальсі, так і в квікстепі.

Стосовно визначення рівня розвитку швидкісних здібностей при виконанні спеціальної хореографії, то розподіл дітей за виконанням основного руху ча-ча-ча у темпі 30 тактів за хвилину показав наступне: у 5 років частка хлопців із задовільною оцінкою на 7,84% переважала частку дівчат із таким рівнем швидкісних здібностей, а в 6 років навпаки, частка дівчат виявилась на 24,11% більшою та тлі зменшення на 19,17% частки дівчат із добрим рівнем у порівнянні з хлопчиками (рис. 3.18).

Разом з тим, виконання основного руху джайву на місці (44 такти за хвилину) серед дівчат 5 років на 12,75% більше, а в 6 років – на 6,13% менше, ніж хлопців, характеризувалися доброю оцінкою швидкісних здібностей. При цьому частка дівчат 5 років на 0,98% переважала частку хлопців із незадовільною оцінкою, а в 6 років цей розрив збільшився до 8,5% (рис. 3.23).





Установлено, що показники швидкісних здібностей при виконанні фігур спеціальної хореографії за тестовими вправами ча-ча-ча та джайву в дітей статистично значуще ( $p > 0,05$ ) не відрізняються залежно від статі.

Вочевидь, розвиток координаційних здібностей при виконанні спеціальної хореографії відбувається нерівномірно.

Отримані результати враховувалися нами при розробці авторської технології.

### Висновки до розділу 3

В результаті дослідження визначено передумови залучення дітей дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. 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 з елементами спортивного танцю, основними з яких є форсування спортивної підготовки, надмірні фізичні навантаження, неналежна організація програмно-методичного забезпечення. За результатами анкетування встановлено, що провідними мотивами до занять дитячим фітнесом, на думку батьків, виступають здоров'ятворчі, естетичні, соціальні та особистісні групи мотивів.

Оцінка показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку продемонструвала, що за основними показниками фізичного розвитку більшість досліджуваних дітей 5–6 років відповідає даним, поданим у фаховій літературі. В той же час спостерігається погіршення постави дітей шестирічного віку, на що слід звернути увагу при розробці програми оздоровчих занять.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що за більшістю показників фізичної підготовленості досліджуваній контингент характеризується гетерохронністю розвитку фізичних якостей. В той же час зазначається, що показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку практично співпадають, відтак статистично значуще не відрізняються ( $p > 0,05$ ).

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.

Результати дослідження представлені у розділі подані у роботах автора [150, 151, 153, 156, 157].

## РОЗДІЛ 4

### ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### **4.1. Розробка та впровадження фітнес-програми з елементами спортивних танців**

Розробка цієї програми викликана великою зацікавленістю батьків та дітей до занять спортивними танцями [91, 207]. 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 оздоровчих занять з елементами спортивних танців більший контингент дітей 5–6 років. Програма оздоровчих занять з елементами спортивних танців розрахована на 108 годин. Тренування проводяться у вигляді фітнес-програми з елементами спортивних танців. Проведення таких оздоровчих занять мають задовольнити оздоровчо-рекреаційні потреби дітей старшого дошкільного віку. Програма складається з теоретичного та практичного матеріалу [5].

Основної метою пропонованої програми є сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей. Участь у міжклубних 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 складається з трьох видів підготовки: теоретичної, загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки. Це поєднання закономірне, бо ці види діяльності доповнюють і збагачують один одного. Головний принцип побудови даної програми – від простого до складного.

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.

Аналіз показників здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку свідчить про тривожні тенденції, які продовжують збільшуватися в даний час. Недостатня фізична активність дітей, особливо в період активного росту, коли прискорений розвиток скелета і м'язової маси не підкріплюється відповідним тренуванням систем кровообігу і дихання, є однією з причин погіршення їх здоров'я, зниження життєвого тону. У зв'язку з цим актуальним є пошук найбільш ефективних засобів і методів, шляхів

фізичного і духовного оздоровлення дошкільнят, розвитку рухової сфери дитини, підвищення інтересу до занять фізичними вправами

Недостатня фізична активність дітей, особливо в період активного росту, коли прискорений розвиток скелета і м'язової маси не підкріплюється відповідним тренуванням систем кровообігу і дихання, є однією з причин погіршення їх здоров'я, зниження життєвого тону. Тому треба якомога раніше залучати дітей до занять оздоровчим фітнесом, що позитивно вплине на їх загальний розвиток та підвищить рівень фізичної та розумової працездатності. У зв'язку з цим заняття проводяться в ігровій формі, під правильно підібраний дитячий музичний супровід, що також розвине у дітей відчуття ритму та розкриє їх творчі здібності.

Особливістю занять з дітьми цього віку є комплексне застосування різноманітних видів фізичних вправ, їх варіативність, широке використання різних методів та прийомів.

Мета програми: Сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей.

Основними завданнями розробленої програми є:

- здійснення гармонійного розвитку особистості;
- зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток;
- досягнення високого рівня розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
- удосконалення техніки виконання хореографічних кроків та зв'язок;
- підвищення загальної працездатності.

При побудові програми оздоровчих занять для дітей старшого дошкільного віку, окрім загальнонаукових та дидактичних принципів були використані специфічні принципи, які враховували особливості вікового періоду, хореографічного та мистецько-педагогічного потенціалу. Використання означених принципів довело свою ефективність у попередніх дослідженнях [165].

Принципи:

Принцип сенситивності дошкільного віку для музично-рухового розвитку, єдності розвитку, освіти, виховання і навчання (своєчасність залучення дітей до хореографічної діяльності у дошкільному дитинстві; виявлення, підтримка і розвиток інтересу до мистецтва танцю; дитина розвивається виховуючись і навчаючись; розвивальне освітнє середовище сприяє розвитку дитини) [165].

Принцип ампліфікації дитячого розвитку (збільшення можливостей розвитку через розширення дитячих мистецьких діяльностей за рахунок хореографії; збагачення дитячої хореографічної діяльності творчими завданнями відповідно до потреб і потенцій цих можливостей дитини тощо) [165].

Принцип природовідповідності, актуалізації дитячої активності (врахування вікових можливостей, індивідуальних природних задатків,

нахилів, потреб дошкільника, підтримка емоційно-пізнавальної активності, вольових зусиль дитини, її зацікавленості, ініціативності) [165].

Принцип використання мистецько-педагогічного потенціалу хореографії задля розвитку особистості (потенціал хореографії — емоційнопочуттєвий, естетичний, психофізіологічний, освітньо-виховний, пізнавальноінформативний, духовно-моральний, мотиваційний, соціально-організаційний, комунікативний, культурно-пізнавальний, діяльніснотворчий, гедоністичний, релаксаційний, рефлексивний тощо — сприяє різнобічному розвитку дитини) [165].

Принцип орієнтування на українські та світові мистецькі, зокрема хореографічні, цінності як духовні надбання людства (культура творить людину; в основі змісту хореографічної діяльності — українські хореографічні традиції, а також інших на родів, класика, сучасне мистецтво; через це початкові мистецькі еталони краси у дитини формуються на основі українських всесвітньо визнаних цінностей). Принцип комплексності мистецько-практичної діяльності (через комплексність діяльності — сприймання творів танцювального мистецтва, хореографічне виконавство, виконавська танцювальна творчість — дитина виступає об'єктом впливу культури, носієм культурних цінностей і суб'єктом культурної творчості) [165].

Принцип інтерпретації мистецьких явищ у педагогічно му процесі (осмислення, вербальне і практичне тлумачення мистецтва різних періодів — фольклор, усталені традиції, нові стилі — здійснювати з сучасної позиції, з погляду дитячих потреб, суспільних запитів, орієнтуючись на сучасну дитину, завдання її розвитку тощо) [165].

Принцип гуманізації, демократизації та оптимізації педагогічного процесу (увага, повага, доброзичливість, турбота, любов до дитини; підтримка її успішності, віри у власні сили; встановлення творчої, експериментальної, піднесеної, радісної, невимушеної, оптимістичної атмосфери занять; установа суб'єкт-суб'єктних взаємин; організація толерантного спілкування, співпраці, співтворчості педагога з дітьми; створення оптимальних умов для хореографічної діяльності дітей тощо) [165].

Принцип особистісно зорієнтованого та індивідуально-диференційованого підходу до дитини під час навчання (орієнтування на особистісні, вікові особливості дітей, статеві відмінності хлопчиків і дівчаток, індивідуальні виконавські можливості; розвиток здібностей, інтересу до мистецтва, здатності захоплюватися танцем; активізація позитивних емоцій, ініціативи, життєвого досвіду дітей, потреб у самостійності й творчості; виявлення, збереження та розвиток індивідуальних творчих проявів кожної дитини; узгодження занять колективних, у підгрупах, у парах, індивідуальних) [165].

Принцип інтеграції, системності, орієнтування на психологічний вік, на основні сфери дійсності під час визначення змісту програми та шляхів її реалізації в освітньо-виховному процесі (інтеграція таких складників змісту

освіти, як сприймання хореографії, ознайомлення з мовою мистецтва, репродуктивне навчання мистецтва і на цій основі продуктивна діяльність дітей; залучення дітей до основних видів хореографічного мистецтва, сукупності танцювальних жанрів, видів рухів тощо; планування різних організацій хореографічної діяльності; вибір оптимальних методів і прямих домірних вікові та природі танцю; відображення у тематиці хореографічних завдань, хороводів, танців навколишньої дійсності, предметного світу природи, а найголовніше – світу людських емоцій, почуттів, взаємин, власних переживань тощо [165] (рис. 4.1).

Фітнес-програма з елементами спортивних танців побудована за блочним принципом і включає 5 блоків: хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний, змагальний (табл. 4.1).

Рис. 4.1. Структура програми занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців

**Розподіл навантаження за блоками фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку**

Блоки	I період	II період	III період
1. Хореографічний	30 %	30%	10%
2. Коригувальний	10%	20%	20%
3. Ігровий	50%	20%	15%
4. Танцювальний	10%	30%	50%
5. Змагальний	-	-	5%

Хореографічний блок був спрямований на розвиток музикальності, розвиток уміння ритмічно рухатися, відтворювати ритмічний малюнок і хореографічні образи. Включав основи хореографічної грамотності, ритмічні вправи на увагу, ритмічний рисунок, вправи з предметами, хореографічні вправи, танцювальні кроки, танці з атрибутами.

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 в колективі. Ігровий блок включав музично-рухливі ігри по ритміці, сюжетно-рольові ігри, розвивальні танцювальні ігри, ігростетчинг, естафети, руховий ігротренінг.

Танцювальний блок включав танцювальну абетку та елементи танцювальних рухів, основи навчання танцями європейської (вальс, квікстеп) та латиноамериканської (ча-ча-ча, джайв) програми.





спеціальна фізична підготовка.										
- Гігієна тіла і режим дня юного танцюриста: догляд за шкірою, волоссям; гігієнічне значення правил використання природних факторів з метою загартування організму; сонячні, повітряні ванни та водні процедури; заходи профілактики від травм і захворювань; режим дня; режим праці та відпочинку.		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Практика</b>										
<b>1. Хореографічний блок</b>	22	3	3	3	3	3	3	2	1	1
-вивчення естетично-виразних положень тулуба;		+	+	+						
-формування правильної постановки позицій ніг, рук;			+	+	+	+	+	+	+	+
-набуття елементарної культури музичного, виразного виконання рухів;		+	+	+						
-виконання різноманітних танцювальних завдань у вигляді привабливих забав (поєднання образних, комунікативних, музично-ритмічних, рухових, координаційних, просторово-орієнтувальних, творчих компонентів);						+	+	+	+	+
-формування сприйняття музичного вступу, налаштування на певний характер музики і руху, настроювання на певні м'язові відчуття;		+	+	+	+	+	+			

*Продовження табл. 4.2*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
-навчатися колективно взаємодіяти, зберігати рівномірну відстань одне від одного та ритмічно рухатися танцювальним кроком або легким бігом, відповідно до музичних частин, речень і фраз у			+	+	+	+	+	+		

завданнях з фігурними перешикуваннями;										
-формування досвіду виконання дітьми образно-ігрових, виражальних, асоціативних, дієвих рухів		+	+	+	+	+	+	+		+
<b>2. Коригувальний блок</b>	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2
-формування правильної постави , гарної ходи;		+	+	+	+	+	+	+	+	+
-сприяння розвитку упевненості в собі;								+	+	+
-профілактика функціональних порушень опорно-рухового апарату, плоскостопості								+	+	+
- виконання вправ на фітболах, з резиновими амортизаторами, вправ на нестабільних платформах, партерна гімнастика.		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>3. Ігровий блок</b>	27	5	5	5	3	3	2	2	1	1
-розвиток вміння художнього спілкування; ігри: «Два маки», «Ритм мого (твого) ім'я», «Веселий бубон-мандрівник»;		+	+	+	+	+	+	+	+	+
-розвиток фантазії у танцювальній імпровізації; ігри: «Подай ручку!», «Винахідливе коло», «Равлику, зникай!»;		+	+	+	+	+	+	+	+	+
-розвиток індивідуальної виразності виконання танцювальних рухів, уміння самостійно діяти; ігри: «Зачароване коло», «Сходить сонечко», «Вигадливі чобіточки»		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 4.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>4. Танцювальний блок</b>	29	1	1	2	3	3	3	6	6	4
-формування уявлення про темп і ритм танців європейської та латиноамериканської програм.		+	+							
-вивчення основної рухової структури танців європейської та		+	+							

латиноамериканської програм.										
-оволодіння основам техніки танців "N", "E" класу, термінологією, що використовують у спортивних танцях.		+	+	+	+	+	+	+	+	+
-оволодіння зміною темпу та ритму танцювання.				+	+	+	+	+	+	+
-вивчення базової техніки танців європейської та латиноамериканської програм вцілому.		+	+	+	+					
-вивчення базової техніки виконання танцювальних стартів .		+	+	+	+					
-виконання імітаційних вправ.				+	+	+	+	+	+	+
-формування навичок взаємодії між партнером та партнеркою під час виконання танцювальних композицій.			+	+	+	+	+	+	+	+
-сприяння формуванню специфічних відчуттів між партнером та партнеркою.					+	+	+	+	+	+
-удосконалення координації рухів під час виконання танців.					+	+	+	+	+	+
-розвиток фізичних якостей засобами ігрових та танцювальних вправ.		+	+	+	+	+	+	+	+	+
-поєднання рухів та танцювальних кроків у танцювальні композиції.				+	+	+	+	+	+	+
-розучування та виконання танцювальних композицій у парі.				+	+	+	+	+	+	+
<b>5. Змагальний блок</b>	3								1	2
-виконання танцювальних композицій в умовах клубних змагань.	3								1	2
Всього годин	97									

Продовження табл. 4.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Тестування</b>										
	2	1								1

Тести для визначення рівня розвитку рухових якостей:										
Разом годин	2	1								1
Разом годин	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12

## Види і методи педагогічного контролю

Суть контролю і обліку полягає у виявленні, осмисленні і оцінці реальних умов, конкретних фактів динаміки і результатів педагогічного процесу. Завдяки контролю і обліку накопичуються дані про фізичний стан, техніко-тактичну підготовленість і кількісні досягнення тих, що займаються. Окрім цього, систематично перевіряється ефективність вживаних засобів, методів і організаційних форм, з'ясовується характер утруднень і невдач у процесі занять. Ці дані дозволяють точніше планувати і корегувати план фітнес-програми, тим самим сприяючи поліпшенню її якості та ефективності. Дані контролю і обліку використовуються також при підбитті підсумків за певний період часу.

### 1. Оперативний контроль:

- по ЧСС;
- по зовнішніх ознаках (колір шкірних покривів, частота дихання і т.д.);
- по суб'єктивних відчуттях (самопочуття, бажання тренуватися, підтримання навантаження, активність, настрої).

### 2. Поточний контроль:

–контроль за функціональними змінами стану організму тих, хто займаються, за реакцією організму на стандартне навантаження по ЧСС через 2–3 місяці занять.

### 3. Етапний контроль:

– зіставлення вихідних показників рівня функціональної, фізичної підготовленості тих, хто займається, з аналогічними показниками, отриманими через 9 місяців занять.

Таким чином, виходячи з даних положень нами на основі індивідуального підходу до вибору засобів була розроблена експериментальна програма рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних танців для дітей 5–6 років, вихованців танцювального клубу «Супаданс», міста Києва, була розрахована на 108 годин і складалася з теоретичного та практичного матеріалу.

Програма з використанням елементів спортивних танців спрямована на набуття первинних знань про зміст, ритми, особливість спортивних танців та вивчення основних базових кроків, зорієнтована на дитину, враховує її інтереси, та сприяє гармонійному всебічному розвитку творчої особистості.

**Критерії ефективності:**

- рівень стану біогеометричного профілю постави;
- гармонійність фізичного розвитку;
- гармонійність показників морфо-функціонального стану;
- гармонійність показників фізичної підготовленості та роботоздатності;
- засвоєння елементів спортивних танців;
- музичність. Попадання в темп – збіг танцювального акценту з музичним;
- лінії – довжина і розтягнення тіла від носка до голови. Добре виконані лінії, прямо або побічно збільшують об'єм танцювальних фігур;
- рамка – правильне нерухоме положення рук, яке встановлюється в закритих танцях. Лінія рук повинна бути прямою від ліктя до ліктя. Руки повинні утворювати свого роду овал, який при зміні обсягу рамки повинен зберігати форму;
- баланс – існує два види балансу у спортивних танцях –нейтральний і центральний. При центральному балансі вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. При нейтральному – вага тіла на одній нозі. Весь танець – це перехід з нейтрального балансу в центральний і навпаки. Якщо танцівник не знаходиться в стані рівноваги, танець стає важким, ламаються лінії, врешті-решт можна просто впасти;
- техніка виконання танцювальних рухів;
- інтерес до занять.

**Контрольні вправи із СФП для груп початкової підготовки:**

- повільний вальс: виконання фігур: закриті зміни, натуральний поворот, зворотній поворот.
- квікстеп: виконання натурального повороту з хезітейшн, локстеп вперед, назад.
- ча-ча-ча: виконання основного руху, «рука до руки», «плече до плеча», «чек» з відкритої позиції.
- джайв: виконання основного руху на місці, фігур «стій і йди», «ланка».

**Музичні темпи спортивних танців**

Європейська танці:

- 1) Повільний вальс – 30 тактів за хвилину.
- 2) Танго – 33 такти за хвилину.
- 3) Віденський вальс – 60 тактів за хвилину.
- 4) Повільний фокстрот – 30 тактів за хвилину.
- 5) Квікстеп – 50 тактів за хвилину.

Латиноамериканські танці.

- 1) Ча-ча-ча – 30 тактів за хвилину.
- 2) Самба – 50 такти за хвилину.
- 3) Румба – 27-28 такти за хвилину.
- 4) Пасодобль – 60-62 такти за хвилину.
- 5) Джайв – 44 такти за хвилину.

Програма не передбачає попереднього розучування, а базується на повторенні за тренером до того моменту, доки рухи не будуть доведені до автоматизму. На кожному занятті поєднуються танці європейської та латиноамериканської програм.

Кожне заняття складається з трьох частин: підготовчої – включає в себе привітання, постановку цілей та завдань, розминку; основної – це аеробна частина і базується на розучуванні та виконанні хореографічних кроків та зв'язок; та заключної частини, куди увійшли вправи стретчингу, вправи на розслаблення м'язів та дихальні вправи.

Таблиця 4.3

**Перелік кроків та фігур, які застосовуються у програмі**

<i><b>Повільний вальс</b></i>	<i><b>Ча-ча-ча</b></i>
1. «Закриті зміни»	1.«Закритий основний рух»
2. «Натуральний поворот»	2. «Відкритий основний рух»
3. «Зворотній поворот»	3. «Основний рух на місці»
4. «Натуральний спіт поворот»	4. «Тайм стеми»
5. «Недокручений спіт поворот»	5. «Чек з відкритої КПП»
6. «Віск»	6. «Чек з відкритої ПП»
7. «Шассе із ПП»	7. «Спот або свіч поворот ВЛ»
8. «Зміна хезітейшн»	8. «Спот або свіч поворот ВП»
9. «Зовнішня зміна» (закінчена в ЗП)	9. «Поворот під рукою ВЛ»
10. «Прогресивне шасе ВП»	10. «Поворот під рукою ВП»
<i><b>Квікстен</b></i>	11. «Рука до Руки»
1. «Четвертний поворот ВП»	12. «Плече до Плеча»
2. «Четвертний поворот ВЛ» (каблучний пілот)	13. «Три Ча-ча-ча вперед і назад в закритій або відкритій позиції без зміни рук»
3. «Натуральний поворот»	14. «Бічні кроки»
4. «Натуральний поворот з хезітейшн»	15. Варіанти «Шасе»: в сторону; компактно; локстеп вперед; локстеп назад

*Продовження табл. 4.3*

5. «Натуральний пілот поворот»	<i><b>Джайв</b></i>
6. «Натуральний спіт поворот»	1.«Основний рух на місці»
7. «Прогресивне шасе»	2. «Фоловей рок»
8. «Шасе зворотній поворот»	3. «Зміна місць справа наліво»
9. «Локстеп вперед»	4. «Зміна місць зліва направо»
10. «Локстеп назад»	5. «Ланка»
11. «Прогресивне шасе ВП»	6. «Зміна рук за спиною»
12. «Тіплъ шасе ВП» (в кутку)	7. «Фоловей з відштовхуванням»
	8. «Хіп бамп»

13. «Тіпль шасе ВП» (вздовж сторони майданчика)	
14. «Тіпль шасе ВЛ»	9. «Стій і йди»
15. «Натуральний поворот і локстеп назад»	10. «Подвійна ланка»
16. «Біжуче закінчення»	11. Види «Шасе» в складі вказаних фігур: бокове шасе; компактне шасе; шасе вперед; шасе назад; поворотне шасе

При побудові заняття рухи і кроки можуть модифікуватися.

Приклади побудови окремих занять для дітей старшого дошкільного віку з елементами спортивних танців подано у табл. 4.4 та 4.5.

Таблиця 4.4

### Приклад побудови заняття

#### Заняття №1

Частина заняття; вправи	Час виконання	Методичні рекомендації
<b>Підготовча частина:</b> - організація групи; - розминка. Розминка (під ритми повільного вальсу): 1) кроки вперед-назад Вперед, руки вгору – 1,2,3; Назад, руки вниз – 1,2,3. 2) По ЛТ, закриті переміни 3) Закриті переміни, з ПН, руки вгору; з ЛН, руки вниз. 4) Шасе із ПП	10-12 хв 1-2 хв 10 хв  1-2 хв 3 хв 3 хв 2 хв	Шикування у дві лінії.     По колу один за одним, руки на поясі.   Обличчям до центру кола.

Продовження табл. 4.4

<b>Основна частина.</b> Розучування хореографічних кроків. 1) Плескання в долоні й відстукування ступнями ритм танцю ча-ча-ча. 2) Підскоки з плесканням в долоні на кожен такт	20-28 хв 2 хв 1-3 хв	Шикування у дві лінії. Рахунок: «1;2;3; 4 і 1;2;3;4 і 1».  Рахунок: «1;2;3;4».
---	----------------------------	---

3) Виконання руху «тайм-степ»	3-4 хв	Рахунок: «1;2;3; 4 і 1;2;3;4 і 1», руки на поясі.
4) Поєднання 1,2 і 3 кроків.	3-4 хв	
5) Під ритми квікстепу біг на півпальцях по ЛТ, руки немов «метелики».	1-2 хв	Рахунок: «1;2;3;4».
6) Ходьба з п'ятки на носок, коліна напівзігнуті	1-2 хв	Крок на кожен такт.
7) Закриті переміни.	2 хв	
8) Плескання в долоні й відстукування ступнями ритм танцю румба.	1 хв	Шикування у дві лінії. Рахунок «1-пауза;2,3,4».
9) Кроки вперед, хлопок долонями на «4»	2 хв	Рахунок «1-4»; «1-4».
- назад, хлопок долонями на «4»	2-3 хв	
10) «Основний рух»	2-3 хв	
11) «Кукарача»		
<b>Заклучна частина</b> Під ритми повільного фокстроту Вправи «стретчінгу»	5-13 хв	
1) «Сонечко»	1-3 хв	Стійка «ноги нарізно», руками дотягуватися до однойменної ноги .
2) «Літак злітає»	1-3 хв	Напівшпагат, руки в сторони.
3) «Човник»	1-3 хв	Лежачи на животі, тягнути прямі ноги і руки догори.
4) «Дуб»	1-2 хв	Стоячи у напівприсяді, руки тягнути догори.

*Продовження табл. 4.4*

Вправи на розслаблення м'язів «Сніговик, що тане»	1-2хв	За командою тренера, розслабити м'язи і лягти на каремати.
--	-------	--

*Таблиця 4.5*

### Заняття №2

<b>Частина заняття; вправи</b>		<b>Методичні рекомендації</b>
--------------------------------	--	-------------------------------



	<b>Час виконання</b>	
<p><b>Підготовча частина:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- організація групи;</li> <li>- розминка.</li> </ul> <p>Розминка (під ритми танго):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Приставний крок вправо-вліво</li> <li>2) Подвійні приставні кроки</li> <li>3) По ЛТ кроки вперед</li> <li>4) По ЛТ кроки вперед під рахунок</li> </ol>	<p>10-12 хв</p> <p>1-2 хв</p> <p>10 хв</p> <p>1-2 хв</p> <p>1-2 хв</p> <p>1-3 хв</p> <p>1-3 хв</p>	<p>Шикування у дві лінії.</p> <p>Руки тримати у танцювальній позиції</p> <p>По колу один за одним, руки у танцювальній позиції, крок через такт</p> <p>Рахунок «1і,2і, 1,2,3,4»</p>
<p><b>Основна частина.</b></p> <p>Розучування хореографічних кроків.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Під ритми танцю «самба» виконання руху «пружинка» (згинання-розгинання колін).</li> <li>2) Основний рух з ПН.</li> <li>3) Основний рух з ЛН.</li> <li>4) Поворот на трьох кроках вправо-вліво.</li> <li>5) Поєднання 1,2,3,4 кроків.</li> <li>6) Плескання в долоні в такт танцю «джайв».</li> <li>7) Під ритми танцю «джайв» виконання стрибків по черзі на правій та лівій нозі.</li> </ol>	<p>20-28 хв</p> <p>3 хв</p> <p>2-3 хв</p> <p>2-3 хв</p> <p>2 хв</p> <p>3-4 хв</p> <p>2-3 хв</p> <p>2-3 хв</p>	<p>Шикування у дві лінії.</p> <p>Рахунок: «1і;2і;3і;4і».</p> <p>Руки на поясі.</p> <p>Рахунок: «1;2;3;4;5;6;7;8», руки вільно.</p> <p>Рахунок: «1;2;3;4;5;6;7;8», руки вільно.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>8) Крок «Kick» правою та лівою.</li> <li>9) Крок «Kickballchange» поперемінно правою</li> </ol>	<p>2-3 хв</p> <p>2-4 хв</p>	<p>Рахунок: «1і;2і;3і;4і;5і;6і;7і;8і», руки вільно.</p> <p>Рахунок: «1і;2і;3і;4і;5і;6і;7і;8і», руки вільно.</p>

*Продовження табл. 4.5*

та лівою.		
<b>Заклучна частина</b> Під ритми повільного фокстроту Вправи «стретчінгу» 1) «Кішечка»	5-13 хв  1-2 хв	В.п. Стоячи в упорі на долоні таколіна. 1.Прогнутися в попереку, голову підняти вгору і вперед - вдих. 2. Округлити спину, голову опустити вниз - видих.
1) «Хвиля»	1-2 хв	В.П. Лягти на спину, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1. На видиху – зігнути праву (ліву) ногу і притиснути її до тулуба. Витягнута ліва (права) нога на підлозі. Нижня частина спини притиснута до підлоги.
2) «Змія»	1-3 хв	2.В.п. В.П. Лежачи на животі, долоні під грудьми, пальцями вперед. 1. На видиху – піднятися на руках, руки в ліктях трохи зігнуті.
4) «Зайчик»	1-3 хв	2. В.П. В.П. : встати на карачки, пальці ніг упираються в підлогу. 1. Пересуваючи руки до ніг, випрямляючи коліна, постаратися стати на п'яти, руки від підлоги не відривати.
5) Дихальні вправи	1-3 хв.	2. Повернутися у в.п. Темп повільний.

На всіх етапах програми для профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку вкористовувалися вправи з фітболами.

Фітбол - це нестабільна опора, яка постійно змушує дитину включати в роботу ті чи інші групи м'язів. Свідомо включати в роботу потрібні м'язи дитина, в силу своїх вікових особливостей, поки не може. Робота на рухомому м'ячі ускладнюється тим, що дитина змушена балансувати, граючи з м'ячем, намагаючись на ньому втриматися. Важливу роль тут відіграє і емоційний компонент: м'яч - це іграшка, він партнер, він гарний і, головне, рухливий, а також взаємодіє з дитиною. Вправи з використанням фітболів також дозволяють добитися хорошого м'язового розслаблення і можуть бути використані для тренування серцево - судинної і дихальної систем.

М'яч за своїми властивостями багатофункціональний і в програмах фітбол-аеробіки може використовуватися як предмет, тренажер або опора ( табл 4.6).

Таблиця 4.6

**Комплекс вправ з фітболами для дітей старшого дошкільного віку**

<b>Назва вправи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Методичні вказівки</b>
«Правильна постава»	10 секунд	Початкове положення: сидючи на м'ячі, стопи поставити на підлогу, руки на стегнах, спина пряма. Виконання: зберігати правильну поставу, голову не опускати
«Перекаати»	15 секунд	В. п.: той же Виконання: перекаати стопами з п'ят на носки і навпаки
«Годинник»	2-3 рази	В. п.: Сидючи на м'ячі, руки на поясі. Виконання: 1-нахил вправо (вліво); 2-в. п.
«Буратіно»	5 разів	В. п.: сидючи на м'ячі, руки на стегнах. Виконання: 1-поворот голови вправо; 2-3 – повільно повертаючи голову вліво, описати носом півколо від правого плеча до лівого; 4- в. п.

Продовження табл. 4.5

«Незнайко»	7 разів	В. п.: сидючи на м'ячі, руки опустити. Виконання: 1-2 - підйом плечей, руки ковзають уздовж м'яча вгору; 3- в. п.
«Лінивець»	5 разів	В. п.: сидючи на п'ятах перед м'ячем, руки покласти на м'яч, одна долоня на інший, підборіддя на долоні. Виконання: погойдування на м'ячі вперед - назад.
«Силач»	5 разів	В. п.: сидючи на п'ятах, тримати м'яч руками. Виконання: 1 - встати на коліна, підняти м'яч вгору, подивитися на нього; 2-в. п.
	5 разів	

«Покажи п'яточки»		В. п.: лежачи на животі на м'ячі, опору робити на стопи і на долоні. Виконання: 1 - підняти прямі ноги; 2 - в. п.
«Черепашка»	3 рази	В. п.: лежачи на животі на м'ячі з опорою на стопи і долоні. Виконання: 1-повільно підняти праву (ліву) ногу; 2 - в. п.
«Терези»	до 6 разів дівчата	В. п.: лежачи (животом) на м'ячі, спираючись на долоні і стопи. Виконання: 1-4 повільно зігнути руки, нахилившись вперед, ноги підняти з підлоги; 5 - в. п.
«Подивися на долоні»	8 разів	В. п.: лежачи (на спині) на м'ячі, руки опустити, ноги зігнути в колінах. Виконання: 1-підняти руки, подивитися на долоні; 2 - в. п.
«М'ячики»	30 секунд	В. п.: сидючи на м'ячі, руки опустити. Виконання: 1 - легкі підстрибування на м'ячі з рухами рук в сторони - вгору з бавовною, з підйомом по черзі колін; 2 - в. п.

Рис. 4.2. Динаміка розподілу дітей за індексом ІМТ (n=45)

Комплекси вправ на м'ячах, в залежності від поставлених завдань і вибору засобів, можуть мати різну спрямованість:

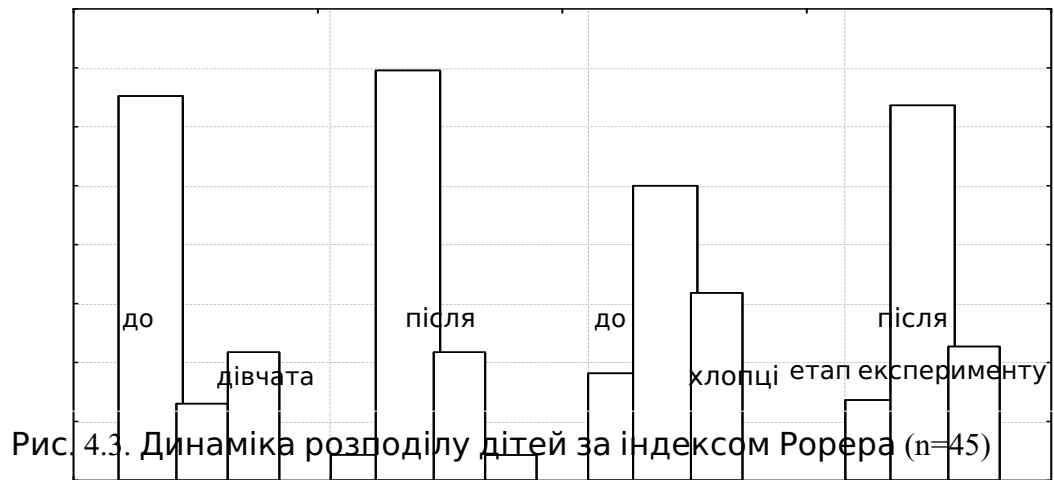
- для зміцнення м'язів рук і плечового пояса, черевного преса,
- для зміцнення м'язів спини і тазу, м'язів ніг і склепіння стопи,
- для збільшення гнучкості і рухливості суглобів,
- для розвитку функції рівноваги і вестибулярного апарату,
- для розвитку спритності і координації рухів,
- для розвитку пластики і музикальності,
- для розслаблення і релаксації та ін.

#### 4.2. Вплив занять спортивними танцями за авторською програмою на фізичний стан дітей старшого дошкільного віку

Після експерименту нами було оцінено вплив занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців за авторською програмою на фізичний стан дітей старшого дошкільного віку.

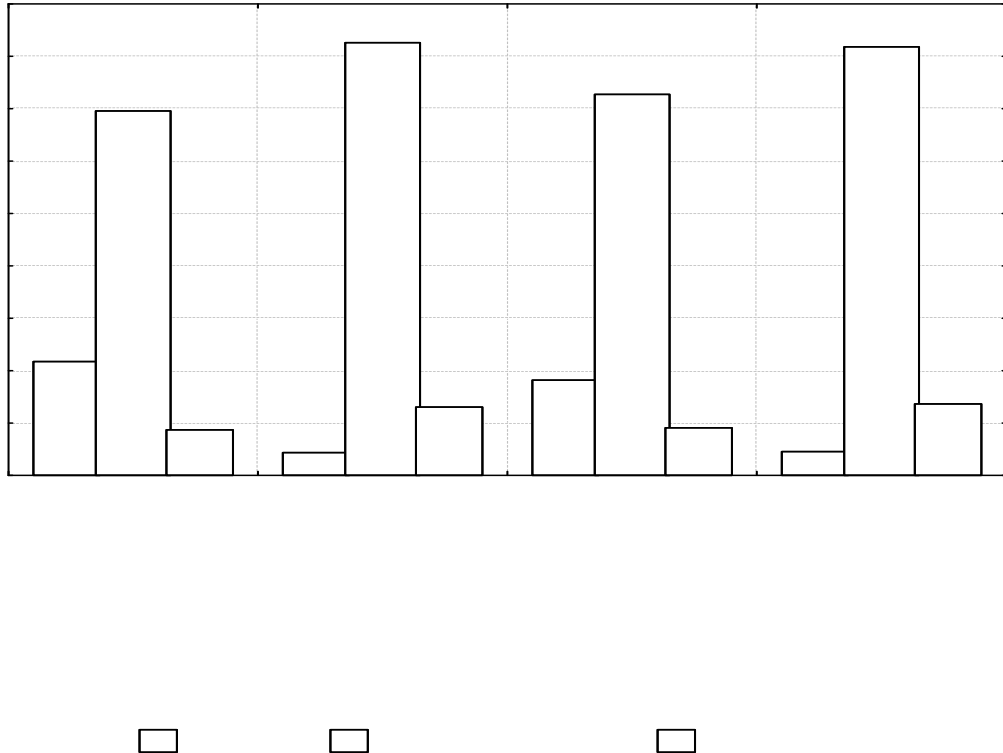
У дівчат ІМТ зріс на 3,92% (з 14,56; 1,51) кг·м<sup>-2</sup> до (15,13; 1,34) кг·м<sup>-2</sup>), а в хлопців – на 2,53% (з 14,84; 1,59) кг·м<sup>-2</sup> до (15,21; 1,31) кг·м<sup>-2</sup>). Причому зафіксовані зміни в бік нормалізації співвідношення довжини й маси їх тіла в обох випадках виявилось статистично значущим (p<0,05).

Як засвідчив розподіл учасників експерименту, не залежно від статі зросла частка дітей з нормальним співвідношення довжини й маси тіла: в дівчат приріст склав 4,35, а в хлопців – 13,64% (рис. 4.2).



При повторному обстеженні виявилось, що індекс Рорера в дівчат збільшився на 2,53% (усього на 0,31 кг·м-3) і склав (12,59; 1,25) кг·м-3. Натомість у хлопців збільшення склало 0,08 кг·м-3, що становила 0,65%. Причому, згідно зі статистичною обробкою, якщо в дівчат виявленні відмінності були статистично значущими ( $p < 0,05$ ), то в хлопців статистично значущої різниці між показником установити не вдалося ( $p > 0,05$ ).

Відтак, на 13,04% зросла частка дівчат з гармонійними пропорціями тіла, а в хлопців це збільшення склало 9,09% (рис. 4.3).



Після експерименту спостерігався розвиток грудної клітини в представників обох груп: медіанне значення індексу Ерісмана в дівчат зросло з (1; 0; 3,5) до (1,5; 0,5; 3) ум.од., що призвело до скорочення частки з від'ємним або нульовим значенням показника на 17,39%. Стосовно хлопців, то в них також індекс Ерісмана збільшився з (1,6; 0; 3,5) до (2; 0,5; 3) ум.од. й частка дітей з від'ємним або нульовим значенням зменшилася на 13,64%. Індекс Дубогай в дівчат несуттєво зменшився на 2% з (37,36; 3,29) до (36,61; 2,89) ум.од., а в хлопців зменшення склало 0,88% – з (37,18; 3,50) до (36,85; 3,75) ум.од. Причому в обох випадках статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей між показниками до і після експерименту зафіксувати не вдалось.

Так само і стосовно індексу Вервека-Воронцова: в дівчат показник скоротився на 2,29% з (1,17; 0,06) до (1,14; 0,05) ум.од., а в хлопців зменшення склало 1,89% – з (1,15; 0,06) до (1,13; 0,05) ум.од. Проте виявлені зміни не були статистично значущими ( $p > 0,05$ ). Утім, згідно інтерпретації показника, наприкінці експерименту діти обох підгруп були віднесені до мезоморфного типу тілобудови. Заразом, на відміну від дівчат, значення показника в хлопців після експерименту мало статистично значущі ( $p < 0,05$ ) відмінності, порівнюючи з початком експерименту. Досліджуючи динаміку індексу Бругша, ми помітили, що в дівчат показник збільшився на 0,25, а в хлопців – на 0,04%. При цьому частка дітей з нормальним розвитком грудної клітини в дівчат збільшилась на 4,35% (з 26,09 до 30,43%), а в хлопців – на 4,55% (з 40,91 до 45,45%).

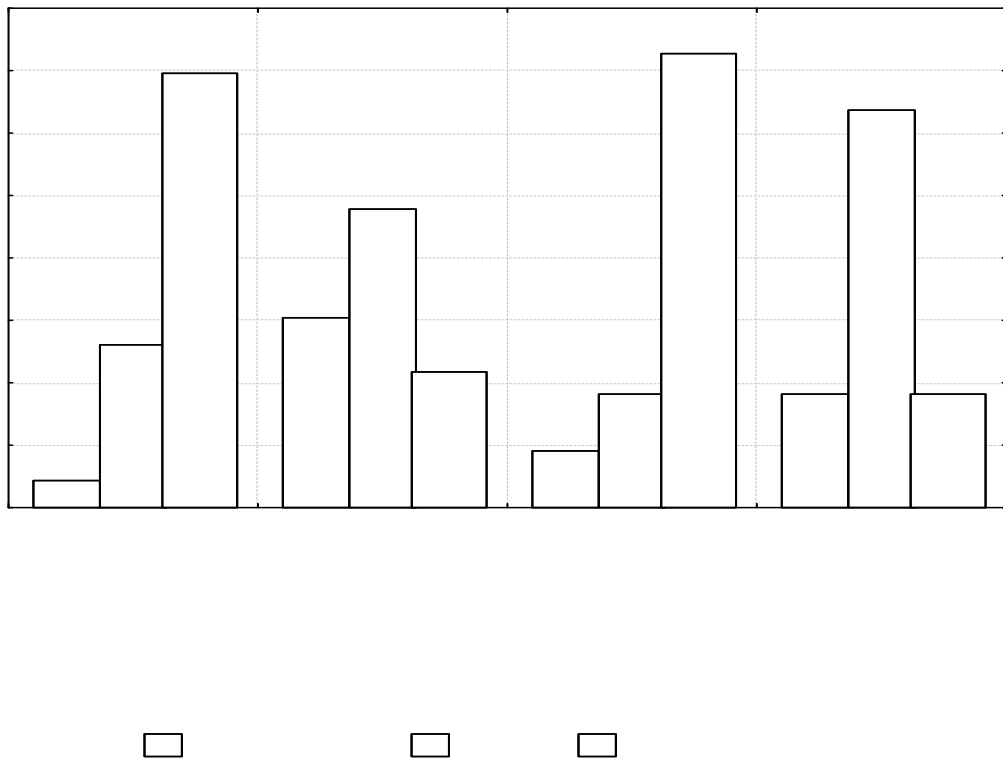
Отже, можна припустити, що в цілому заняття за запропонованою технології зумовили гармонізацію фізичного розвитку учасників експерименту.

Установлено позитивний вплив запропонованої технології на діяльність ССС учасників експерименту. Так, ЧСС дівчат статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зменшилось,

zareєстроване зменшення склало 8,58% і досягло (84,35; 6,00) уд.хв-1. У свою чергу, в хлопців ЧСС статистично значуще ( $p < 0,05$ ) скоротився й його середьогрупове значення становило (83,05; 3,66) уд.хв-1.

У обстежених дівчат після експерименту на 1,63% зменшився систолічний артеріальний тиск, проте статистичну значущість ( $p > 0,05$ ) цих змін не доведено. Однак спостерігався статистично значущий ( $p < 0,05$ ) приріст показник АТдіаст, котрий складав 7,39% порівняно з початком експерименту. Зі свого боку, в хлопців статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зменшився показник АТсист і статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшився показник АТдіаст. Загалом зміни АТ склали -3,14 та +3,48 для систолічного і діастолічного тиску відповідно.

Виявлені зміни показників діяльності ССС обумовили статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зменшення величини індексу Робінсона: на 10,19 (усього на 9,29 ум.од.) у дівчат і хлопців відповідно, що свідчить про вдосконалення м аксимальних аеробних можливостей організму обстежених. Відповідні позитивні зміни вдалося зареєструвати при розподілі дітей за рівнем стану регуляції серцево-судинної системи. Як видно з рисунку, частка дівчат з низьким рівнем регуляції стану регуляції ССС скоротилась на 47,83%, натомість частка з вищим середнього рівнем зросла на 26,08%, У хлопців зросли частки з вищим середнього та середнім рівнем регуляції стану регуляції ССС на 9,09 і 45,49% відповідно за рахунок скорочення частки з нижчим середнього рівня на 54,55% (рис. 4.4).

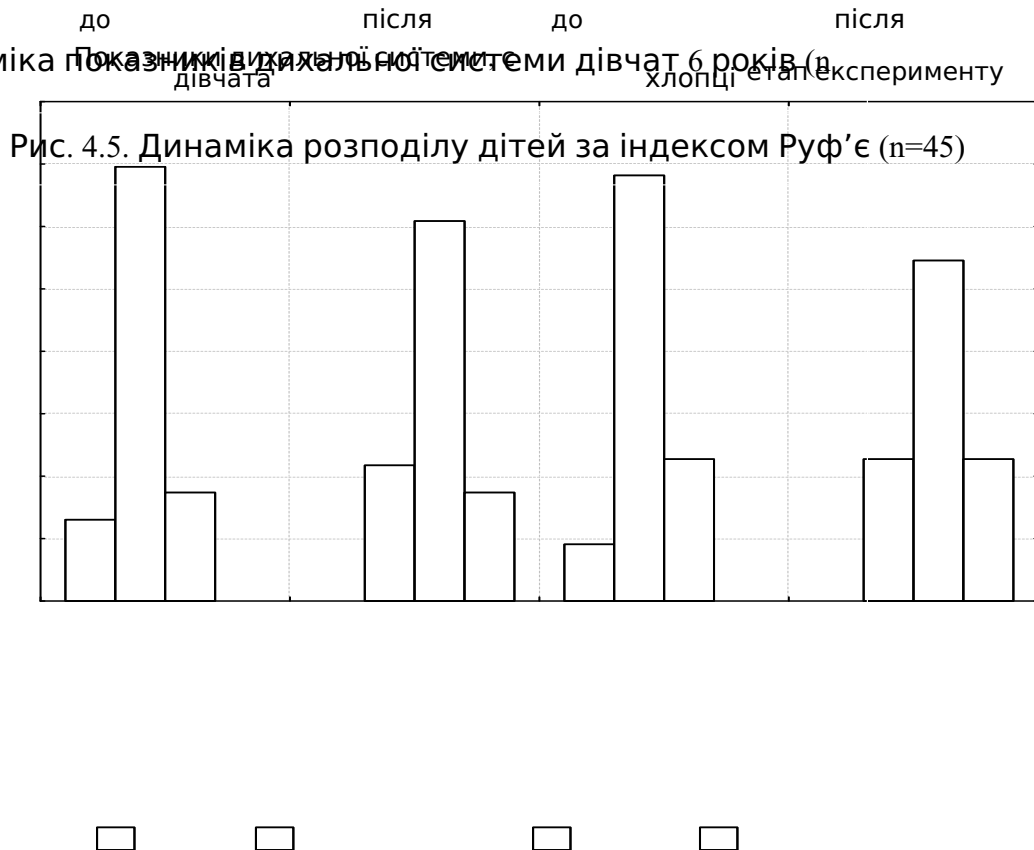


Разом з цим, запропонована програма сприяла статистично значущому ( $p < 0,05$ ) зменшенню індексу Кедро в дівчат, яке склало 33,37% (усього 11,65 ум.од.), а в хлопців – на 23,29% (усього 6,13 ум.од.), що свідчить про вдосконалення стану їх вегетативної нервової системи. Слід зазначити, що від початку експерименту, у 52,17% дівчат та в 59,09% хлопців величина зазначеного індексу наблизилась до норми.

Вдалося зафіксувати й сприятливі зрушення в показнику фізичної роботоздатності дівчат – індексу Руф'є, який наприкінці експерименту статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зменшився на 21,9% (усього на 2,50 ум.од.). У хлопців статистично

значуще ( $p < 0,05$ ) покращення склало 20,2% (усього на 2,27 ум.од.). Такі результати обумовили збільшення частки дівчат з вищим за середній рівнем на 17,39% та на 43,78% з середнім рівнем фізичної роботоздатності за рахунок скорочення відсотка дівчат, які характеризувалися нижчим за середній й низьким рівнем фізичної роботоздатності на 47,83 і 13,04% відповідно. Аналогічні позитивні зміни можна простежити й у розподілі хлопців за рівнем фізичної роботоздатності. Як бачимо, від початку експерименту серед дітей з'явилися такі, що характеризуються вищим за середній рівнем фізичної роботоздатності, і навпаки, частка дітей з низьким рівнем перейшла до більш високого рівня фізичної роботоздатності (рис. 4.5).

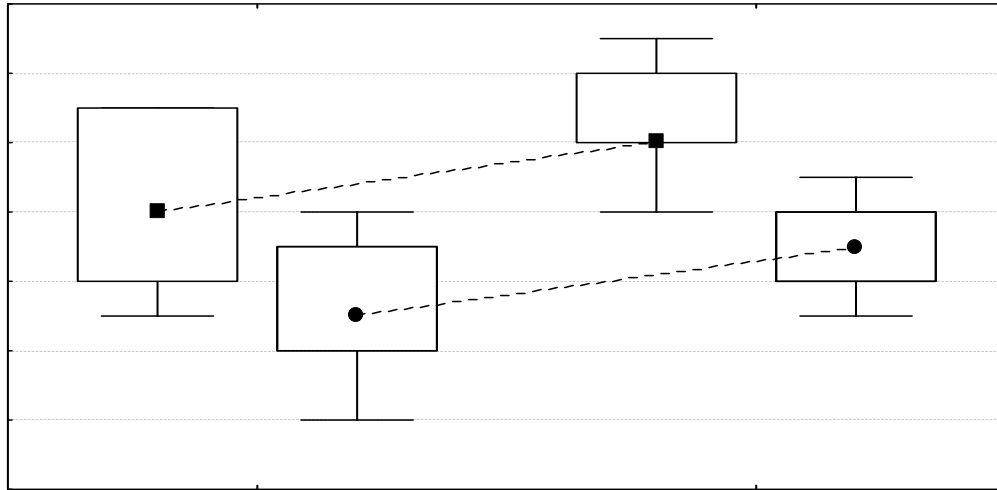
Рис. 4.6. Динаміка показників дихальної системи дівчат 6 років (в етапі експерименту) (n=23)



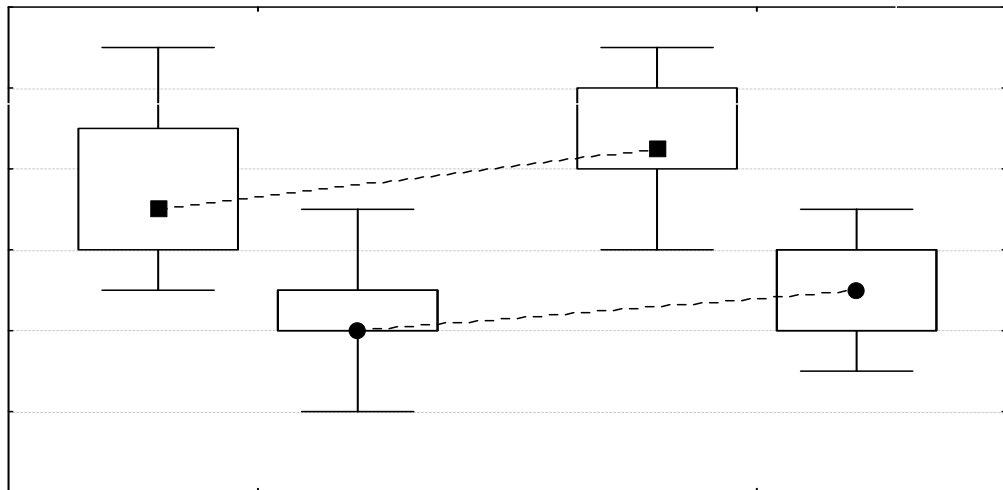
Статистична обробка емпіричного матеріалу показала, що внаслідок застосування авторської програми у дітей не залежно від статі статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зменшилось значення показника АП, що вказує на підвищення рівня адаптаційних резервів організму учасників експерименту. Так, у дівчат АП знизився на 7,89, а в хлопців – на 5,54% і наприкінці експерименту середньогрупові оцінки АП відповідно склали (1,66; 0,13) та (1,67; 0,11) ум.од.

Поряд із іншими позитивними змінами, внаслідок педагогічного впливу, здійснюваного в рамках запропонованої програми, відбулося удосконалення дихальної системи дівчат, що прийняли участь у експерименті. Час затримки в пробі Штанге статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшився на 10,6% (всього 1,52 с), й становив (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 (рис. 4.6).



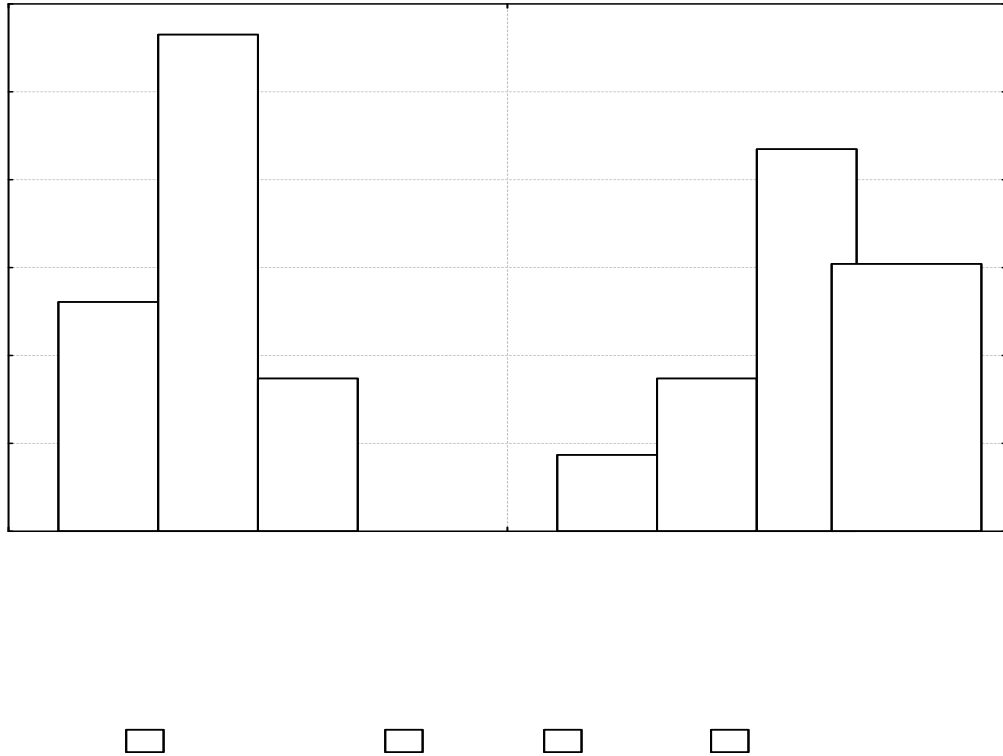


У хлопців в показниках дихальної системи відбулись такі позитивні статистично значущі ( $p < 0,05$ ) зміни: час затримки в пробі Штанге зріс на 7,06% (всього 1,09 с), й склав (16,55; 1,44 с), а час затримки дихання в пробі Генче – на 6,57% (усього 0,82 с) фізичної культури після експерименту становив (13,27; 1,24 с) (рис. 4.7).



Унаслідок позитивних змін, що простежувалися за показниками фізичного стану, після експерименту в дітей 5 – 6 років відбулися позитивні зрушення величини показника АМР.

У результаті виявлених зрушень, очікуваною виявилася й динаміка оцінки й розподілу дітей за АМР. Так, після експерименту загальна оцінка АМР дівчат статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зросла на 42,6% (усього 0,67 ум.од.) й склала (2,23; 0,59) ум.од. . Разом з цим, частки дітей з високим та середнім рівнем АМР збільшилися на 30,43 і 26,09% в той час, як частки дітей з низьким і критично низьким рівнем АМР зменшилися на 39,13 і 17,39%. Слід зауважити, що на протигагу початку експерименту, після нього в групі дівчат виявлено частку осіб із високим рівнем АМР (рис. 4.8).



У свою чергу, після експерименту загальна оцінка АМР хлопців статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зросла на 28,2% (усього 0,50 ум.од.) й становила (2,27; 0,42) ум.од. При цьому відсоток хлопців, що характеризується високим та середнім рівнем АМР збільшився на 31,82 і 22,73% відповідно за рахунок скорочення частки з низьким і критично низьким рівнем АМР зменшилися на 36,36 і 18,18%. Разом з тим, після експерименту хлопців з критично низьким АМР не встановлено.

Отримані результати прямо вказують на позитивний вплив авторської програми на фізичний розвиток дітей 5-6 років.

Як засвідчила статистична обробка експериментального матеріалу, запропонована технологія мала безперечний позитивний вплив на окремі показники стану біогеометричного профілю постави дітей, що займаються спортивними танцями.

Після експерименту в обстежених дівчат максимальне значення, яке склало (2,35; 0,49) бала, виявлено за показником кута нахилу голови, а мінімальні значення зафіксовано за показниками «Живіт (відстань І2)» – (1,65; 0,49) бала та «Поперековий лордоз (відстань І3)» – (1,65; 0,49) бала (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

Показники стану біогеометричного профілю постави дівчат 5-6 років, що займаються спортивними танцями після експерименту (n=23), бал

Площина	Показники біогеометричного профілю постави дітей, бал	Середньостатистичні дані					Приріст, Δ		Оцінка змін, p
							ум.од.	%	
		Me	25%	75%	s				
	Кут нахилу голови ( $\alpha_1$ )	2,35	2,0	2,0	3,0	0,49	0,61	35,0	<0,05
		1,83	2,0	2,0	2,0	0,49	0,13	7,7	>0,05

Сагітальна площина	Грудний кіфоз (відстань I1)								
	Кут нахилу тулубу ( $\alpha_2$ )	1,83	2,0	1,0	2,0	0,58	0,04	2,4	>0,05
	Кут вивіт (відстань I2)	1,65	2,0	1,0	2,0	0,49	0,13	8,6	>0,05
	Поперековий лордоз (відстань I3)	1,65	2,0	1,0	2,0	0,49	0,09	5,6	>0,05
	Кут у колінному суглобі ( $\alpha_3$ )	2,22	2,0	2,0	2,0	0,42	0,57	34,2	<0,05
Фронтальна площина	Вигляд спереду								
	Положення тазових кісток ( $\alpha_4$ )	1,78	2,0	2,0	2,0	0,42	0,00	0	>0,05
	Вигляд зверху								
	Симетричність надпліч ( $\alpha_5$ )	1,74	2,0	1,0	2,0	0,54	0,17	11,1	>0,05
підпліччя	Трикутники талії	1,83	2,0	1,0	2,0	0,58	0,26	16,7	<0,05
	Симетричність нижніх кутів лопаток ( $\alpha_6$ )	1,83	2,0	1,0	2,0	0,58	0,13	7,7	>0,05
	Постановка стоп	2,30	2,0	2,0	3,0	0,47	0,87	60,6	<0,05

Примітка: порівняння показників до і після експерименту здійснено за критерієм Вілкоксона

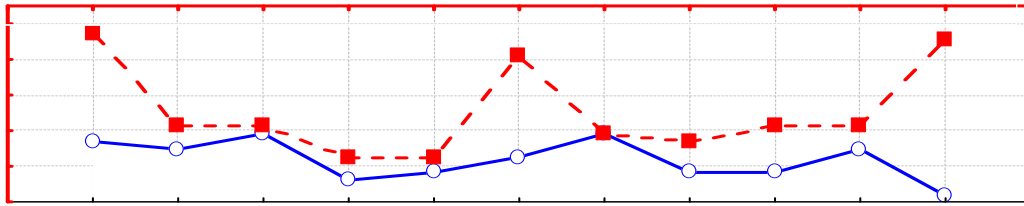
У ході дослідження вивчено динаміку показників стану біогеометричного профілю постави дівчат 6 років в залежності від етапу експерименту. Зафіксовано статистично значущий ( $p < 0,05$ ) приріст наступних показників

у сагітальній площині:

- ✓ «Кут нахилу голови» – на 35,0%;
- ✓ «Кут у колінному суглобі» – на 34,21%;

у фронтальній площині:

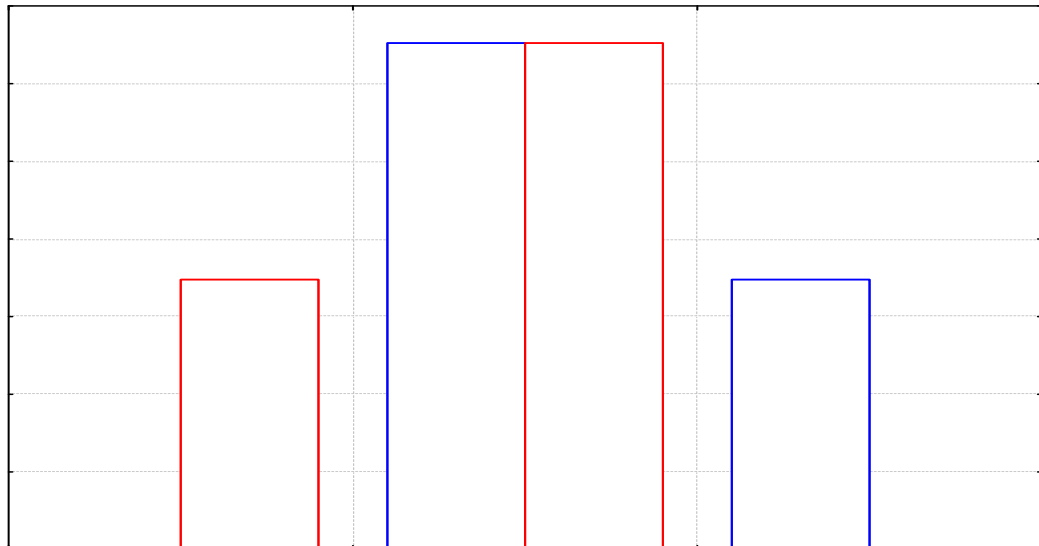
- ✓ «Постановка стоп» – на 60,61% (рис. 4.9).



Як видно з рисунку, максимальний ефект запропоновані засоби мали на такі показники 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.

Водночас відбулось статистично значуще ( $p < 0,05$ ) удосконалення стану біогеометричного профілю постави дівчат на 17,84% у сагітальній площині до (11,52; 1,68) бала, у фронтальній площині – до (9,48; 1,53) бала, що підтверджує зростання оцінки до (21,00; 2,76) бала усього на 16,39%. Такі зміни обумовили статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшення загальної оцінки стану біогеометричного профілю постави дівчат, що займаються спортивними танцями на 16,39% (усього 2,96 бала).

Разом з тим спостерігалась позитивна динаміка в розподілі дівчат за рівнем стану біогеометричного профілю постави в залежності від етапу експерименту (рис. 4.10).



Після експерименту 34,78% (n=8) з низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави перешли до категорії осіб з середнім рівнем, натомість такий самий відсоток обстежених з середнім рівнем після експерименту стали характеризуватися високим рівнем. Причому збільшення частки дівчат з високим рівнем, як і зменшення частки з низьким виявилось статистично значущим ( $p < 0,05$ ). Отримані результати доводять, що запропонована програма має значний позитивний вплив на стан постави дівчат 6 років і її доцільно рекомендувати з метою удосконалення постави дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку.

Позитивні зміни в стані постави виявилися характерними й для хлопчиків. Так, після експерименту найбільше значення в (2,14; 0,71) бала вони показали за показником кута нахилу тулуба, а мінімальне значення в (1,64; 0,49) бала виявлено за показником «Кут у колінному суглобі» (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Показники стану біогеометричного профілю постави хлопчиків 6 років, що займаються спортивними танцями після експерименту (n=22), бал

Площина	Показники біогеометричного профілю постави дітей, бал	Середньостатистичні дані					Приріст, $\Delta$		Оцінка змін, p
		Me	25%	75%	s	ум.од.	%		
	Кут нахилу голови ( $\alpha_1$ )	1,95	2,0	1,0	2,0	0,72	0,27	16,22	<0,05
	Грудний кіфоз (відстань l1)	1,91	2,0	2,0	2,0	0,53	0,09	5,00	>0,05
	Кут нахилу тулубу ( $\alpha_2$ )	2,14	2,0	2,0	3,0	0,71	0,09	4,44	>0,05

Сагітальна площина		Живіт (відстань l2)	1,82	2,0	2,0	2,0	0,50	0,09	5,26	>0,05
		Поперековий лордоз (відстань l3)	1,86	2,0	2,0	2,0	0,56	0,14	7,89	>0,05
		Кут у колінному суглобі ( $\alpha_3$ )	1,64	2,0	1,0	2,0	0,49	0,05	2,86	<0,05
Фронтальна площина	Вигляд спереду	Положення тазових кісток ( $\alpha_4$ )	1,95	2,0	2,0	2,0	0,49	0,05	2,38	>0,05
	Вигляд ззаду	Симетричність надпліч ( $\alpha_5$ )	1,95	2,0	2,0	2,0	0,49	0,27	16,22	<0,05
		Трикутники талії	1,86	2,0	1,0	2,0	0,71	0,09	5,13	<0,05
		Симетричність нижніх кутів лопаток ( $\alpha_6$ )	1,95	2,0	2,0	2,0	0,49	0,09	4,88	>0,05
		Постановка стоп	1,86	2,0	2,0	2,0	0,56	0,45	32,26	<0,05

Примітка: порівняння показників до і після експерименту здійснено за критерієм Вілкоксона

Оцінено динаміку показників стану біогеометричного профілю постави хлопчиків 6 років в залежності від етапу експерименту й установлено статистично значущий ( $p < 0,05$ ) приріст таких показників:

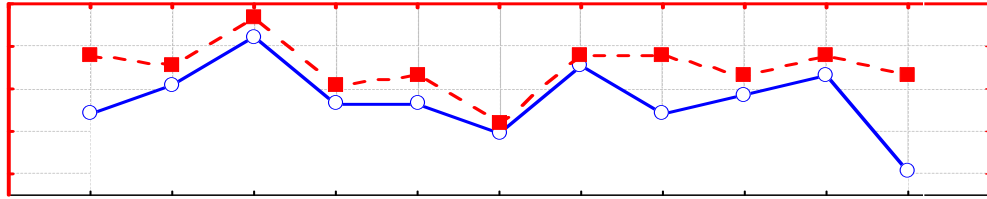
у сагітальній площині:

✓ «Кут нахилу голови» – на 16,22%;

у фронтальній площині:

✓ «Симетричність надпліч» – на 16,22%;

✓ «Постановка стоп» – на 32,26% (рис. 4.11).



Можна стверджувати, що в хлопчиків запропоновані засоби у більшій мірі позитивно впливали на показники кута нахилу голови, симетричності надпліч й постановку стоп.

Розрахунки показали статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшення стану біогеометричного профілю постави хлопчиків у сагітальній площині, де оцінка зросла на 6,87% з (10,59; 1,82) до (11,32; 2,06) бала. Стосовно фронтальної площини, то середньо груповий показник статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зріс з (8,64; 1,09) до (9,56; 1,18) бала. Заразом після експерименту оцінка стану біогеометричного профілю постави хлопчиків статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшилась на 8,75% і склала (20,91; 2,79) бала.

Наряду зі збільшенням стану біогеометричного профілю постави хлопчиків відбулись зміни на краще й у їх розподілі за рівнем стану біогеометричного профілю постави (рис. 4.12).

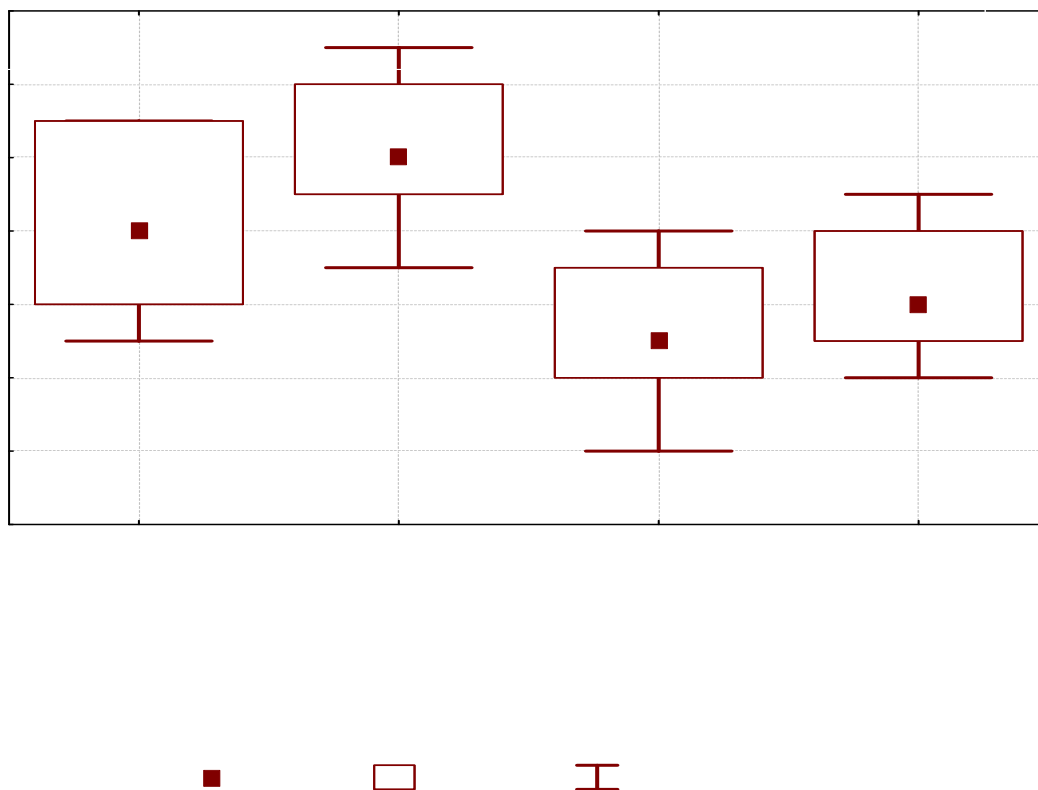




Визначено, що після експерименту 9,09% (n=2) хлопчиків із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави перешли до категорії осіб з середнім рівнем, в той час як частка дітей з високим рівнем зросла на 22,73%. Отже, запропонована технологія позитивно впливає на стан постави дітей 6 років не залежно від статі.

Отримані результати доводять, що запропонована програма має значний позитивний вплив на стан постави дітей 6 років і її доцільно рекомендувати з метою удосконалення постави дітей старшого дошкільного віку.

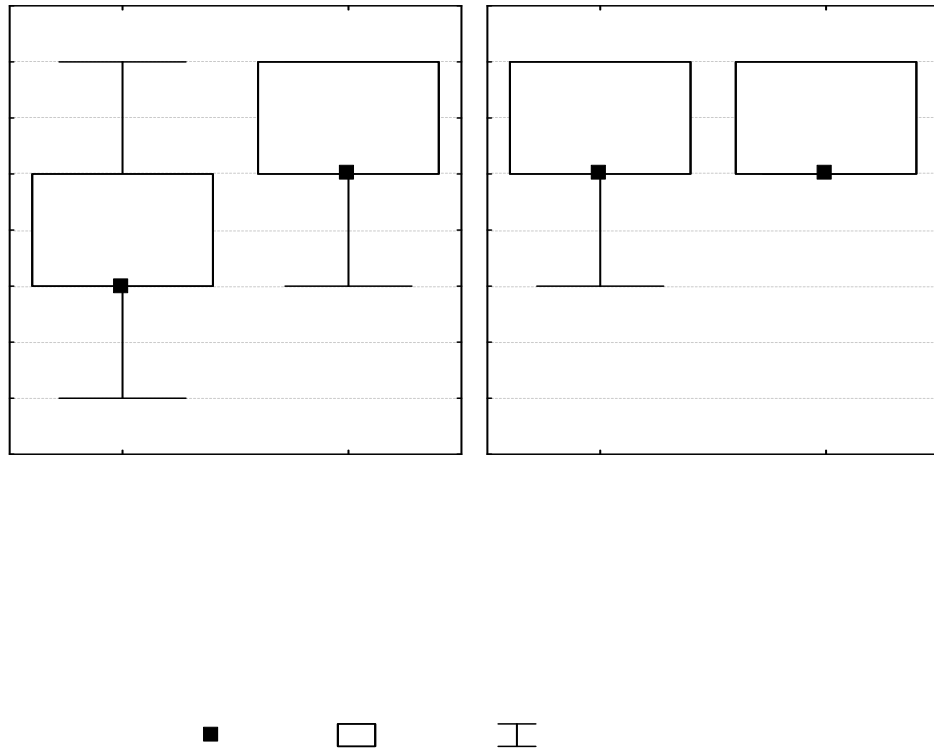
Рис. 4.13. Динаміка показників дихальної системи дітей 6 років (n=46). Поряд з іншими позитивними змінами, внаслідок педагогічного впливу, здійснюваного в рамках запропонованої програми, відбулося удосконалення дихальної системи дівчат, що прийняли участь у експерименті. Час затримки в пробі Штанге статистично 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 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 (рис. 4.13).



### 4.3. Визначення ефективності фітнес-програми з елементами спортивних танців щодо розвитку фізичних якостей дітей 6 років

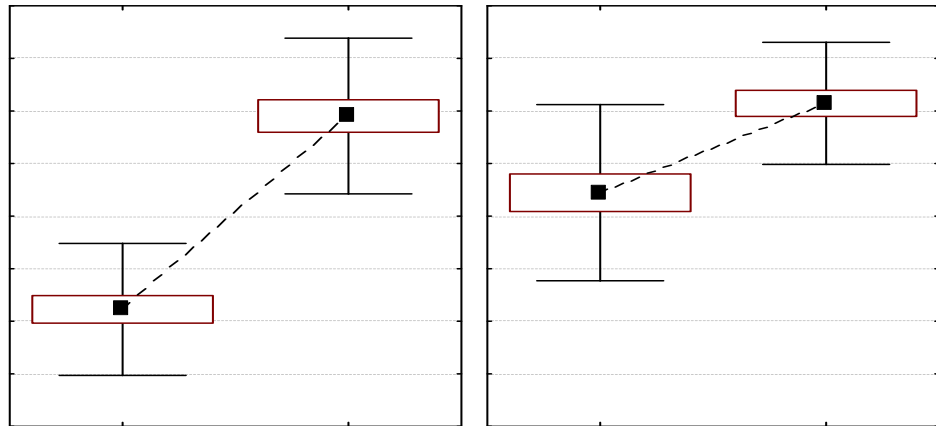
Дослідження продемонструвало, що сила м'язів ніг та швидкісно-силові здібності обстежених дітей за період експерименту суттєво зросли.

Наприкінці експерименту в дітей статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшилася кількість разів, коли дівчата, так само як і хлопці, в стрибку змогли торкнутися предмета. Так, медіанне значення у дітей не залежно від статі після експерименту зросло до (2; 2; 3 рази), що свідчить про підвищення сили м'язів ніг та вміння стрибати в учасниць експерименту (рис. 4.14).



Щодо оцінки швидкісно-силових здібностей за стрибком у довжину з місця, то після експерименту зафіксовано статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшення середньостатистичних показників і дівчат, і хлопців. Так, довжина стрибка в дівчат зросла на 18,39 см до (124,52; 7,41 см) і загалом приріст склав 17,33%, а приріст показника хлопців становив 7,25% і середньостатистичний показник досяг (125,73; 5,81 см) (рис. 4.15).

Етап, с. 10  
 Рис. 4.15. Динаміка показників швидкісно-силових здібностей дітей залежно від етапу експерименту ( $n=45$ )



-■-



Ефективність запропонованої технології проявилась під час оцінки координаційних здібностей дітей за тестом Бондаревського до і після експерименту. У дітей виявлено статистично значущі ( $p < 0,05$ ) прирости середнього показника в тесті із заплющеними очима, який склав 6,83% і 4,33% у дівчат і хлопців відповідно (рис. 4.16).

Рис. 4.16. Динаміка показників координаційних здібностей дітей за тестом Бондаревського залежно від етапу експерименту ( $n=45$ )



-■-



Крім того статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшився час утримання статичної пози з розплющеними очима дівчатами на 2,69%, а хлопцями – на 8,41% (рис. 4.17).

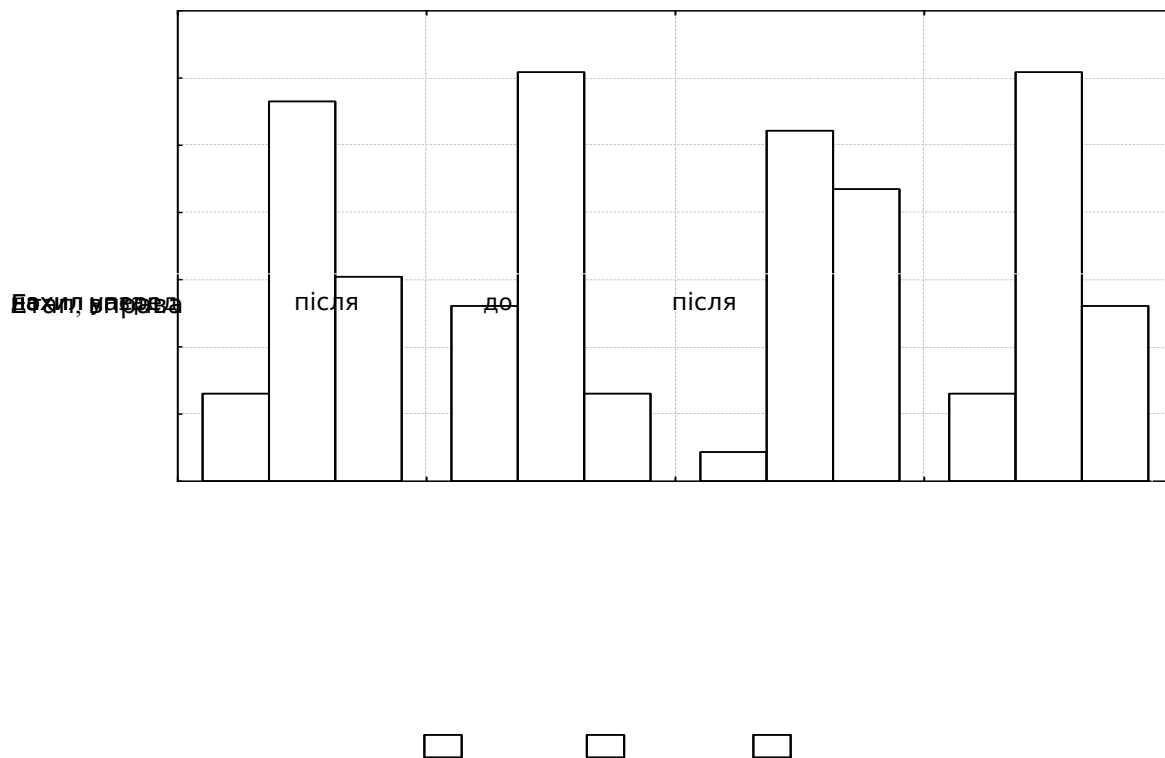
Рис. 4.17. Динаміка показників координаційних здібностей дітей за етапами експерименту (n=45)



■ - Після експерименту    □ - До експерименту    I - Інтервал

Після експерименту в дітей статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зросла оцінка рухливості хребта при виконанні нахилу вперед до (4,13; 0,63) і (4,09; 0,61) см у дівчат і хлопців відповідно. Усього прирости середніх показників становили 7,95 та 11,1%. При цьому приріст оцінки рівня гнучкості при нахилі назад у дівчат склав 7,23%, середня величина якого зафіксована на рівні (3,87; 0,63) бала, а в хлопців – 8,11% й середній показник досяг (3,64; 0,73) бала. Попри відсутність статистично значущого ( $p > 0,05$ ) покращення, все ж таки спостережувана динаміка дає підстави для оптимізму.

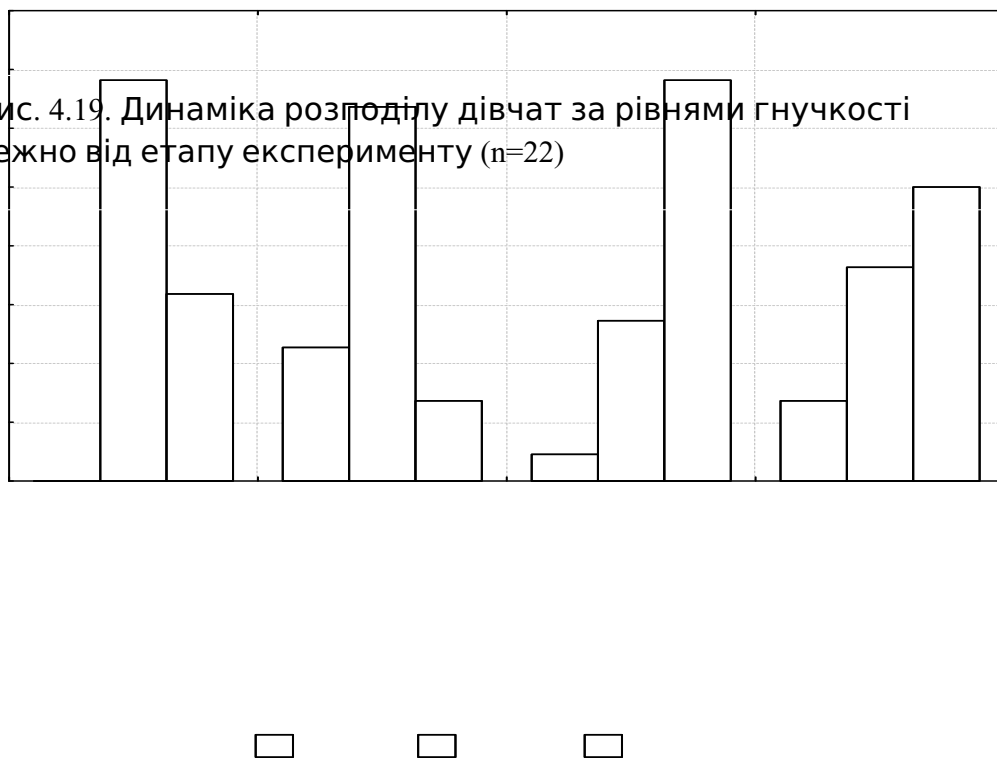
Рис. 4.18. Динаміка розподілу дівчат за цінностями гнучкості вплив запровадження фізичної культури на якість рухливості хребта. Як бачимо, частка дівчат з високим рівнем рухливості хребта при нахилі вперед зросла на 13,04%, а при нахилі назад – на 8,69%. Водночас збільшився відсоток дівчат, що характеризуються середнім рівнем гнучкості: при нахилі вперед – на 4,35%, а при нахилі назад – на 8,7% (рис. 4.18).



Водночас частка хлопців із високим рівнем рухливості хребта при нахилі вперед зросла на 22,7%, а при нахилі назад – на 9,09% за рахунок скорочення частки дітей з низьким рівнем (рис. 4.19).

Кі  
ст  
ь  
ді  
те  
й,  
%

Рис. 4.19. Динаміка розподілу дівчат за рівнями гнучкості залежно від етапу експерименту (n=22)



Дуже важливим для нашого дослідження стало удосконалення показників спеціальної фізичної підготовленості в дітей, що прийняли участь у експерименті. Як

можна побачити з рисунку, на відміну від початку експерименту, після його завершення з'явилась частка дітей, що характеризуються високим рівнем витривалості при виконанні хореографічної зв'язки танцю ча-ча-ча у темпі музики: в дівчат цей відсоток склав 8,7, а в хлопців – 4,55%. Натомість після експерименту в жодної дитини не зафіксовано низького рівня витривалості (рис. 4.20).

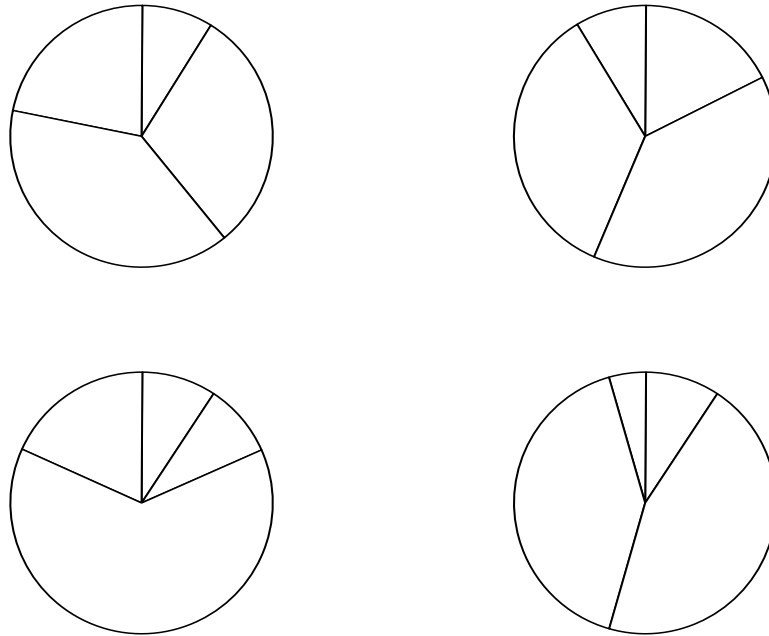


Рис. 4.20. Динаміка розподілу дітей за рівнем витривалості (n=45)

- високий;    – вищий середнього;    – середній;
- нижчий середнього;    – низький

Крім того, встановлено, що після експерименту наряду зі скороченням відсотка з поганим, на 4,35 та 17,39% збільшилась частка дівчат з добрим та задовільним почуттям ритму, а приріст хлопців з доброю оцінкою почуття ритму склав 22,73%. Й хоча не доведено, що спостережувані зміни є статистично значущими ( $p > 0,05$ ), все ж таки можна помітити позитивну динаміку (рис. 4.21).

Також запропонована програма позитивно вплинула на результати виконання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей.

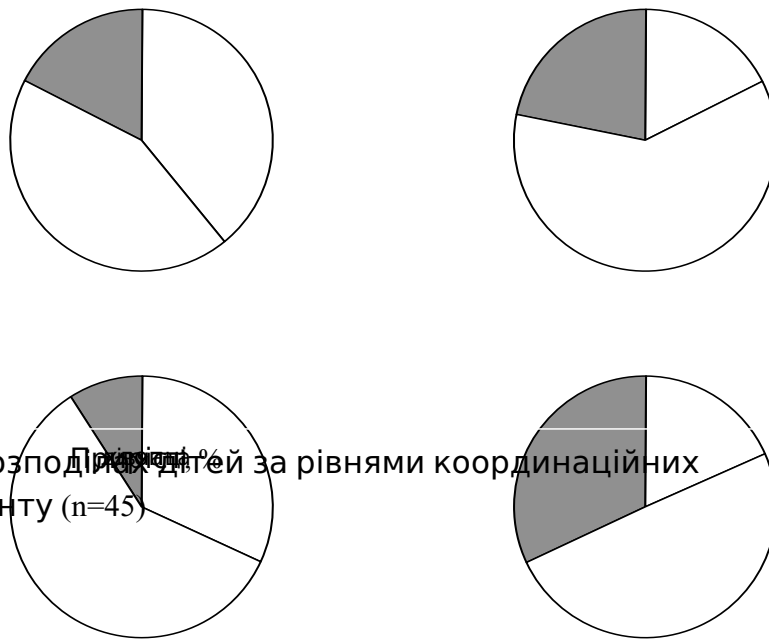


Рис. 4.22. Прирости в розподілі дітей за рівнями координаційних здібностей після експерименту (n=45)

Рис. 4.21. Динаміка розподілу дітей за оцінкою почуття ритму (n=45)

– добре; – задовільно; – погано

З'ясувалося, що після експерименту частка дівчат, які відмінно й добре виконали фігури в повільному вальсі зросла на 13,04% у обох випадках. При цьому частки дівчат, які продемонстрували задовільний та незадовільний результат скоротилися на 17,39 та 8,70% відповідно. Разом з тим, на 17,39 і 8,7% збільшилися частки дівчат, які показали високий та добрий результат при виконанні фігур квікстепу. Зауважимо, що статистична обробка експериментального матеріалу підтвердила статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зростання координаційних здібностей при виконанні обох тестових вправ. Серед хлопців також спостерігались прирости часток з відмінними й добрими результатами при виконанні фігур у повільному вальсі та квікстепі. Результати представлено на рисунку (рис. 4.22).



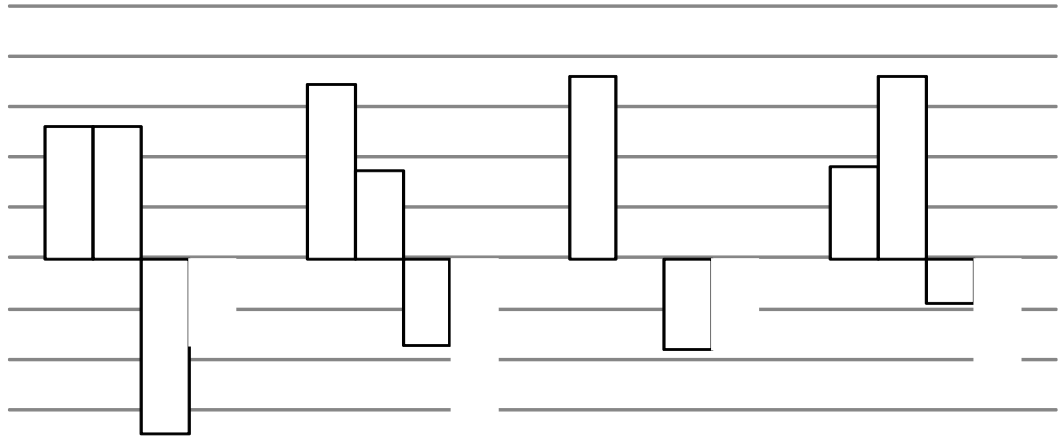
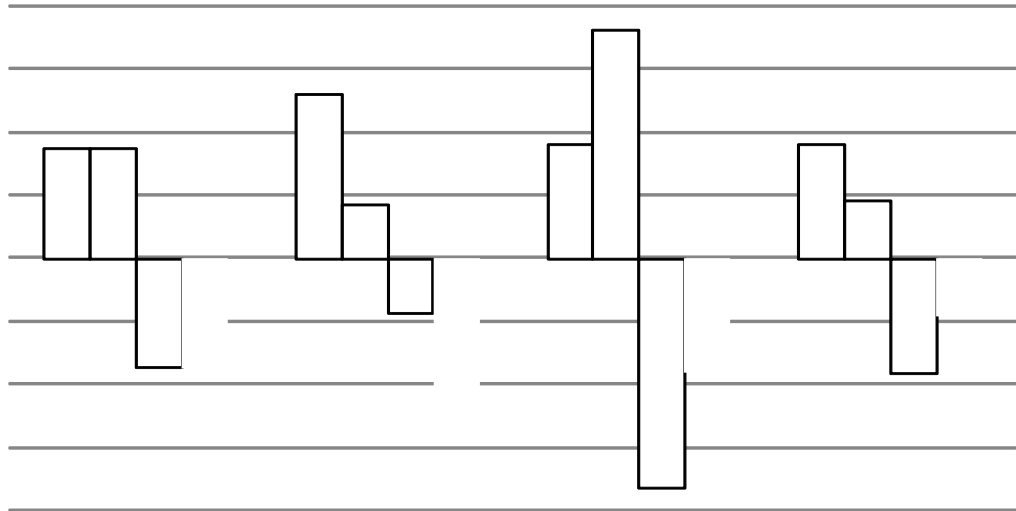


рис. 4.23. Прирости в розподілі дівчат за рівнями швидкісних здібностей після експерименту (n=45)

□ □ □

Так само розподіл дівчат за рівнем швидкісних здібностей при виконанні спеціальної хореографії засвідчив сприятливий вплив авторської програми. Як показали розрахунки, частки дівчат, 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 місцях відмінно і добре виконало відповідно на 13,04 і 4,35% більше дівчат порівняно з початком експерименту. У свою чергу частки хлопців, що мають відмінні швидкісні здібності після експерименту за тестовими вправами «ча-ча-ча» і «джайв» у обох випадках зросли на 9,09%.

Крім того підтвердилось, що швидкісні здібності учасників експерименту після його завершення статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зросли (рис. 4.23).



□ □ □

Дослідження продемонструвало, що швидко-силові здібності дівчат за період експерименту суттєво зросли.

Отримані результати дають підстави вказати на ефективність авторської програми й доводять адекватність застосовуваних засобів

#### Висновки до розділу 4

Враховуючи, що найгірші показники у стані постави, показниках спеціальної підготовленості спостережілися у дітей шестирічного віку, нами була розроблена програма фітнес-занять з використанням засобів спортивних танців саме для дітей цього вікового періоду. Програма включала 3 періоди: підготовчий, основний та підтримуючий та містила декілька блоків, 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.

В результаті перетворювального педагогічного експерименту, тривалістю 9 місяців була доведена ефективність розробленої програми занять з використанням засобів спортивних танців. Поращення відбулися за рівнем біогеометричного профілю постави, показників функціонального стану дихальної системи, фізичної підготовленості дітей 6 років, зокрема координаційних здібностей, гнучкості, витривалості. Достовірні зміни відбулися і у показниках естетичного виховання формування мотивації дітей до оздоровчих занять, підвищення рівня рухової активності.

Організаційно-методичне супроводження розробленої програми також включало рекомендації до підготовки тренерів дитячого фітнесу, залучених до проведення цієї програми.

Результати дослідження, представлені у розділі подано у роботах автора [154, 155, 157].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

За узгодженою думкою науковців дошкільний вік – це віковий період, який є важливим етапом становлення особистості дитини, гармонійного розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок, забезпечення умов оптимального біологічного розвитку. Період старшого дошкільного віку або 5–6 року життя відмічається інтенсивним ростом та розвитком дитячого організму, проте, в той же час характеризується низькою опірністю до несприятливих впливів зовнішнього середовища [121, 137, 175].

Погляди наукових і практичних працівників збігаються в тому, що період старшого дошкільного віку є найважливішим у становленні особистості, створенні фундаментальних передумов для їх гармонійного розвитку і раціональної підготовки до подальшої життєдіяльності [4, 17, 76]. Очевидними є досягнення вітчизняної науки у контексті організаційно-змістовного та технологічного забезпечення процесу рекреаційно-оздоровчих занять дошкільнят. Значні переваги у залученні дітей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності мають програми дитячого фітнесу, які користуються значною популярністю у фітнес клубах та розважальних центрах. Привабливість таких послуг зумовлена піднесенням емоційним фоном занять, можливістю залучення дітей, які не мають спортивної підготовки та не планують будувати спортивну кар'єру.

Ми підтримуємо думку науковців, що головними завданнями фітнесу є розвиток у дітей пізнавальних і психомоторних здібностей для соціалізації, самовираження, саморегуляції, що допомагає адаптуватися організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищує рівень фізичної підготовленості і сприяє профілактиці захворювань [123, 124, 134, 135, 142, 171]. Аналіз літературних джерел вказує на те, що заняття фітнесом підвищують загальний і емоційний тонус організму [58], покращують фізичну і розумову працездатність [79], задовольняють потребу в руховій активності [37, 41, 54, 208], створюють умови для різноманітності рухової діяльності [31, 32]. На думку дослідників [51, 70], заняття дитячим фітнесом є доступним та високоефективним засобом, який сприяє підвищенню рівню рухової активності дитячого контингенту, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, покращує здоров'я, фізичний розвиток. Чимало наукових досліджень присвячені впровадженню різноманітних напрямів дитячого фітнесу в процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку [123]. Як зазначається у дослідженнях особливою атрактивністю користується гімнастично-атлетичний напрям, який включає аеробіку, степ-аеробіку, хіп-хоп, фітбол-гімнастику [54] елементи художньої гімнастики; ігровий напрям, тобто рухливі, музичні, розвиваючі ігри [166], заняття танцями [114, 189], естафети та елементи спортивних ігор [31, 32, 108, 188], танцювально-ігрову

гімнастику «Са-Фі-Данс» [144], руховий ігротренінг [95], ігровий стретчинг [20] тощо.

На думку дослідників [3, 7, 14, 32, 35, 75, 183] 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. Головними завданнями фітнесу, як виховного та оздоровчого процесу, 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. Нами не було виявлено досліджень спрямованих на розробку інноваційних фітнес-програм з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, що враховували б інтерес до видів рухової активності учнів та їх батьків. Цільова спрямованість, інтерес до занять у шкільному віці проявляється не стільки в досягненні оздоровчого ефекту, скільки в задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, проведення вільного часу, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в танцювальній діяльності. Ці питання входять в сферу досліджень рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка на сьогодні є недостатньо вивченою.

Разом з тим, не віднайшлося у наукових даних обґрунтованих розробок фітнес-програм з елементами спортивних танців. Хоча 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 [63, 115, 143, 164, 175, 187]. Розробка та обґрунтування фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку дасть підставу для розширення спектру дитячих послуг у фітнес індустрії.

З огляду на значну популярність спортивних танців серед батьків та дітей старшого дошкільного віку подальшого поглибленого вивчення потребують загальні підходи до побудови програм оздоровчих занять з елементами спортивних танців. Як зазначають більшість авторів, таких як Алекс Мур, Т. П. Осадців, Максиміліан Вінкельхаус [30, 98, 133], спортивні танці надають великий вплив і на формування внутрішньої культури людини. Заняття спортивними танцями органічно пов'язані з засвоєнням норм етики, немислимі без вироблення високої культури спілкування між людьми. Витримка, бездоганна ввічливість, почуття міри, простота, скромність, увага до оточуючих, їх настрою, доброзичливість, привітність - ось ті риси, які виховуються в учнів в процесі занять танцями і стають невід'ємними в повсякденному житті. Оскільки навчальний процес протікає в колективі і носить колективний характер, заняття танцями розвивають почуття

відповідальності перед товаришами, вміння рахуватися з їх інтересами.

Освоєння спортивних танців, як і будь-якого іншого виду хореографії, пов'язане з певним тренуванням тіла. Тому навчання передбачає спеціальні тренувальні заняття, побудовані на основних положеннях, позиціях і елементах спортивного танцю. Ці тренувальні заняття і власне виконання спортивних танців дають значне спортивно-фізичне навантаження. Не випадково ще в Стародавній Греції відзначалися великі можливості танцю в фізичному розвитку молодих людей. Особливістю танцю є гармонійний розвиток тіла. Без гіпертрофії тих чи інших м'язів. Систематичні заняття танцями пропорційно розвивають фігуру, сприяють усуненню ряду фізичних недоліків, виробляють правильну і красиву поставу, надають зовнішньому вигляду людини зібраність, елегантність. Спортивні танці вчать логічному, доцільно організованому, а тому граціозному руху. Ці якості танцю піднімають значення викладання спортивних танців в системі виховання.

З огляду на викладене нами були досліджені підходи до побудови програми занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку.

Для обґрунтування програми занять нами було вивчено думку батьків щодо мотивів та інтересів дітей до видів рухової активності.

Більшість досліджень свідчить [27, 36, 135], що обрання різноманітних форм фізичної активності для дітей старшого дошкільного віку беруть на себе їх батьки. Багатьма авторами наголошується на тому, що спортивні танці – є одним з найпопулярніших видів рухової активності, який обирають батьки для своїх дітей. Результати власних досліджень засвідчують, що 80% (n=52) батьків задоволені заняттями спортивними танцями, а 20 % (n=13) виказали побажання щодо удосконалення процесу організації оздоровчої діяльності дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних танців. Натомість, самі діти із задоволенням відвідують заняття: так засвідчило 72, 31 % (n=47) респондентів. При цьому 25,08 % (n=15) з них частіше займаються спортивними танцями частіше із задоволенням. А 4,62 % (n=3) з опитаних батьків зауважили, що інколи діти не бажають йти на заняття. Це свідчило про необхідність впровадження додаткових мотиваційних заходів у оздоровчу діяльність дітей старшого дошкільного віку.

В результаті опитування встановлено, що батьки, які самі ведуть активний спосіб життя й займаються видами оздоровчого фітнесу, зокрема й з елементами спортивного танцю, статистично значуще відповідальніше ставляться до рухової активності своїх дітей ( $p < 0,05$ ). Отримані нами результати підтверджують наявні у фаховій літературі дані щодо тісного зв'язку між руховою активністю дітей та батьків [204]. Також 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: здоров'язбережувальні, естетичні, соціальні та особистісні мотиви.

Серед здоров'язбережувальних мотивів переважали мотиви зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку, профілактика порушень опорно-рухового апарату, зокрема, постави та сплюснення склепінь стопи, підвищення рівня рухової активності дошкільнят. На думку батьків, найважливішими естетичними мотивами були мотиви формування пропорційної тілобудови, удосконалення та покращення постави, ходи, рухів і формування музичного смаку. Пріоритетними соціальними мотивами були розширення кола друзів у дитини, формування вміння взаємодіяти з партнером, колективом, тренером, а також організація цікавого та корисного дозвілля. До провідних особистісних мотивів увійшли такі компоненти як підвищення рівня впевненості у собі, гармонійність розвитку й подолання в неї страху публічних виступів. Отримані результати підтверджують дані науковців щодо переважання для дітей старшого дошкільного віку здоров'язбережувальних, соціальних та комунікативних мотивів, які визначаються батьками зазначеного контингенту.

Подальшим етапом дослідження була оцінка показників фізичного стану дітей 5–6 років. Аналіз даних фахової літератури з оцінювання показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку звернув увагу на наявність окремих проблем, пов'язаних із застосуванням наявних підходів до оцінювання. Зокрема, Г. Петренко та Ю. Шевченко [113, 164] наголошують на виявлених при оцінці фізичної підготовленості дітей дошкільного віку проблемах, що частина тестів запозичена дослідниками з системи діагностики школярів і, навіть при уявному їх адаптуванні до особливостей розвитку дітей дошкільного віку, не може об'єктивно характеризувати фізичну якість, для визначення якої вони використовуються; на результат окремих тестів впливає соматотип дитини, однак це, як правило, не береться до уваги; габарити фізкультурних залів і стандартне обладнання дошкільних установ не дозволяють використовувати ряд тестів, пропонованих в літературі; деякі тести можуть бути проведені тільки на вулиці, що ускладнює їх використання в зимовий час; розробники систем тестування пропонують велику кількість тестів; значний обсяг роботи і витрачений час призводять до того, що тестування стає неприємною обов'язком і проводиться тільки для звітності; багато тестів дублюють один одного; більш того, сума результатів даних тестів приблизно (часто однобоко) характеризує фізичну підготовленість дошкільнят; низка тестів передбачає використання складного обладнання або спеціального навчання персоналу дошкільного закладу технології тестування; результати частини тестів в значній мірі залежать від рівня володіння технікою пропонованої вправи, а не від рівня прояву фізичного якості, що тестується; в деяких тестах, пропонованих в методичній літературі, існують значні різночитання у вихідних положеннях при їх виконанні, що не дозволяє об'єктивно порівнювати показники дітей; вузька «спеціалізація» тесту, розробленого для конкретного дослідження, не дозволяє педагогу використовувати його результати в освітньому процесі. Тому при розробці змісту програми тестувань нами обрані вимірювання, які відповідають вимогам спортивної

метрології і є найбільш інформативними для вимірювання компонентів фізичного стану дітей старшого дошкільного віку, мають теоретичне обґрунтування і перевірені практикою фізичного виховання.

Отримані нами результати дослідження підтвердили дані науковців про те, що аналіз стану здоров'я дітей старшого дошкільного віку, за останні роки демонструє тенденцію погіршення та не дає підстав для оптимізму. Дані досліджень свідчать про те, що захворюваність дітей старшого дошкільного віку залишається високою і більш того, має тенденцію до збільшення. У більшій мірі дані про розвиток фізичного розвитку та фізіологічного стану дітей старшого дошкільного віку вказують антропометричні показники, показники серцево-судинної, дихальної систем, аналіз рівня стану біогеометричного профілю постави [71, 72, 185].

Власні дослідження підтвердили, що нормальне співвідношення маси й довжини тіла дітей в більшості випадків властиве для дітей 6 років, натомість в 5 років вони характеризуються недостатньою масою тіла. Також кількісний аналіз за декількома індексами підтвердив слабку й дуже слабку тілобудову обстежених дітей.

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. При цьому частка дітей з недостатнім рівнем стану регуляції ССС збільшується з віком. Отримані нами результати підтверджують напрацювання науковців щодо необхідності розробки профілактично-оздоровчих заходів, спрямованих на підвищення рівня здоров'я означеного контингенту.

Проаналізувавши стан біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку, можна помітити наявність негативної тенденції щодо зниження досліджуваних показників. Виявлене погіршення постави дітей між 5 й 6 роками, може призвести до подальшого зниження рівня стану біогеометричного профілю їх постави й спровокувати захворювання ОРА.

Подібні дані знаходимо у роботах В. О. Кашуби, Н. Л. Носової, Т. М. Коломієць, О. М. Бондар, які свідчать про наявні функціональні порушення опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку, які відвідують заклади дошкільної освіти [68].

Результати проведеного дослідження підтвердили думку спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту [79, 141, 144, 178, REF\_Ref66531918 \r \h 179] про те, що танцювально-хореографічні вправи будучи доступним і емоційно-привабливим засобом фізичного виховання дітей, можуть бути одним з найбільш ефективних засобів розвитку дитячого організму і формування правильної постави, профілактики нефіксованих порушень ОРА. Відтак, усі вищезазначені результати, аналіз науково-методичної літератури спроектували необхідність використання дієвих інноваційних засобів щодо покращення даних показників. Тому була розроблена та запропонована до впровадження, у клуб спортивного танцю «Супаданс», фітнес-програма з



елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. В спеціальній науково-методичній літературі представлена значна кількість засобів рухової активності з хореографічними елементами для дітей старшого дошкільного віку [36, 46, 186]. Проте, на наш погляд, саме спортивні танці максимально позитивно впливають на розвиток витривалості, координаційних здібностей, гнучкості, стан постави, а також загальний фізичний розвиток дітей 5–6 років.

При розробці програми нами враховувалося положення науковців про те, що зміст і структура танцювально-хореографічної діяльності мають відповідати віковим особливостям розвитку дошкільників, провідній ігровій діяльності дітей [165].

У досліджуваному віковому періоді дошкільники здатні розвивати набутий досвід сприймання танцювальних рухів і образів, розширювати знання, поняття, співпрацюючи з педагогом та з однолітками, переймаючи від дорослого емоційно-образну мову танцювального мистецтва, різноманітний хореографічний досвід і перетворюючи його на власний – репродуктивно-продуктивний [165].

При розробці програми оздоровчих занять з використанням засобів спортивних танців враховано попередній позитивний досвід організації подібних занять з використанням блочного принципу. Тому розроблена програма містила п'ять блоків: хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний, змагальний. Їх логічне та вдале поєднання на різних етапах програми фітнес-занять з елементами спортивних танців дозволило зберегти належну мотивацію дітей до оздоровчих занять, покращити результати в рухових тестах, підвищити рівень спеціальної фізичної підготовленості дошкільнят, підвищити рівень їх рухової активності; сприяло гармонійному фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку, слугувало профілактикою функціональних порушень опорно-рухового апарату, зокрема привело до покращення рівня стану біогеометричного профілю постави досліджуваного контингенту.

Метою хореографічного блоку було розвиток ритмічності й емоційної виразності танцювальних рухів, відчуття характеру музики, засобів музичної виразності. Хореографічний блок містив знання та навички танців, хороводів, ігор, вправ, що адаптовані або розроблені для дітей старшого дошкільного віку, які є доцільними і доступними для сприймання дитиною та має яскраво виражені образний зміст і музику, ігрові сюжети, просту і чітку форму, влучні назви рухів і танців.

Завдання, які вирішувалися у ігровому блоці, сприяли налагодження емоційного контакту, формували позитивне ставлення до занять, підвищували мотивацію, а також сприяли розвитку рухових якостей. Засоби ігрового блоку передбачали музично-рухливі ігри з ритміки, сюжетно-рольові ігри, розвивальні танцювальні ігри, естафети, руховий ігротренінг, ігростетчинг.

Коригувальний блок містив систему вправ, спрямованих на попередження виникнення та корекцію наявних функціональних порушень

ОРА. Традиційні корекційні вправи були модифіковані з урахуванням використання засобів фітнесу: позні вправи, спрямовані на вироблення навички правильної постави проводилися в ігровій формі в поєднанні з загальнорозвивальними вправами, з вихідного положення сидячи на фітболі; вправи для зміцнення м'язового корсету із застосуванням фітболов як обтяжень; коригуючі симетричні і асиметричні вправи з використанням фітболов в якості опори доповнювалися елементами системи Пілатеса; вправи на збільшення рухливості хребта і великих суглобів доповнювалися дихальними вправами фітнес-йоги; вправи з фітболами для профілактики і корекції плоскостопості, а також танцювальні вправи.

Танцювальний блок спрямований на набуття первинних знань про зміст, ритми, особливість спортивних танців та вивчення основних базових кроків. Включав танцювальну абетку та елементи танцювальних рухів, танці європейської (вальс, квікстеп) та латиноамериканської (ча-ча-ча, джайв) програми.

Метою змагального блоку було формування стійкого інтересу та мотивації до подальшого розвитку навичок у спортивних танцях, включав на оцінку досягнень, передбачав участь у клубних змаганнях.

В якості критеріїв ефективності запропонованої програми занять визанчені такі: рівень стану біогеометричного профілю постави, гармонійність фізичного розвитку, показників морфофункціонального стану, показників фізичної підготовленості та роботоздатності, засвоєння елементів спортивних танців, почуття ритму, інтерес до занять руховою активністю, що знайшли підтвердження у попередніх дослідженнях.

Дістали подальшого розвитку розробки науковців щодо використання засобів спортивних танців у покращенні показників фізичного стану [181]. Зокрема, дослідження про те, що участь у програмах з використанням засобів спортивних танців є корисною для покращення якості життя, наприклад, бути більш задоволеним життям і щасливішим, а також почуватися менш тривожним і депресивним. Огляд включав опубліковані висновки 977 учасників з шести країн – Китаю, Кореї, Індії, Туреччини, Швеції та США. Встановлено, що участь дітей у оздоровчих програмах з елементами спортивних танців, пов'язана із покращенням добробуту, пов'язаним із соціальною прив'язаністю, задоволенням, почуттям успіху, впевненістю, міжособистісними навичками, щастям, розслабленням, творчими навичками та вираженнями, прагненнями та амбіціями. Підтверджено дані науковців щодо ефективності участі у програмах спортивних танців дітей для покращення показників серцево-судинної системи та здоров'я кісток. Позитивні ефекти також спостерігалися у нормалізації маси тіла. Вказується, що зазначені засоби можуть сприяти запобіганню або зменшенню надлишкової маси тіла та ожиріння у дітей. Існує також більш обмежений доказ, який свідчить про те, що участь у танцях може покращити Я-концепцію та образ тіла та зменшити тривогу.

Отримані результати є підтвердженням того, що участь у танцях може мати певні позитивні наслідки для фізичного та психосоціального

самопочуття.

Підтверджено та розширено результати дослідження, що стосувалися оцінки ефективності оздоровчих програм для дітей, заснованих на використанні засобів спортивних танців [181, 184, 189, 191, 192, 193 та ін.].

В результаті проведених досліджень нами доведено оздоровчо-рекреаційний ефект запропонованої програми, про це свідчать показники рівня розвитку фізичних якостей. Статистично значуще збільшилася ( $p < 0,05$ ) кількість разів, коли діти в стрибку змогли торкнутися предмета. Так, медіанне значення зросло вдвічі (з 1 до 2 разів) й склало (2; 2; 3 рази), а середній результат зріс в 1,66 разів й склав (2,09; 0,85) рази, що свідчить про підвищення сили м'язів ніг та вміння стрибати в учасниць експерименту. Стосовно оцінки швидкісно-силових здібностей за стрибком у довжину з місця, то після експерименту зафіксовано статистично значуще ( $p < 0,05$ ) їх збільшення. Ефективність запропонованої програми проявилась під час оцінки координаційних здібностей дітей за тестом Бондаревського до і після експерименту. Виявлено статистично значущий ( $p < 0,05$ ) приріст середнього показника із розплющеними очима, який склав 2,69% (усього 0,24 с) і досяг (9,29; 1,19) с. Крім того статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшився час утримання статичної пози, який наприкінці експерименту становив (4,06; 0,49) с, причому приріст склав 6,83% (усього 0,26 с). Також запропонована фітнес-програма позитивно вплинула на результати виконання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. З'ясувалося, що після експерименту відмінно й добре були виконані фігури усіх розучуваних танців, як європейської, так і латиноамериканської програм.

Отримані дані мають як теоретичну, так і практичну значимість.

Теоретична значимість роботи полягає у обґрунтуванні підходів до побудови програм оздоровчих занять з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, які враховують вікові особливості розвитку дитини, її інтереси та уподобання.

Практична значимість виходить з розробки фітнес-програми з елементами спортивних танців, заснованої на вивченні показників фізичного розвитку, фізіологічного стану дітей старшого дошкільного віку та з урахуванням їх фізичних можливостей. Запропонована фітнес-програма може бути використана в фітнес-індустрії серед дитячого контингенту, а також у клубах спортивного танцю, як додатковий засіб спортивного тренування. Отримані дані можуть бути використані при проведенні занять зі спортивних танців, тренерами-викладачами.

Отримані в результаті досліджень дані можуть бути використані в процесі оздоровчо-рекреаційних занять дітей старшого дошкільного віку, фітнес-занять. При певній корекції вони можуть бути використані при проведенні занять зі спортивних танців тренерами-викладачами, підвищення кваліфікації тренерів, фітнес-інструкторів, лекцій для студентів спеціалізованих закладів вищої освіти при читанні курсу навчальної дисципліни «Фітнес та рекреація» для різних груп населення. 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 [18, 19, 41, 117–119, 169, 180];

– підтверджено дані науковців про значний інтерес до розробки та впровадження інноваційних технологій у процес оздоровчих занять старших дошкільників, заснованих на різних видах рухової активності [89–91, 115, 136–138, 160], значну популярність засобів оздоровчого фітнесу [9, 20, 21, 32, 33, 94, 123, 124, 140], зокрема спортивних танців серед дитячого контингенту [175];

– дістали подальшого розвитку наявні напрацювання [63, 83, 84, 89, 90, 91, 165, 166] (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

Отримані результати були оприлюднені у публікаціях автора [152, 154, 157, 158].

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

1. Альошина АІ, Бичук ОІ, Бичук ІО, Альошин АО. Характеристика фізичних вправ, які використовуються в технології профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві [Інтернет]. 2012 [цитовано 2019 Бер 13];4:123-130. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2012\\_4\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_31)
2. Андрєєва О, Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;3:29-32.
3. Андрєєва О, Сухомлинов Р. Чинники, що лімітують залучення дітей дошкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. В: Огаренко ВМ, та ін., редактори. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: тези доповідей 6-ї Міжнародної наук.-практ. конф.; 2016 Жовт 20-21; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2016. с. 150-1.
4. Андрєєва ОВ, Саїнчук ОМ. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014(2):3-8.
5. Андрєєва ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:4-9.
6. Андрєєва ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2014. 400 с.
7. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
8. Андрющенко ТК. Дитячий туризм як засіб формування у дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я. Регіональні особливості розвитку оздоровчо-спортивного туризму та краєзнавчої роботи: Матеріали І Міжвузівської науково-практичної студентської конференції (12 квітня 2006 р.). Переяслав-Хмельницький; 2006. С. 5–10.
9. Антипина МВ. Фитнес-технологии в физическом воспитании дошкольников. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс]. Материалы ІХ Междунар. науч.-практ. конф. (1 июня 2019 г., Красноярск). Красноярск : СибГУ им. М. Ф. Решетнева; 2019. С. 211-5. Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication>
10. Апанасенко ГЛ. Медицинская валеология: Серия "Гиппократ". Феникс, Ростов-на-Дону. 2000. 248 с.
11. Бабаева ТИ, Гогоберидзе АГ, Солнцева ОВ. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования. СПб.: ООО



«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС»; 2014. С. 135-146.

12. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Киев: Олимп.лит.; 2009. 528 с.

13. Баршай ВМ, Кривсун СН. Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества. Таврический научный обозреватель, 2016;11-3(16):6-8.

14. Бедрань РВ, Виховання культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського. 2016;2(109):12-16.

15. Бедрань РВ, Педагогічні умови виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку в різновікових групах [дисертація]. Одеса: ПНПУ ім. К. Д. Ушинського; 2017. 277 с.

16. Беленька Г, Гаращенко Л. Ранкова гімнастика від А до Я. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2018;2:41-50.

17. Беленька ГВ, Богініч ОЛ, Богданець-Білоskalенко Ні. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років. Київ: Київський університет ім. Б. Грінченка; 2016. 304 с.

18. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». Дошкільне виховання. 2012;9:3-7.

19. Богініч О. Особистість дитини: здоров'я та фізичний розвиток дитини. Дошкільне виховання. 2012;9:4-8.

20. Борисова ВВ, Шестакова ТА, Руднева ЛВ, Титова АВ. Проектирование методики использования упражнений игростретчинга в физическом воспитании дошкольников. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019;5:14-9.

21. Борисова ВВ, Шестакова ТА. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников : учеб.-метод . пособие. Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого. 2011. 84 с.

22. Буренина АИ, редактор. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.: ЛОИРО; 2000. 220 с.

23. Верховна Рада України. Закони України «Про дошкільну освіту» (за станом на 05.09.2017 р.). Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>

24. Верховна Рада України. Закон України «Про охорону дитинства» (за станом на 22.05.2018 р.). Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2443-19#n74>.

25. Верховна Рада України. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (за станом на 28.12.2014 р.). Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.

26. Верховна Рада України. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"» (за станом на 09.02.2016р.). Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>
27. Вільчковська А. Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл) [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014;118(1):50-53.
28. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець; 2011. 128 с.
29. Вільчковський ЕС, Курок ОІ. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга»; 2008. 428 с.
30. Винкельхаус М. Танцуем по максимуму Пер. С англ. Киев: Основа-Принт; 2011. 336с.
31. Власенко НЭ. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми среднего и старшего дошкольного возраста: 4 – 7 лет. Мозырь: Содействие; 2015. 163 с.
32. Власенко НЭ. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста: (теория, методика, практика). Санкт-Петербург: Детство-Пресс; 2015. 109 с.
33. Власенко НЭ. Фитнес для дошкольников. Мозырь: Содействие; 2019:118 с.
34. Волинець ЮО, Стаднік НВ. Формування готовності майбутніх дошкільних педагогів до екологічного виховання дітей дошкільного віку. Молодий вчений. 2018;2(1):237-240. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2018\\_2%281%29\\_\\_59](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_2%281%29__59)
35. Вольчинський А, Смаль Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015.; 20:63–68.
36. Вольчинський А, Смаль Я. Фізичне виховання старших дошкільників у традиціях народної фізичної культури. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. Львів. 2015; 2(19):40–43.
37. Воронцов МИ. Оценка антропометрических данных. Вопросы охраны материнства и детства. 1985;30(6):6-11.
38. Всесвітня організація охорони здоров'я. Програма медичних гарантій: впровадження в Україні. 2010. 12 с.
39. Гакман А. Фізична готовність до навчання в школі як результат діяльності дошкільного навчального закладу. Історичні, теоретико-методичні , медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: мат. наук.-практ.

конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р.) [за редакцією Я. Б. Зорія]. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т; 2016. С. 88-90.

40. Гакман АВ, Винниченко ОД. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. Молодий вчений. 2018;3.3(55.3):38-41

41. Гакман АВ, Ужвенко ВА. Роль рекреаційно-оздоровчої діяльності в структурі сімейного дозвілля дошкільнят. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018; 30:64-69.

42. Галаманжук ЛЛ. Забезпечення старшим дошкільникам відтермінованого позитивного ефекту від занять фізичними вправами. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;8:17-21.

43. Галаманжук ЛЛ, Балацька ЛВ, Єдинак ГА. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута»; 2014. 160 с.

44. Головач ІІ. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2016. 214с.

45. Гольцев АМ, Гончаренко МС, Лук'янова ЛБ. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження. Харків: Вид. Рожко С.Г.; 2017. 488 с.

46. Гончарова Н, Бутенко Г, Прокопенко А. Умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності. Матеріали 10-ї Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2016 Трав 12-13; Львів. Львів; 2016. с. 101-5.

47. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:61-6.

48. Гончарова НМ. Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [монографія]. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 336 с.

49. Гончарова НМ. Передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2018;2:22-7.

50. Давиденко ВН, Косолапов ПО. Использование фитнес и оздоровительных технологий на занятиях физической культурой в старшем дошкольном возрасте. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорт у різних груп населення. Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених; 2017;1:51-4.

51. Давиденко ОВ, Семененко ВП, Трачук СВ. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом.

Тернопіль: Астон; 2019. 144 с.

52. Джала ТР. Опорні точки у вивченні базових фігур та елементів у спортивних танцях. Молода спортивна наука України: зб. наук. статей. Львів: ЛДІФК; 2000:215-254.

53. Егорова НВ. Фитнес для занять младших школьниц в системе дополнительного образования автореферат дисс. на соискание уч. степени канд. пед.н. Смоленск; 2012:20.

54. Завьялова ТП, Стародубцева ИВ. Теория и методика физического воспитания дошкольников. Москва : Издательство Юрайт; 2019. 350 с.

55. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Вид.Рожко С. Г.; 2017. 488с.

56. Зайцева МА. Структура и основное содержание методики формирования личностной физической культуры воспитанников ДОУ 5-6 лет с преимущественным использованием средств хип-хоп-аэробики. Ученые записки университета Лесгафта. 2014;10:116.

57. Заклади охорони здоров'я та захворюваність населення України у 2017 році. Державна служба статистики України / за заг.ред. О.О. Карамзіної. Київ, 2018. 109с.

58. Изаровская ИВ, Смирнова ЛВ, Сумак ЕН, Изаровская ОБ. Фитнес-данс как средство развития базовых двигательных качеств дошкольников и улучшения их психического состояния. Человек. Спорт. Медицина. 2019;19(1):86-92.

59. Ильина ГВ. Условия реализации современных технологий физкультурно-оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста. Современные наукоемкие технологии. 2019;11:166-170.

60. Исхакова РФ, Голубева ГН. Детский фитнес в системе ДОУ. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010;4(17):20-23.

61. Кабінет міністрів України. Постанова «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» (за станом на 04.11.2020 р.). Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

62. Калініченко ОМ. Особливості музичного супро-воду на уроках фізичної культури з використанням комплексів аеробіки в школі. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;3:73-75.

63. Калужна О, Соронович І. Ефективність занять для юних спортсменів-танцюристів за програмами фізичної підготовки різної спрямованості [Електронний ресурс]. Спортивна наука України. 2016; 4(74): 46-53. Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/446>

64. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010;2:12-16.

65. Капитанова ЕВ, Воронин ДМ. Влияние степ-аэробики и фитбол-гимнастики на развитие координационных способностей у детей 6-7 лет. *Современные здоровьесберегающие технологии*. 2016;3:59-70.
66. Кашуба В, Бібік Р, Носова Н. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2012;7:10-19.
67. Кашуба В, Бондар О. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010;2:139-142.
68. Кашуба В, Носова Н, Коломієць Т, Бондар О, Лісовський Б. Апробація карти скринінг-контролю біогеометричного профілю постави дітей дошкільного віку в процесі фізичної реабілітації. *Вісник Прикарпатського університету*. 2019;34:45-52.
69. Кашуба В, Носова Н, Коломієць Т, Маслова О. До питання використання інформаційних технологій у процесі фізичної реабілітації дітей 5-6 років з порушенням постави. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019; 3:220-7.
70. Клочко Н, Логвина Т. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. *Пралеска*. 2019;3(331):3-7.
71. Коваленко ЮО, Некрасова ОП, Фастовець ВВ. Особливості впливу спрямованого навчання на формування основних рухів у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*, 2015;1:27-32.
72. Конакова ЛП, Очерedyко ОВ, Корзилова СВ. Комплексное применение средств различных видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2016;1(3):102-105.
73. Кравчук ТМ, Голівець КМ. Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015;4:11-16.
74. Круцевич Т, Пангелова Н. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011;2:156-63.
75. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2010. 248 с.
76. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.
77. Круцевич ТЮ, редактор. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ : Олімпійська література; 2017. Т.2. 368 с.

78. Курдюков БФ, Бойкова МБ, Стоякина ТВ. Педагогическая проблема развития координационных способностей в дошкольном возрасте. Физическая культура, спорт - наука и практика. 2019;3:9-12.
79. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя [автореферат ]. Київ; 2013. 21 с.
80. Лист МОН України 02.09.2016 р. № 1/9-456 «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах».
81. Логвина ТЮ. Особенности спортивно-танцевальной деятельности в дошкольном образовании. Ученые записки. 2019;22:120-6.
82. Малозёмова ИИ. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы : учебное пособие для студентов педагогических вузов. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т.; 2018. 93 с.
83. Мартиненко ОВ. Методика хореографічної роботи з дітьми старшого дошкільного віку : навч. посіб. Донецьк : ТОВ «Юго-Восток, Лтд»; 2009. 156 с.
84. Мартиненко ОВ. Теорія та методика роботи з дитячим хореографічним колективом (дошкільний вік): навч. посіб. для студентів напряму підготовки 6.020202 Хореографія. Бердянськ : Видавець БДПУ; 2014 . 301 с.
85. Матвієнко СІ. Теорія та методика музичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя; 2017. 298 с.
86. Минникаева НВ. Программа Фитнес-йога как средство физической культуры личности старших дошкольников. Вестник КемГУ. 2014;4(60):86-90.
87. Міністерство культури, молоді та спорту України. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року; 2019. 25 с.
88. Михайлова ЭИ, Михайлов НГ, Деревлёва ЕБ. Повышение физической подготовленности дошкольников, занимающихся спортивной аэробикой. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017;3:47-52.
89. Москаленко Н, Демідова О. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;1:203-208.
90. Москаленко НВ, Демідова ОМ. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Дніпро: Інновація; 2016. 198 с.
91. Москаленко Н, Демідова О, Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я; 2019;1:105-118.
92. Москаленко НВ, Полякова АВ, Сидорчук ТВ. Рухова активність дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова; 2019.;5(113):217-223.

93. Набойченко АГ, Ильина ГВ. Фитбол-гимнастика как технология сохранения и стимулирования здоровья старших дошкольников. Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2014;13:141-4
94. Нечитайлова АА, Полунина НС, Архипова МА. Фитнес для дошкольников. СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»; 2017. 160 с.
95. Овчинникова ТС, Потапчук АА. Двигательный игротренинг для дошкольников. Спб: Сфера; 2009. 176 с.
96. Ончукова Е, Трофимова О, Распопова В. Комбинированные танцевальные занятия как новое направление детского фитнеса для детей дошкольного возраста. Физическая культура, спорт и здоровье. Йошкар-Ола. 2018;31:31-3.
97. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посібник. Львів, 2001. 338 с.
98. Осадців Т.П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). Молода спортивна наука України: зб . наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама; 2004;1(8) :293-296.
99. Пангелова Н, Москаленко О. Оздоровчо-розвивальна програма «са-фі-дансе» як засіб корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010; 2:21-23.
100. Пангелова Н, Сагунова І. Нетрадиційні методи оздоровлення у системі фізичного виховання дошкільників. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;1:22-4.
101. Пангелова Н. Концептуальні засади гармонійного розвитку особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2015;2:106-114.
102. Пангелова НЄ, Москаленко ОВ. Оздоровчо-розвивальна програма «Са-Фі-Дансе» як засіб корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:21-4.
103. Пангелова НЄ, Цапук ДЮ. Східні оздоровчі системи у фізичному вихованні дитини старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я, 2018;1:222-6.
104. Пангелова НЄ. Сутність поняття «гармонійно розвинена особистість дитини дошкільного віку»: духовні та фізичні компоненти. Спортивний вісник Придніпров'я, 2017;3:119-124.
105. Пангелова НЄ. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2014. 42 с.
106. Пангелова НЄ. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія] Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О. М.; 2013. 432 с.

107. Парамонова ЛА, редактор. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования. Москва: ТЦ Сфера; 2014. С. 35-113.
108. Пасічник В.М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів [дисертація]. Львів; 2014. 295 с.
109. Пашинська Л.В. Створення сучасного танцю – творчий пошук та втілення навітніх сценічних тенденцій : методичний посібник. Кам'янець-Подільський; 2017. 105 с.
110. Пащенко ЛГ. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях : учебное пособие. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та; 2014. 115 с.
111. Петренко Г. В. Застосування комп'ютерних технологій у здоров'яорієнтованому фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Наука і освіта : наук.-практ. журн. Одеса : Південноукр. нац. ун-тім. К. Д. Ушинського. 2014;4(21):126–129.
112. Петренко Г. Експериментальне обґрунтування ефективності здоров'яорієнтованого фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах ДНЗ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-туім. ЛесіУкраїнки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-тім. ЛесіУкраїнки. 2014;3(27):27–33.
113. Петренко Г. Закономірності розвитку дітей старшого дошкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-туім. Лесі України. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-тім. Лесі України. 2015;4(32):98–102.
114. Петренко НБ, автор; Міністерство економічного розвитку і торгівлі України. Літературний письмовий твір практичного характеру “Навчальна програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку танцювально-коригувальної спрямованості хореографічного гуртка “QDance” . Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 77371. 2018 Бер 05.
115. Петрович ВВ. Дослідження ефективності програм корекції сагітального профілю постави дітей молодшогошкільного віку. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-05/08pvvlsa.pdf>
116. Поклад ІМ. Особливості структурної організації хореографічних здібностей молодших школярів. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2000;2(6):324.
117. Польша НС, Антомонов МЮ, Джуринська СМ, укладачі. Оцінка фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку: методичні рекомендації. Київ: Знання України; 2007. 30 с.
118. Польша НС, Бердник ОВ. Сучасні підходи до оцінки стану здоров'я в гігієні дитинства (огляд літератури та власних досліджень). Журнал Національної академії медичних наук України. 2013;19(2):226-235.
119. Польша НС, Гозак СВ, Калиниченко Ю. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання :методичні рекомендації. Київ; 2011. 50 с.



120. Пчелинцева ЕВ, Выжанова ЛН. Фитбол-гимнастика в дошкольном учреждении. Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения: эффективные приемы и методы [Электронный ресурс]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». Режим доступа: <https://doi.org/10.21661/a-52>.
121. Роот ЗЯ. Танцы в начальной школе: практ. пособие. Москва: Айр пресс; 2006. 128 с.
122. Ротерс Т. Стан духовного розвитку школярів у процесі взаємодії візичного і естетичного ви-ховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПІ); 2006;4:158-161.
123. Сайкина ЕГ. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [автореферат]. СПб; 2009. 50 с.
124. Сайкина ЕГ. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. СПб; 2008. 64 с.
125. Самойлова ЛР. Ритмическая гимнастика как одна их нетрадиционных форм организации физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении. Образовательный потенциал. 2019;1:47-9.
126. Сварковская ЛА, Сидорук УВ. Анализ программ по использованию танцевальных упражнений в физическом воспитании дошкольников. Материалы Международной научно-практической конференции «Теоретические и практические аспекты развития научной мысли в современном мире» (Оренбург, 16 июня 2018 г.). Оренбург; 2018. С. 187.
127. Сергеюк ОП. Использование фитбол-мячей в физическом воспитании старших дошкольников. 2012. с. 268-270. Режим доступа:<https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/2693/1/145.pdf>.
128. Слабінська КА, Мамешина МА. Рівень фізичного здоров'ядітей старшого дошкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2017. С. 149–159.
129. Смаль ЯА, Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури [ дисертація]. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; 2017. 205 с.
130. Собянин ФИ, Некрасов АС, Жаворонкова ИА. Методика развития координационных способностей дошкольников с элементами танцев. Вестник ТГУ. 2007;6:59-62.
131. Соловйова ЕВ. редактор. Радуга: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Москва, Просвещение ; 2014. 232 с.
132. Сорнович І, Хом'яченко Л, Веселкина С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій

тренування. Теорія і методика фізичного виховання; 2019;2:143-149.

133. Соронович ІМ. Обґрунтування спрямованості тренувального процесу на розвиток витривалості кваліфікованих спортсменів у спортивному танці. Молодіж. наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки; 2012;6:54–59.

134. Старченко А. Обґрунтування доцільності використання засобів дитячого фітнесу у фізкультурній освіті дітей дошкільного віку. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту. Львів ; 2016;1(20):325-329.

135. Старченко АЮ. Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014;2(36):177-184.

136. Сухомлинов Р, Андрєєва О. Особливості клубної форми організації рекреаційно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку. Молодіжний вісник Східноєвропейського національного державного університету, Луцьк. 2017;25:67-71.

137. Сухомлинов Р, Андрєєва О. Характеристика показників фізичного розвитку хлопчиків 5-6 років, які займаються у дитячих футбольних клубах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту /Фізична культура і спорт. 2017;7(89):36–38.

138. Сухомлинов РО. HYPERLINK "<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/29076>" Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2020. 29 с.

139. Тимошина ИН, Богатова СВ. Повышение адаптационных возможностей организма дошкольников в процессе физического воспитания. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011;4 (21):72-80. Доступно: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-adaptatsionnyh-vozmozhnostey-organizma-doshkolnikov-v-protssesse-fizicheskogo-vozpitaniya>

140. Томенко ОА, Старченко АЮ. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія [монографія]. Суми : Вид-во; 2016. 169 с.

141. Тракалюк Т, Еременко О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;4:16-19.

142. Троценко Т, Троценко В. Перспективи розвитку дитячого фітнесу у дошкільних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;1:248-253.

143. Удовіченко ВВ, Сиротенко ТА, Кугуєнко НФ. Хореографія в дошкільному навчальному закладі. Парціальна програма. Харків : Вид-во «Ранок»; 2014. 80 с.

144. Фирилева ЖЕ, Сайкина ЕГ. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс; 2006. 352 с.

145. Чабан АА. Современные фитнес технологии в развитии физической подготовленности. Традиции и инновации в образовательном пространстве России, ХМАО-Югры и НВГУ. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 26 марта 2013 г.). Нижневартовск: Изд-во НВГУ; 2013. с. 116-8.
146. Чаговец А. І. Програма гармонійного виховання дітей 4-6 років «Краса тіла, краса душі» : Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків; 2016. 334 с.
147. Чаговец А. І. Гармонійне виховання дітей у культурно-освітньому просторі закладу дошкільної освіти: методологія, теорія, практика: монографія. Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС»; 2018. 348 с.
148. Чаговец А. І. Теорія та методика виховання гармонійної особистості дитини: спец.курс. Харків: NovaPrint; 2018. 54 с.
149. Чайка Д. Аналіз показників фізичної підготовленості старших дошкільників під впливом занять дитячим фітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;1:226-9.
150. Чеверда АО. Аналіз стану біогеометричного профілю постави дітей, які займаються спортивними танцями Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(1):87-91.
151. Чеверда АО. Влияние занятий спортивными танцами на уровень физической подготовленности детей 6-7 лет: Молодь та олімпійський рух: зб. т. доп. 8-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2015 Вересень 10-11; Київ: НУФВСУ; с. 273-275. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>
152. Чеверда АО. Вплив занять спортивними танцями на розвиток опорно-рухового апарату дітей 6-8 років: Молодь та олімпійський рух: зб. т. доп. 12-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2019 Трав17; Київ: НУФВСУ; 2019. с. 335-336 Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>
153. 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;3K2(122):183-6.
154. Чеверда АО. Ефективність програми занять з використанням засобів спортивного танцю 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.
155. Чеверда АО. Особливості побудови фітнес-програми для дітей старшого дошкільного віку: Молодь та олімпійський рух: зб. т. доп. 9-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовтень12-13 Київ: НУФВСУ; 2016. с. 172-173. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>
156. Чеверда АО. Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. Теорія і

методика фізичного виховання і спорту. 2019;(2):87-91.

157. Чеверда АО, Андрєєва ОВ. Оцінювання фізичного стану дітей 5-6 років, які займаються оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2020;(2):42-6.

158. Чеверда АО, Редзюк Р. Використання спортивних танців у програмах профілактики порушень постави дітей шкільного віку: Молодь та олімпійський рух: зб. т. доп. 10-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2017 Трав 24-25; Київ: НУФВСУ; 2017. с. 331-332. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

159. Чеверда АО., Сухомлинов Р. Сучасні підходи до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(4):87-91.

160. Чередніченко П. П. Використання елементів гри у футбол у профілактиці та корекції плоскостопості у дошкільнят. В Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. ІХ Міжнар. наук. конф. молодих учених, 12–13 жовт. 2016 р. Київ: НУФВСУ; 2016. С. 233–234.

161. Чередніченко ПП. Фізична реабілітація хлопчиків старшого дошкільного віку з плоскостопістю в умовах спортивно-ігрового центру [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2018. 20 с.

162. Чурашов АГ. Формирование мотивации у детей старшего дошкольного возраста на занятиях бальной хореографией. Вестник ЮУрГГПУ. 2014;2:274-280.

163. Шебеко ВН. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие. Минск : Выш. школа; 2013. 288 с.

164. Шевченко Ю.М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики [дисертація]. Київ: Інститут проблем виховання академії педагогічних наук України; 2009. 245 с.

165. Шевчук АС. Дитяча хореографія : програма та навч.-метод забезпечення хореогр. діяльності дітей від 3 до 7 років : навч.-метод. посібник. Київ : Шк. Світ; 2011. 128 с.

166. Эйдельман ЛН. Методика применения танцевально-хореографических упражнения для формирования осанки детей дошкольного возраста. Автореф. Дисс. на соиск. уч. степени к.пед.н. СПб, 2009:20.

167. Эйдельман ЛН. Технология формирования правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца. Ученые записки университета Лесгафта. 2012;3(85):187-190.

168. Юнусова ЕБ. Педагогические условия становления хореографических умений у детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании ДОУ. Вестник ЮУрГГПУ. 2011;8:162-174.

169. Юрчук О. Вплив рухового режиму на фізичний стан дітей дошкільного віку. Нова педагогічна думка. 2017;2(90):64-8.

170. Anjosa I. de V corrê a dos, alexandrearchanjo Ferraro. The influence of educational dance on the motor development of children. Rev Paul Pediatr. 2018

;36(3):337-344.

171. Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Nader, P. A., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., Tremblay, M. S. et al. Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis from 49 Countries. *Journal of Physical Activity and Health* 2018;15:215-273.

172. Bajek M., K. Andrew R. Richards & James Ressler Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education *Journal for Physical and Sport Educa-tors*. 2015;28:43-45.

173. Bremer Z. Dance as a form of exercise. *Br J Gen.* 2007;57(535):166. DOI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2043351/>

174. Burkhardt J. & Brennan C. The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts & Health*. 2012;4(2): 148-161. DOI: [10.1080/17533015.2012.665810](https://doi.org/10.1080/17533015.2012.665810)

175. Chatzopoulos D, Doganis G, Kollias I. Effects of creative dance on proprioception, rhythm and balance of preschool children. *Early Child Dev Care* (January); 2018: p. 4430, DOI: [10.1080/03004430.2017.1423484](https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1423484)

176. Chiodera P, Volta E, Gobbi G, Milioli MA, Mirandola P, Bonetti A, Delsig-nore R, Ber-nasconi S, Anedda A, Vitale M. Specifi-cally designed physical exercise programs improve children's motor abilities. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2008;18(2):179-187.

177. Cochrane review: School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. DOI: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ebch.461>

178. Daniela Rodrigues, Cristina Padez, Aristides M Machado-Rodrigues. Active parents, active children: The importance of parental organized physical activity in children's extracurricular sport participation. *Child Health Care*. 2018;22(1): 159-170. DOI: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1367493517741686>

179. De los Santos. Fear of COVID-19, psychological distress, work satisfaction and turnover intention among frontline nurses. *Nursing management*. 2020;11:1-9. DOI: [10.1111/jonm.13168](https://doi.org/10.1111/jonm.13168)

180. Gao Z, Zhang T, Stodden D. Children' s physical activity levels and psychological correlates in interactive dance versus aerobic dance. *J Sport Heal Sci* . 2013;2(3): 146-151. DOI: [10.1016/j.jshs.2013.01.005](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.01.005)

181. Gabriela Cristinados Santos, Jé ssica do Nascimento Queiroz, Álvaro Reischak-Oliveira, Josianne Rodrigues-Krause. Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*. 2021;56:102286. DOI: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229920318537>

182. Hakman A, Medved A, Moseychuk Y, Muzhychok V. Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people. *Physical Education, Sports and Health in Modern Society*. 2018;2(38):85-90.

183. Higuera-Fresnillo S, Esteban-Cornejo I, González-Galo A, Bellvis-Guerra G, Martínez-Gómez D. The association of dance participation with body fat and physical fitness among youth girls. *Nutricion hospitalaria*. 2015;32(3):1396-1397.

184. Huang S, Hogg J, Zandieh S, Bostwick S. A ballroom dance classroom program promotes moderate to vigorous physical activity in elementary school children. *Am J Health Promot*. 2012;26(3):160-165. DOI: [10.4278/ajhp.090625-QUAN-203](https://doi.org/10.4278/ajhp.090625-QUAN-203)

185. Joosse L, Stearns M, Anderson H, Hartlaub P, Euclide J. Fit Kids/Fit Families: a report on a countywide effort to promote healthy behaviors. *WMJ*. 2008;107(5):231-236.

186. Krutsevich T, Pangelova N. Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed child. *Life and movement*. 2013;1(3):3-7.

187. Kulinna P, Stylianou M, Dyson B, Banville D, Dryden C, Colby R. The effect of an authentic acute physical education session of dance on elementary students' selective attention. *Biomed Res Int*. 2018. DOI: [10.1155/2018/8790283](https://doi.org/10.1155/2018/8790283)

188. Lianoi Y, Lianoi M, Maksymenko L, Kopytina Y. Recreational technologies (Elements of Floorball Sports) for children aged 5 and 6 years. *Kultura fizyczna. Częstochowa*. 2018;1(17):69-78.

189. Lopez Castillo MA, Carlson JA, Cain KL, et al. Dance class structure affects youth physical activity and sedentary behavior: A study of seven dance types. *Res Q Exerc Sport*. 2015;86(3):225-232. DOI: [10.1080/02701367.2015.1014084](https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1014084)

190. Mannocci A, D'Egidio V, Backhaus I, Federici A, Sinopoli A, Ramirez Varela A, et al. Are there effective interventions to increase physical activity in children and young people? An umbrella review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(10):3528.

191. Matthews BL, Bennell KL, McKay HA, et al. The influence of dance training on growth and maturation of young females: A mixed longitudinal study *Ann Hum Biol*. 2006;33(3):342-356. DOI: [10.1080/03014460600635951](https://doi.org/10.1080/03014460600635951)

192. Mattsson T, Lundvall S. The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society*. 2013. DOI: [10.1080/13573322.2013.837044](https://doi.org/10.1080/13573322.2013.837044)

193. Mavrovouniotis FI, Papaioannou CS, Argiriadou EA, Mountakis CM, Konstantinakos PD, Pikoula IT, Mavrovounioti CF. The effect of a combined training program with Greek dances and Pilates on the balance of blind children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2013;13(1):91.

194. Moskalenko N, Polyakova A, Mykytychuk O. Methodological Bases of the Motor Activity Organization among Preschoolers Depending on the Physical State Level. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 2019;2(46):28-34. DOI: [10.29038/2220-7481-2019-02-28-34](https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-28-34)

195. Moskalenko NV, Savchenko VG, Polyakova AV, Mikitchik OS, Mitova OO, Griukova VV, Mytsak AV. Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogics, psychology, medical-*

biological problems of physical training and sports. 2020;2:77-84. DOI: [10.15561/26649837.2020.0205](https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0205)

196. Obeng CS. Physical Activity Lessons in Preschools. *Journal of Research in Childhood Education*. 2009;24(1):50-9. DOI: [10.1080/0256854090343939](https://doi.org/10.1080/0256854090343939)

197. Opstoel K, Pion J, Elferink-Gemser M, Hartman E, Willemse B, Philippaerts R, et al. Anthropometric Characteristics, Physical Fitness and Motor Coordination of 9 to 11 Year Old Children Participating in a Wide Range of Sports . *PLoS ONE*. 2015; 10(5): e0126282. DOI: [10.1371/journal.pone.0126282](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126282)

198. Tamara May, Emily S. Chan, Ebony Lindor, Jennifer McGinley, Helen Skouteris, David Austin, Jane McGillivray & Nicole J. Rinehart. Physical, cognitive, psychological and social effects of dance in children with disabilities: systematic review and meta-analysis, *Disability and Rehabilitation*. 2019;43(1):13-26. DOI: [10.1080/09638288.2019.1615139](https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1615139)

199. Pasichnyk V, Pityn M, Melnyk V, Karatnyk I, Hakman A, Galan Y. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Physical Activity Review*. 2018;(6):117-26.

200. Physical activity types and motor skills in 3-5-year old children: National Youth Fitness Survey. DOI: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244019306838>

201. Rodrigues D, Padez C, Machado-Rodrigues A. Environmental and Socio-demographic Factors Associated with 6-10-Year-Old Children's School Travel in Urban and Non-urban Settings. *J Urban Health*. 2018;95(6):859-868. doi: [10.1007/s11524-018-0295-x](https://doi.org/10.1007/s11524-018-0295-x)

202. Scharoun L, Greg M. Designed by kids for kids: Design strategies for improved outcomes for children's health and wellbeing in suburban environments. *AIP Conference Proceedings* 2230, 040003. 2020; DOI: [10.1063/5.0002311](https://doi.org/10.1063/5.0002311)

203. Schroeder K, Ratcliffe S., Perez A, Earley D, Bowman C, Lipman T.H. Dance for health: An intergenerational program to increase access to physical activity. *J Pediatr Nurs*. 2017;37:29-34. DOI: [10.1016/j.pedn.2017.07.004](https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.07.004)

204. Sekendiz Betul BA, M.Sc, Ph.D. FIT FOR KIDS, *ACSM's Health & Fitness Journal*: May/June. 2018;22:33-6 DOI: [10.1249/FIT.0000000000000382](https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000382)

205. Smal Yaroslav. The use of folk physical training facilities during the realization of sporting holidays in preschool educational institutions. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(6):415-423. eISSN 2391-8306. DOI: [10.5281/zenodo.55877](https://doi.org/10.5281/zenodo.55877)

206. Volchynskyi A, Smal Y, Malimon O, Kovalchuk A. Introduction of Folk Physical Culture Traditions in the Educational Process of Senior Preschool Children. *Physical education, sport and health culture in modern society* [Internet]. 30 Jun. 2017;2(38):57-60. DOI:<https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1649>

207. Yaroush S, Schueller S. 'Happiness Inventors': Informing Positive Computing Technologies Through Participatory Design with Children. *Journal of Medical Internet Research*. 2017;19(1):10-15. DOI: [10.2196/jmir.6645](https://doi.org/10.2196/jmir.6645)

208. Zhang P, Lee JE, Stodden DF, Gao Z. Longitudinal trajectories of Children's physical activity and sedentary behaviors on weekdays and weekends. *J Phys Act Health*. 2019;16(12):1123-8.



## ДОДАТКИ

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

**Публікації.** За темою дисертаційної роботи опубліковано 9 наукових праць, з них 5 у фахових виданнях України, які включені до міжнародних наукометричних баз; 4 публікації мають апробаційний характер.

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

7.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.

8.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.*

9.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

10.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.

11.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.*

12.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 співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

5.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>

6.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](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2016-1.pdf)

7.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](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.*

8.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](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf)

### ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

№	Назва конференції, конгресу, симпозиуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1	VIII Міжнародна конференція «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 10-11 вересня 2015 р.	доповідь та публікація
2	IV Міжнародна конференція «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 12-13 жовтня 2016 р.	доповідь та публікація
3	X Міжнародна конференція «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 24-25 травня 2017 р.	доповідь та публікація
4	XII Міжнародна конференція «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 17 травня 2019 р.	доповідь та публікація
5	Міжнародна науково-практична конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті» (секція «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»)	м. Київ, 27-28 листопада 2019 р.	доповідь
6	XII Міжнародна науково-практична конференція «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення»	м. Львів, 23-24 квітня 2020 року	доповідь (он-лайн)
7	Міжнародний науково-спортивний он-лайн конгрес студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури і спорту та ерготерапії»	м. Чернівці, 24-25 квітня 2020 року	доповідь (он-лайн)

## АНКЕТА

### *Шановні батьки!*

Дослідження проводиться з метою встановлення напрямків удосконалення процесу організації оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку засобами спортивних танців

*Заздалегідь вдячні Вам за відповіді, що будуть враховані при розробці фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку*

#### **1. Як давно Ваша дитина відвідує танці?**

менше 1 місяця                      від 1 місяця до пів року                      понад під року

#### **2. Чи задоволені Ви результатами занять?**

так                      частково                      ні

#### **3. Чи із задоволенням Ваша дитина відвідує заняття?**

так                      частіше так                      частіше ні                      ні

#### **4. Що спонукало Вас обрати для дитини заняття з елементами спортивного танцю?**

мені подобаються спортивні танці  
дитина активна, любить танцювати  
рекомендації друзів, що мають власний досвід  
рекомендації знайомого тренера  
рекомендація лікаря-педіатра

#### **5. Які відхилення у фізичному стані має Ваша дитина?**

не має  
порушення постави  
порушення опорно-ресорних властивостей стопи  
надмірна маса тіла  
часто застуджується  
має хронічні захворювання

#### **6. Чи Ви маєте намір продовжувати водити дитину на заняття?**

так                      не визначилися                      ні

#### **7. Чи займаєтеся Ви оздоровчим фітнесом?**

та                      не регулярно                      ні

#### **8. Чи займаєтеся Ви оздоровчим фітнесом з елементами танців?**

так                      іноді                      ні

**9. Які мотиви Ви переслідували при виборі для дитини занять з елементами спортивного танцю? (відповідь проранжуйте у порядку зростання, де 1 – найбільш суттєвий мотив, а 5 – найменш суттєвий)**

*Здоров'ятворчі*

зміцнення здоров'я дитини  
профілактика порушень постави  
підвищення рухової активності  
удосконалення фізичних якостей  
покращення самопочуття, настрою дитини

*Естетичні*

формування пропорційної тілобудови (фігури)  
удосконалення постави, ходи, рухів  
формування музичного смаку  
формування смаку у виборі одягу, зачіски тощо  
розвиток артистизму

*Соціальні*

збільшення кола друзів у дитини  
формування вміння взаємодіяти з партнером, колективом, тренером  
можливість подорожувати з концертами, виступами  
можливість цікаво проводити дозвілля  
можливість брати участь і перемагати у змаганнях

*Особистісті*

розвиток у дитини впевненості у собі  
подолання у дитини страху виступати на публіці  
формування наполегливості, працелюбності  
досягнення гармонійності розвитку  
налагодження партнерських взаємовідносин з дитиною

**10. Що, на Вашу думку, заважає ефективним заняттям дитини фітнесом з елементами спортивного танцю? (відповідь проранжуйте у порядку зростання, де 1 – найбільш суттєвий мотив, а 7 – найменш суттєвий)**

відсутність чіткої фітнес-програми  
недостатність пропозиції на ринку фітнес-послуг для дітей  
надмірна вартість занять, супутніх товарів  
недостатність мотиваційних заходів  
надмірна вимогливість тренера  
форсування спортивної підготовки  
надмірні навантаження

**Протокол дослідження фізіологічних показників дітей**

<b>Да ні біо ге ме тр ич но го пр оф іл ю по ст ав и</b>	<b>Сагітальна площина</b>					
	Кут нахилу голови ( $\alpha_1$ )	Грудний кіфоз ( відстань 1 1)	Кут нахилу тулубу ( $\alpha$ 2)	Живіт ( відстань 1 2)	Пояснич ний лордоз (1 3)	Кут у колінном у суглобі ( $\alpha_3$ )
	<b>Фронтальна площина</b>					
	Полож ення тазови х кісток ( $\alpha_4$ )	Симетр ичність над пліч ( $\alpha_5$ )	Трикут ники талії	Симетр ичність нижніх кутів лопаток ( $\alpha_6$ )	Поста новка стоп	
<b>Ан тр оп ом ет ри чн і да ні</b>	<b>Довжин а тіла ( см)</b>	<b>Маса тіла (кг)</b>	<b>Окружні сть грудної клітини ( см)</b>			
<b>Фі зіо ло гіч ні да ні</b>	<b>ЧСС</b>	<b>ЧСС1</b>	<b>ЧСС2</b>	<b>ЧСС3</b>	<b>Індекс Руф'є</b>	
	<b>Ат сист.</b>	<b>Ат діаст.</b>	<b>Проба Штанге</b>	<b>Проба Генча</b>		

**Протокол дослідження педагогічного тестування**

<b>Етап дослідження</b> Назва тесту	<b>Констатуючий</b>	<b>Перетворюючий</b>
<b>Стрибок у висоту (раз)</b>		
<b>Стрибок у довжину з місця (см)</b>		
<b>Тест Бондаревського (із закритими очима, с)</b>		
<b>Тест Бондаревського (з відкритими очима, с)</b>		
<b>Нахил вперед (см)</b>		
<b>Місток (бал)</b>		
<b>Тест на витривалість (бал)</b>		
<b>Почуття ритму (бал)</b>		
<b>Спеціальна координація, танець вальс (бал)</b>		
<b>Спеціальна координація, танець квікстеп (бал)</b>		
<b>Швидкість, танець ча-ча-ча, (бал)</b>		
<b>Швидкість, танець джайв, (бал)</b>		



Акт  
впровадження результатів наукових досліджень у роботу клубу спортивного танцю  
«Супаданс»

*29.08.2019р.*

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами наукового дослідження, виконаного відповідно до теми 3.9 «Вдосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» «Зведеного плану НДР на 2011–2015 рр.» (номер державної реєстрації 0111U001735) та теми Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630), за період 2016–2019 рр. виконавець теми Чеверда Анастасія Олегівна внесла такі рекомендації і пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Фітнес-програма з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, яка впроваджена у тренувальний процес спортивного клубу «Супаданс», Київ, Вул. Фізкультури, 1	Вперше розроблено структуру та зміст фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, в основі якої використовуються елементи аеробіки, стретчингу, фітнес-зумби та спортивних танців. Фітнес-програма з елементами спортивних танців побудована з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку. Використання запропонованої фітнес-програми передбачається і в подальшій діяльності спортивного клубу «Супаданс», Київ, Вул. Фізкультури, 1	У процесі впровадження розробленої програми було відмічено значне покращення показників фізичного стану спортсменів, внаслідок чого були покращені показники спортивної майстерності.

Автор, розробник:



А.О. Чеверда

Представник установи, де виконувалося впровадження:

Керівник КСТ «Супаданс»



І.М. Соронович

Додаток Ж

**Акт**  
**впровадження результатів наукових досліджень у тренувальний процес**  
**мережі фітнес-клубів «СпортЛенд»**  
 (ТОВ «Прайм Тайм Фітнес»)

*29.08.2019 р.*

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами наукового дослідження, виконаного відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2016-2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001630), за період 2016-2020 рр. виконавець теми Чеверда Анастасія Олегівна внесла такі рекомендації і пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма оздоровчих занять з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Практичні рекомендації для тренерів. Форма впровадження: фітнес-програма з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку.	Вперше розроблено та науково обгрунтовано фітнес-програму з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, в основі якої використовуються елементи аеробіки, стретчингу, фітнес-зумби та спортивних танців. Фітнес-програма з елементами спортивних танців побудована з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку. Використання запропонованої фітнес-програми передбачається і в подальшій діяльності мережі фітнес-клубів «СпортЛенд».	Матеріали досліджень було використано у дитячих групах (5-6 років). Впровадження дозволило: підвищити рівень залучення дитячого контингенту та сприяло формуванню мотивації до регулярної фізичної активності; підвищити інтерес батьків до занять з елементами спортивних танців; покращити самопочуття дітей, які займалися за розробленою програмою. Впровадження результатів дослідження в діяльність тренера сприяло підвищенню ефективності його роботи.

Автор, розробник:



А.О. Чеверда

Представник установи, де виконувалося впровадження:



Тренер мережі фітнес-клубу «СпортЛенд»  
 ТОВ «Прайм Тайм Фітнес»



С.В. Шаблій

*Додаток И*

## Акт

впровадження результатів наукових досліджень у тренувальний процес  
Дитячо-юнацької спортивної школи з танцювальних видів спорту «Супаданс»

29.08.2019р.

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами наукового дослідження, виконаного відповідно до теми 3.9 «Вдосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» «Зведеного плану НДР на 2011–2015 рр.» (номер державної реєстрації 0111U001735) та теми Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630), за період 2016-2019 рр. виконавець теми Чеверда Анастасія Олегівна внесла такі рекомендації і пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Фітнес-програма з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, яка впроваджена у тренувальний процес Дитячо-юнацької спортивної школи з танцювальних видів спорту «Супаданс», Київ, Вул. Шота Руставелі 47, школа №78	Вперше розроблено та науково обгрунтовано фітнес-програму з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, в основі якої використовуються елементи аеробіки, стретчингу, фітнес-зумби та спортивних танців. Фітнес-програма з елементами спортивних танців побудована з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку. Використання запропонованої фітнес-програми передбачається і в подальшій діяльності Дитячо-юнацької спортивної школи з танцювальних видів спорту «Супаданс»	Матеріали досліджень було використано у групах початкової підготовки, що дало змогу підвищити показники фізичного стану вихованців для подальшого вдосконалення спортивної майстерності. Впровадження результатів дослідження в діяльність тренера сприяло підвищенню ефективності його роботи.

Автор, розробник:



А.О. Чеверда

Представник установи, де виконувалося впровадження:

Директор ДЮСШ «Супаданс»



М.В. Глебов

Додаток К

Акт  
впровадження результатів наукових досліджень у роботу Асоціації спортивного танцю  
міста Києва (АСТМК)

*29.08.2019 р.*

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами наукового дослідження, виконаного відповідно до теми 3.9 «Вдосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» «Зведеного плану НДР на 2011–2015 рр.» (номер державної реєстрації 0111U001735) та теми Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630), за період 2016-2019 рр. виконавець теми Чеверда Анастасія Олегівна внесла такі рекомендації і пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Фітнес-програма з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, яка впроваджена у роботу Асоціації спортивного танцю міста Києва.	Вперше розроблено структуру та зміст фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, в основі якої використовуються елементи аеробіки, стретчингу, фітнес-зумби та спортивних танців. Фітнес-програма з елементами спортивних танців побудована з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку. Використання запропонованої фітнес-програми передбачається і в подальшій діяльності роботи Асоціації спортивного танцю міста Києва	У процесі впровадження розробленої програми було відмічено значне покращення показників фізичного стану спортсменів, внаслідок чого були покращені показники спортивної майстерності.

Автор, розробник:



А.О. Чеверда

Представник установи, де виконувалося впровадження:

Президент АСТМК



І.М. Соронович

**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**у навчальний процес кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації**  
**Національного університету фізичного виховання і спорту України**

*«19» Серпень 2019 р.*

Ми, що підписалися нижче, представники НУФВСУ, перший проректор з науково-педагогічної роботи М. В. Дутчак, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації О. В. Андрєєва склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (номер держреєстрації 0116U001630) впроваджено у навчальний процес кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в навчальний курс дисципліни «Фітнес і рекреація». Виконавець теми: Чеверда Анастасія Олегівна запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
Впровадження результатів дослідження у матеріали лекційних та практичних занять з дисципліни «Фітнес та рекреація». Форма впровадження – навчально-методична документація з дисципліни «Фітнес та рекреація».	Теоретично обґрунтовано та реалізовано комплексний підхід до побудови програми занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців, який базується на єдності цілей, завдань, змісту і методів зазначених форм занять та їх взаємодії з позицій цілісності і системності. Науково обґрунтовано і розроблено фітнес-програму з елементами спортивного танцю для дітей старшого дошкільного віку, яка містить такі структурні компоненти як 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. Результати дослідження можуть бути рекомендовані для застосування в освітньому процесі майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації.	Матеріали досліджень було використано при проведенні лекційних і практичних занять з дисципліни «Фітнес та рекреація». Впровадження результатів дослідження в освітній процес сприяло розширенню і поглибленню знань студентів з питань організації фітнес-занять з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, які можуть бути впроваджені в закладах дошкільної освіти, фітнес-клубах з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей

**Автор-розробник**  
 Викладач кафедри  
 здоров'я, фітнесу та рекреації,



А. О. Чеверда

**Представники НУФВСУ:**

Перший проректор  
 з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих.




М. В. Дутчак

Завідувач кафедри здоров'я,  
 фітнесу та рекреації, д.фіз.вих.



О. В. Андрєєва

**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**у навчальний процес кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації**  
**Національного університету фізичного виховання і спорту України**

«29» серпня 2019р.

Ми, що підписалися нижче, представники НУФВСУ, перший проректор з науково-педагогічної роботи М. В. Дутчак, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації О. В. Андрєєва склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (номер держреєстрації 0116U001630) впроваджено у навчальний процес кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в навчальний курс дисципліни «Інноваційні технології у фітнесі». Виконавець теми: Чеверда Анастасія Олегівна запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p>Впровадження результатів дослідження у матеріали лекційних та практичних занять з дисципліни «Інноваційні технології у фітнесі».</p> <p>Форма впровадження – навчально-методична документація з дисципліни «Інноваційні технології у фітнесі».</p>	<p>Теоретично обґрунтовано та реалізовано комплексний підхід до побудови програми занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців, який базується на єдності цілей, завдань, змісту і методів зазначених форм занять та їх взаємодії з позицій цілісності і системності.</p> <p>Науково обґрунтовано і розроблено фітнес-програму з елементами спортивного танцю для дітей старшого дошкільного віку, яка містить такі структурні компоненти як 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.</p> <p>Результати дослідження можуть бути рекомендовані для застосування в освітньому процесі майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації.</p>	<p>Матеріали досліджень було використано при проведенні лекційних і практичних занять з дисципліни «Інноваційні технології у фітнесі».</p> <p>Впровадження результатів дослідження в освітній процес сприяло розширенню і поглибленню знань студентів з питань організації фітнес-занять з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, які можуть бути впроваджені в закладах дошкільної освіти, фітнес-клубах з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей</p>

**Автор-розробник**  
 Викладач кафедри  
 здоров'я, фітнесу та рекреації,

**Представники НУФВСУ:**  
 Перший проректор  
 з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих.

Завідувач кафедри здоров'я,  
 фітнесу та рекреації, д.фіз.вих.



А. О. Чеверда

М. В. Дутчак

О. В. Андрєєва

**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**у навчальний процес кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного**  
**виховання Класичного приватного університету**

«29» серпня 2019 р.

Ми, що підписалися нижче, представники КПУ, перший проректор з науково-педагогічної та наукової роботи О.В. Покатаєва, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Є. А. Захаріна склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (номер держреєстрації 0116U001630) впроваджено у навчальний процес кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Класичного приватного університету, зокрема в навчальний курс дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу». Виконавець теми: Чеверда Анастасія Олегівна запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Впровадження результатів дослідження у матеріали лекційних та практичних занять з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу». Форма впровадження – навчально-методична документація з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу».	Теоретично обгрунтовано та реалізовано комплексний підхід до побудови програми занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців, який базується на єдності цілей, завдань, змісту і методів зазначених форм занять та їх взаємодії з позицій цілісності і системності. Науково обгрунтовано і розроблено фітнес-програму з елементами спортивного танцю для дітей старшого дошкільного віку, яка містить такі структурні компоненти як 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. Результати дослідження можуть бути рекомендовані для застосування в освітньому процесі майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації.	Матеріали досліджень було використано при проведенні лекційних і практичних занять з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу». Впровадження результатів дослідження освітній процес сприяло розширенню і поглибленню знань студентів з питань організації фітнес-занять з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, які можуть бути впроваджені в закладах дошкільної освіти, фітнес-клубах з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей

**Автор-розробник**

Викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації НУФВСУ

**Представники КПУ:**

Перший проректор з науково-педагогічної та наукової роботи, д.екоп.наук, д.юсн.

Завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання, д.п.н.

А. О. Чеверда

О.В. Покатаєва

Є.А. Захаріна

