

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ І РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»
на тему: «ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ХІП-ХОП АЕРОБІКОЮ НА
ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ»

Здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня

Дибби Руслана

Науковий керівник Юрченко А.Ю.,
к.фіз.вих., доцент

Рецензент Улан А.М., к.фіз.вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №6 від 24.11.2021 р.)

Завідувач кафедри Андрєєва О.В.,
д.н.фіз.вих., професор _____

Київ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1 Науково-методичне забезпечення процесу формування особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку	6
1.2 Фітнес, як засіб фізичного та розумового розвитку дошкільнят	14
1.3 Анатомо-фізіологічні характеристики дітей дошкільного віку	17
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1 Методи дослідження	22
2.2 Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ХІП-ХОП АЕРОБІКИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	32
3.1 Показники фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості дітей 5-6 років на етапі констатувального експерименту	32
3.2 Обґрунтування експериментальної фітнес-програми з використанням засобів хіп-хоп аеробіки	37
3.3 Ефективність експериментальної методики занять хіп-хоп аеробікою для дітей 5-6 років	38
Висновки до розділу 3	54
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ВСТУП

Актуальність. Відповідно до умов навколишнього середовища, яке зазнає постійних змін, однією з передумов виховання успішного та здорового громадянина – є переорієнтація змісту освіти, в першу чергу – дошкільної. Головний акцент у дошкільній освіті має бути спрямований та створення сприятливих умов для виховання всебічно розвиненої особистості. Головною умовою формування успішної особистості є виховання любові до здорового способу життя, прагнення розвиватися духовно та фізично. Часто це намагаються робити, коли дитина починає досягати статевої зрілості, в підлітковому віці. Але, як показує практика, часто це буває запізно. Саме у дошкільному віці слід починати формувати культуру здоров'я особистості дошкільника за допомогою різних засобів фізичної культури, в тому числі інноваційних, до яких відносяться різноманітні фітнес-напрями [11].

Сучасними психологами і педагогами, зокрема Кононко О.Л., Котирло В.К., Кулачківська С.Є., Ладивір С.О., Плохій З.П. окреслено педагогічні умови використання сучасних оздоровчих технологій, які найкраще сприяють всебічному розвитку підростаючого покоління, формують цілісну особистість.

Серед сучасних інноваційних програм оздоровчої фізичної культури слід виділити різні напрямки аеробіки, такі як аеробіка на м'ячах, фітбол-гімнастика, елементи силової аеробіки для хлопчиків та танцювальної аеробіки для дівчаток [52].

Але, зважаючи на те, що дітям швидко набридає одноманітна діяльність, завдання педагогів зробити кожне заняття несхожим не попереднє. Саме тому слід звернути увагу на види рухової активності, які можуть забезпечити такі умови [47]. Одним із видів діяльності, який відповідає даним вимогам є різні танцювальні напрямки фітнесу. Музичний супровід та енергійні рухи роблять такий вид діяльності ідеальним напрямом рухової активності для дітей,

сприяючи розвитку координаційних здібностей та позитивно впливаючи на настрій.

В даному контексті значна увага приділяється науковому обґрунтуванню особливостей використання танцювальної аеробіки у фізичному вихованні дошкільнят [17]. Більш того, в навчально-виховний процес дошкільних освітніх установ вже впроваджено значну кількість прикладних музично-рухових технологій фізичного виховання, в тому числі ритмопластика, «Са-фі-Данс, фітбол-аеробіка, «Ритмічна мозаїка» креативна гімнастика та ін.

Наявність необхідності поглибленого наукового обґрунтування використання засобів танцювальної аеробіки та їхнього впливу на фізичне здоров'я та формування установок особистості молодших школярів, визначило тематику нашого дослідження.

Мета дослідження – дослідити ефективність методики вдосконалення фізичного стану дошкільнят 5 – 6 років на основі використання засобів хіп-хоп-аеробіки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз літературних джерел з тематики дослідження.
2. Визначити фізичний розвиток, фізичну підготовленість та рівень розвитку базових компонентів особистісної фізичної культури дітей 5-6 років.
3. Розробити і оцінити ефективність експериментальної методики з переважним використанням засобів хіп-хоп-аеробіки.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей 5-6 років в дошкільних закладах освіти.

Предмет дослідження – вплив програми оздоровчого фітнесу (на основі танцювальних програм хіп-хоп аеробіки) на показники фізичного стану дошкільнят.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Антропометрія.
3. Тестування рівня фізичної та функціональної підготовленості.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математико-статистичної обробки результатів.

Практична значущість полягає в реалізації на практиці фізичного виховання в дошкільних закладах освіти розробленої експериментальної методики, яка дозволяє істотно поліпшити якість професійної діяльності фахівців дошкільних закладів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків. Список використаної літератури включає 70 літературних джерел, з них 7 іноземною мовою. Загальний обсяг роботи 64 сторінок комп'ютерного тексту, ілюстрованого 4 таблицями та 10 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Науково-методичне забезпечення процесу формування особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку

Аналіз публікацій з проблем фізичного виховання дошкільнят свідчить про те, що індивідуально прийнятний рівень особистісної фізичної культури є пріоритетною цільовою установкою навчально-виховного процесу в дошкільних закладах освіти (ДЗО) [6, 15, 35, 49, 72]. При цьому дефініція «фізична культура» ідентифікується, перш за все, як складова частина загальної культури дитини, що забезпечує її фізичний, психічний і руховий розвиток на основі освоєння інтелектуальних, соціально психологічних (мотиваційно-потребових) і біологічних цінностей фізкультурно-спортивної діяльності в ході організованої і самостійної рухової і пізнавальної активності в спеціально організованому зовнішньому середовищі під керівництвом і за участю дорослих [16, 64, 70]. В даному визначенні змісту особистісного феномена фізичної культури акумульовані фундаментальні положення основних теорій і концепцій:

1. Теорії фізичного і психічного розвитку дітей дошкільного віку, фундаментальні положення якої визначають особливості даного процесу. До основних з них відносяться:

- необхідність формування спеціально організованого зовнішнього середовища, що забезпечує можливість ознайомлення і освоєння дітьми дошкільного віку матеріальних і духовних цінностей, створених людиною;

- обов'язкова предметна діяльність дитини в навколишньому зовнішньому середовищі в ході організованих форм і видів фізкультурно-спортивних занять в ДЗО та сім'ї, а також в процесі самостійної спонтанної рухової активності;

- обов'язкова участь дорослих (педагогів і фахівців ДЗО, батьків та інших членів сім'ї) в ролі керівників і супроводжуючих предметної діяльності дошкільнят в навколишньому предметному зовнішньому середовищі.

2. Теорії фізичної культури в частині характеристики:

- визначення структури особистісної фізичної культури індивіда;
- принципів установок процесу формування особистісної фізичної культури;
- основних проектних установок процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку;
- базових форм, засобів і методів формування особистісної фізичної культури.

3. Теорії фізичного виховання в контексті:

- змісту фізичного виховання людини;
- методів і принципів фізичного виховання;
- специфічних форм організації, засобів і методів фізичного виховання дітей дошкільного віку;
- дидактичних основ процесу фізичної та рухової підготовки дошкільнят;
- використання форм, засобів і методів фізкультурно-спортивної діяльності в контексті формування та розвитку психічної, емоційно-вольової та соціальної сфери дитини.

4. Теорії фізкультурного виховання, відповідно до постулатів якої в ході даного процесу необхідно комплексно і синхронно вирішувати три групи взаємопов'язаних базових завдань: інтелектуальних, соціально-психологічних (мотиваційно-потребових) і біологічних [58, 66].

Розглядаючи фундаментальні підстави наукових досліджень по проблемі формування та розвитку особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку, необхідно відзначити наступні найбільш поширені напрямки методології наукового пізнання:

1. Системний підхід. В його основі лежить розгляд об'єкта наукового аналізу як системи, тобто цілісного комплексу взаємопов'язаних елементів, сукупності взаємодіючих об'єктів, сукупності сутностей і відносин. До основних принципів системного підходу відносяться:

- цілісність, що дозволяє розглядати одночасно систему як єдине ціле і в той же час як підсистему для вищих рівнів;
- ієрархічність будови, тобто наявність безлічі (хоча б двох) елементів, розташованих на основі підпорядкування елементів нижчого рівня елементам вищого рівня;
- структуризація, що дозволяє аналізувати елементи системи та їх взаємозв'язок в рамках конкретної організаційної структури. Як правило, процес функціонування системи обумовлений не стільки властивостями її окремих елементів, скільки властивостями самої структури;
- множинність, що дозволяє використовувати безліч кібернетичних, економічних і математичних моделей для опису окремих елементів і системи в цілому ;
- системність, властивість об'єкта мати всі ознаки системи.

2. Діяльнісний підхід. Базовою підставою даного підходу є положення про провідну роль діяльності людини в визначенні його свідомості. Основний принцип діяльнісного підходу декларує єдність свідомості і діяльності як двох різних сторін, звернених однієї до одної, що утворюють органічну єдність, але не як тотожні аспекти.

3. Культурологічний підхід. В основі даного підходу лежить дослідження феномену культури як історично соціального досвіду людства, втіленого в специфічних нормах, законах і особливості його діяльності.

У контексті тематики дипломної роботи істотний інтерес представляє прикладна культурологія, яка вивчає окремі її підсистеми, в тому числі фізичну культуру людини, з метою прогнозування, проектування і регулювання актуальних і різноманітних культурологічних процесів в ході фізкультурного виховання різних груп населення.

5.Процесний підхід – організація певних напрямків діяльності навчальних закладів, в тому числі фізичного виховання, заснована на виділенні і аналізі окремих її напрямків, кожний з яких протікає у взаємозв'язку з іншими напрямками (процесами) навчально-виховної роботи педагогічних колективів.

Основними перевагами процесного підходу, на думку ряду дослідників, є: клієнто-орієнтованість, націленість на кінцевий результат, можливість тяжіння і реалізації інноваційних рішень, безперервність і синхронність управління, можливість формування ефективної системи мотивації учасників до досягнення високих підсумкових результатів, розумна формалізація різних організаційно-змістовних і технологічних заходів [12, 26, 29].

Результати аналізу науково-методичної літератури підкреслюють найбільшу поширеність в процесі фізичного виховання положень концепції фізкультурної підготовки учасників навчально-виховного процесу [1, 13, 53, 74].

Відповідно до цієї концепції в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно інтегровано вирішувати три групи пов'язаних завдань:

- інтелектуальних, що базуються на обов'язковому освоєнні дітьми відповідно до їх вікових психофізіологічних можливостей комплексу знань, що відображають філософські, медико-біологічні, психологічні, педагогічні закономірності формування особистісної фізичної культури дошкільнят в ході різних видів і форм фізичної (рухової) активності;

- соціально-психологічних (мотиваційно-потребових), які характеризують структуру переваг дошкільнят в контексті використовуваних в ході фізичного виховання в ДЗО численних варіантів фізкультурно-спортивної діяльності та способи її формування з метою залучення дітей до системних і систематичних занять фізичною культурою і спортом;

- власне-біологічних, що відбивають рішення до недавнього часу головних завдань процесу фізичного виховання – формування рухових умінь і

навичок, а також розвиток основних фізичних якостей. Необхідно відзначити, що термінологічно назва завдань фізкультурного виховання дітей дошкільного віку в чому відповідає найменуванням базових цінностей даного процесу, використовуваних в значній кількості публікацій з проблеми формування і розвитку особистісної фізичної культури вихованців.

В контексті проблеми формування особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку опубліковані результати численних досліджень [7, 18, 42, 50], в яких розглядаються різні аспекти формування та розвитку базових компонентів даного особистісного феномена людини.

Інтелектуальні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.

В ході багаторічних досліджень обґрунтовано такі актуальні аспекти:

1. Недостатня розробленість культурологічного вектору процесу фізичного виховання дошкільнят, яка визначає актуальність наукових досліджень в цьому напрямку [26, 73].
2. Визначення сутнісних характеристик дефініції «Фізкультурна освіта». В даному контексті загально визнаним вважається положення про доцільність організації освітнього процесу з упором на культурологічний зміст на основі мотивованого освоєння дітьми ціннісного потенціалу фізичної культури як найважливішого соціально-громадського феномена [31].
3. Затвердження положення про єдність світоглядних, загальнокультурних і спеціальних знань як основи рішення інтелектуальних завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку [45].
4. Обґрунтування критеріїв визначення змісту знань, призначених для освоєння дошкільнятами, до основних з яких відносяться:
 - неухильне виконання вимоги відповідності обсягу і змісту компоненту знань статевим характеристикам розвитку психофізіологічних показників та індивідуальних особливостей дошкільнят;

- можливість щоденного поповнення і закріплення фізкультурних знань дошкільнят в ході основних режимних процесів, в тому числі і на основі міжпредметних зв'язків змісту різних видів навчально-виховної роботи в ДЗО;

- введення в зміст інтелектуального компоненту процесу фізичного виховання в ДЗО регіонального матеріалу, що забезпечує підтримку національних традицій, а також етнічних видів фізкультурно-спортивної діяльності.

5. Рекомендації щодо змісту теоретичних знань, які повинні освоїти діти дошкільного віку. При цьому вони повинні бути диференційовані відповідно до віку дітей. Тематичний склад призначених для вивчення знань зводиться, як правило, до наступних розділів:

- особиста гігієна і гігієна в ході фізичного виховання;
- забезпечення безпеки в ході різних видів і форм життєдіяльності;
- зміст та особливості різних груп фізичних вправ;
- особливості основних режимних процесів в ДЗО (режим дня);
- здоров'язберігаючого харчування;
- елементарні форми загартовування дітей.

Ряд вчених пропонують перелік перерахованих вище розділів доповнити такою тематикою:

- зміст дефініції «рухова культура»;
- валеологічні основи здорового способу життя.

Соціально-психологічні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Необхідність вирішення соціально-психологічних завдань передбачає формування у дошкільнят певної структури мотивації до системно рухової активності з метою освоєння базових цінностей фізкультурно-спортивної діяльності.

Дидактичною основою даного процесу є облік цілого ряду соціально-психологічних факторів, в тому числі:

- потреби як психологічної необхідності людини в тому, чого йому бракує [27];

- інтересу як чинника спонукання до діяльності, який обов'язково базується на позитивних емоціях [25];

- мотивів як спонукальної причини діяльності людини, що виникає під впливом його потреб та інтересів [24].

У контексті підвищення рівня мотивації дітей дошкільного віку до різних видів і форм фізкультурно-спортивної діяльності велике значення мають:

1) різноманітний музичний супровід, відповідний їх віковим особливостям;

2) доступність досліджуваного рухового матеріалу і цікаві форми організації фізкультурних занять;

3) барвисте оформлення місць занять і красива спортивна форма.

Актуальність пріоритетного вирішення соціально-психологічних задач фізичного виховання вихованців ДЗО обумовлена встановленими науковими фактами, які свідчать про зниження інтересу до фізкультурних занять дівчаток, починаючи з 5-річного віку [7, 67].

В контексті даної проблеми ряд вчених загострює увагу на необхідності вмілого поєднання заохочень і покарань як найважливішого чинника формування позитивної мотивації у дошкільнят до різних видів навчально виховної діяльності. При цьому безумовним пріоритетом повинні володіти методи заохочення дітей в різних видах і формах [36].

Власне-біологічні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Абсолютна більшість наукових досліджень в аспекті вирішення власне-біологічних задач фізичного виховання в ДНЗ присвячена рішенням двох взаємопов'язаних завдань: формування основних рухів і розвиток фізичних якостей дошкільнят [19, 40, 50].

У той же час за останні роки опубліковано значну кількість робіт, автори яких зміст власне-біологічних завдань доповнюють питаннями обґрунтування можливостей використання засобів фізкультурно-спортивної діяльності в контексті формування психічної, емоційно-вольової, творчої та інших сфер дошкільнят.

Таким чином, традиційний перелік завдань, що входять у власне-біологічні проектні установки фізичного виховання дітей дошкільного віку, істотно розширено, що отримує своє підтвердження в багатьох дослідженнях, проведених за різними напрямками процесу формування особистісної фізичної культури вихованців ДЗО [21, 42, 59].

Значний науково-прикладний інтерес представляють результати аналізу науково-методичної літератури в частині складу використовуваних засобів в процесі фізичного виховання дошкільників. Безумовне пріоритетне значення мають рухливі та інші види ігор [3, 10, 32, 39].

Переважає їх використання в ході різних форм рухової активності дітей обумовлено наявними науковими даними, що свідчать про те, що гра є провідним видом їх діяльності, що сприяє формуванню найважливіших психічних новоутворень, які, в кінцевому підсумку, визначають характер і інтенсивність розвитку особистості дитини та її соціалізації на дошкільному етапі онтогенезу [48].

Разом з тим в ході аналізу науково-методичних публікацій також виявлені дані, що свідчать про доцільність застосування в процесі рухової активності інших засобів фізкультурно-спортивної діяльності, в тому числі:

- рухові дії з складно-координаційних видів спорту: гімнастики, акробатики, художньої гімнастики;
- танцювальні вправи, включаючи їх сучасні різновиди;
- елементи поширених спортивних ігор: футболу, баскетболу, хокею;
- елементарні засоби деяких видів єдиноборств в демонстраційному варіанті;

- вправи з недостатньо поширених в силу різних причин видів рухової активності: плавання, синхронного плавання, катання на роликових ковзанах [32, 46, 54, 57].

Вочевидь, що загальною тенденцією є якомога більше розширення складу використовуваних видів і засобів фізкультурної активності дошкільнят з метою інтенсивного розширення їх рухових можливостей.

Розглядаючи основні форми фізичного виховання в ДЗО, необхідно відзначити, що їх перелік досить консервативний і, як правило, включає:

- фізичну активність в ході режимних процесів: фізкультурні заняття, ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультурні хвилинки, рухливі ігри з елементами спортивних рухових дій на прогулянці;

- фізкультурне дозвілля;

- фізкультурні свята;

- індивідуально спрямовані форми, що враховують особливості розвитку фізичної, психічної, емоційно-вольової та інших сфер дитини.

Таким чином, результати аналізу науково-методичної літератури свідчать про значну увагу вчених і фахівців-практиків, яка приділяється науково-методичному забезпеченню процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку [40, 51, 58].

1.2 Фітнес, як засіб фізичного та розумового розвитку дошкільнят

Вирішення проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку багато в чому обумовлено, на думку ряду дослідників [32, 55, 62], ефективністю пошуку та науково-методичного обґрунтування нових підходів до визначення відповідних змістовних, технологічних і контрольних рішень. У зв'язку з цим за останні роки значне поширення набули матеріали, які доводять можливість використання в даному контексті засобів різних видів фітнесу. У самій загальній інтерпретації термін «фітнес» позиціонується як заняття фізичними вправами з метою досягнення

індивідуально прийняттого і відповідного статевим особливостям індивіда рівня загальної фізичної підготовленості. При цьому аналіз різних публікацій дозволив визначити характерні, на думку їх авторів, сутнісні ознаки фітнесу як окремого напрямку процесу фізичного виховання різних груп населення, до основних з яких відносяться:

- засвоєння дітьми цілого ряду цінностей (культурних, естетичних, соціально-громадських і ін.), які надають процесу занять ціннісне наповнення;
- позитивний вплив на процеси формування особистісної фізичної культури індивіда в сукупності її інтелектуального, соціально-психологічного (мотиваційно-потребового) і власне-біологічного компонентів;
- наявність біологічної, соціальної і матеріальної складових;
- відповідність базових характеристик системи фітнесу та фундаментальних компонентів цілісного педагогічного процесу, до основних з яких відносяться:

- а) цілепокладання;
- б) наявність певного змісту, включаючи специфічні засоби рухової активності;
- в) склад методичних і технологічних підходів до реалізації цільових установок навчально-тренувального процесу;
- г) адекватні поставленим завданням контрольні-облікові процедури, об'єктивно відображаючи досягнення дітей дошкільного віку в ході фітнес-тренування;
- полі-функціональність використовуваних в процесі занять засобів в контексті позитивного впливу на фізичну, функціональну, психічну, емоційно-вольову та естетичну сферу дітей дошкільного віку.

У ряді публікацій [5, 32, 60, 65, 75] авторами зроблені спроби створення різноманітних класифікацій використовуваних фітнес-програм. При цьому в якості диференційованих підстав розроблених класифікацій використовуються:

- ступінь використання в ході занять різного устаткування і інвентарю;

- якісні характеристики впливу фітнес-програм на різні функціональні системи організму дітей дошкільного віку;

- зміст і спрямованість фундаментальних проєктивних установок навчально-тренувального процесу;

- статево – вікові особливості дітей дошкільного віку.

З методологічних позицій розвитку фітнесу як специфічного напрямку фізкультурно-спортивної діяльності заслуговують на увагу зроблені спроби виділення критеріїв різних його аспектів і, в першу чергу, його сутність з позиції відповідності, з одного боку, базовим структурним характеристикам соціального феномена «фізична культура», а з іншого – особливого виду діяльності індивіда. При цьому автори спираються на відомі в теорії фізичної культури і фізкультурного виховання підходи і поділяють фундаментальні компоненти фітнесу на предметні й особистісні.

У перелік предметних складових автори включають: матеріально-технічну базу навчально-тренувального процесу, відповідне обладнання та інвентар, а також навчально-методичні посібники, рекомендації, програми та інші дидактичні матеріали. До особистісних складових належать: сформовані у дітей дошкільного віку рухові вміння і навички, фізичні якості, індивідуально достатній стан здоров'я, а також інтелектуальний і соціально психологічний компоненти особистісної фізичної культури.

Результати аналізу науково-методичної літератури [36, 62, 69] свідчать про наявність численних напрямків фітнесу як особливого виду фізкультурно-спортивної діяльності. У найзагальнішому вигляді вони поділяються на оздоровчі, прикладні та спортивні види. Не вдаючись в детальний аналіз кожної з них, необхідно відзначити, що всі вони можуть бути класифіковані за такими основними групами:

1. Оздоровчі фітнес-програми, що базуються на східних філософіях або бойових єдиноборствах.

2. Ексклюзивні оздоровчі системи, як правило, авторського походження, що містять в основному програмні засоби, спрямовані на розвиток певних

якісних характеристик дітей дошкільного віку. Як приклад можна привести широко поширені комплекси Д. Пілатеса, дихальну гімнастику А.Н. Стрельникова.

3. Група відносно нових видів фітнес-програм, що містять рекомендації по використанню привабливих для дітей дошкільного віку форм рухової активності різної спрямованості. До них слід віднести такі популярні види, як танцювальна аеробіка, ритмічна гімнастики, стретчинг.

4. Авторські програми, розраховані на різний контингент дітей дошкільного віку і, як правило, такі, що враховують їх статево-вікові особливості: «Сафі-Данс», фітбол-аеробіка і ін.

Деякі автори до видів фітнесу відносять також:

- циклічні види рухових локомоцій: ходьба, плавання, їзда на велосипеді, веслування;

- рухливі і спортивні ігри.

У контексті нашого дослідження інтерес представляють сутнісні характеристики танцювальної аеробіки.

Танцювальна аеробіка є сучасним і популярним напрямком в молодіжній культурі, що базується на комплексуванні різних музичних і танцювальних стилів, логічно і послідовно об'єднаних з елементами хореографії, і рухових дій, запозичених в основному зі складу засобів складно-координаційних видів спорту [57, 76]. До основних особливостей танцювальної аеробіки відносяться:

- обов'язкове виконання комплексу вправ під музичний супровід;
- вплив на абсолютну більшість функціональних систем організму дошкільнят;
- можливість використання засобів танцювальної аеробіки в індивідуальному порядку, а також у невичерпних варіантах колективного виконання;
- доступність використовуваних в танцювальній аеробіці рухових дій в значному віковому діапазоні танцюристів як чоловічої, так і жіночої статі;

- комплексний вплив на фізичну, психічну, естетичну і емоційно-вольову сферу людини;
- створення умов для поліпшення міжособистісних відносин.

Розглядаючи принципові установки використання потенціалу танцювальної аеробіки в контексті фізичного виховання дітей дошкільного віку, вчені та фахівці-практики диференціюють їх відповідно до розуміння даного процесу як організованого педагогічного впливу з метою розвитку основних фізичних рухових якостей, а також психічної, творчої, емоційно-вольової сфери дитини [77]. У зв'язку з цим в ході фізкультурної роботи в дошкільному навчальному закладі фахівці системно орієнтуються на загальнопедагогічні принципи, які стосовно до роботи з дітьми викладаються, як правило, в наступній інтерпретації:

1. Принцип свідомості і активності. Основне його призначення полягає у формуванні у дошкільників відповідно до їх вікових психофізіологічних можливостей осмисленого ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності. Багато в чому зміст даного принципу асоціюється з сутнісними характеристиками соціально-психологічних завдань процесу фізичного виховання ДЗО, що обумовлюють необхідність формування у них стійких мотивів і потреб до фізичного.

2. Принцип наочності, який грає багато в чому вирішальну роль в підвищенні ефективності процесу фізичного виховання в ДЗО. Його актуальність зумовлюється особливостями мислення дошкільнят, в тому числі його наочно-образних і наочно дієвих видів.

3. Принцип доступності та індивідуалізації, що відображає наступні особливості педагогічного процесу:

- облік готовності функціональних і психологічних систем дітей дошкільного віку до засвоєння пропонованих форм, видів і обсягів навчально-тренувального навантаження;
- забезпечення оптимальних умов навчально-виховного процесу в контексті їх відповідності індивідуальним особливостям фізичного розвитку,

фізичної підготовленості, психічної та емоційно-вольової сфери кожної дитини.

Цікава, на наш погляд, розпочата Є. Г. Сайкіною [55] спроба визначити принципи занять фітнесом з дитячим контингентом, в тому числі:

- ігрової і емоційної спрямованості;
- ініціативності і творчості;
- самореалізації через рухову активність.

На нашу думку, дані принципи базуються на відомих психофізіологічних вікових особливостях, в тому числі і дошкільного віку.

Одним з найбільш поширених видів танцювальної аеробіки є хіп-хоп-аеробіка. За своєю сутністю хіп хоп-аеробіка є танцювальним напрямком, засоби якої характеризуються такими [22]:

- доступністю для різних статевовікових груп контингенту дітей дошкільного віку;
- гармонійним поєднанням рухових дій і музичного супроводу, що визначає високий позитивний емоційний фон навчально-тренувальних занять;
- можливістю проведення навчально-тренувального процесу в індивідуальній чи груповій формі, що дозволяє вирішувати не тільки освітні, а й широке коло диференційованих виховних задач;
- можливістю регулювання викладання напрямків і інтенсивності фізичних навантажень з урахуванням індивідуального рівня підготовленості дітей дошкільного віку;
- можливістю залучення до проведення занять батьків дітей;
- особливою системою використовуваних рухів, багато з яких досить складні для освоєння дітей дошкільного віку, особливо дитячого віку.

Розглядаючи питання про засоби, які використовуються в процесі занять хіп-хоп-аеробікою, необхідно відзначити, що вони надзвичайно різноманітні. У заняттях з дітьми широко використовуються елементарні загально-розвиваючі вправи, тобто рухи окремими частинами тіла і їх поєднання, що виконуються з різною швидкістю і амплітудою з помірною м'язовою

напругою. Разом з тим, як уже зазначалося, для хіп-хоп-аеробіки характерні і специфічні рухові дії:

- *поліцентрика* – рухи, спочатку походять з різних центрів тіла і виконуються таким чином, що його різні частини працюють незалежно одна від одної, часто з однаковою амплітудою і швидкістю;

- *ізоляція* – рух, що здійснюється однією частиною тіла в одному суглобі при нерухомому положенні іншої частини тіла;

- *мультиплікація* – один рух, що розчленовується на численні складові за одну ритмічну одиницю;

- *опозиція* – рух, що навмисно порушує пряму лінію з метою протиставлення однієї частини тіла іншій;

- *протирух* (варіант опозиції) – рух однієї частини тіла назустріч іншій.

Очевидно, що дані фітнес-вправи з арсеналу хіп-хоп аеробіки досить складні, але їх елементи доступні навіть для дошкільного віку.

В ході фізичного виховання дітей дошкільного віку використовується, особливо в останні роки, значна кількість оригінальних фітнес-програм, що набули широкого поширення. Надзвичайно важливим є, доведена практикою, можливість їх застосування з метою формування базових компонентів особистісної фізичної культури дошкільнят, в тому числі інтелектуального, соціально-психологічного (мотиваційно-потребового) і власне-біологічного. У той же час зміст зазначених фітнес-програм істотно доповнює програмно нормативні основи процесу фізичного виховання в ДЗО.

Позитивною особливістю дитячих фітнес-програм є можливість їх використання в ході основних режимних процесів в ДЗО, що базуються на організованій руховій активності дошкільнят, в тому числі:

- ранкова гігієнічна гімнастика – організований початок дня, формування позитивного емоційного настрою і готовності дітей до рухової активності в ході основних режимних процесів;

- фізкультурні заняття – формування базових рухових умінь і навичок (основних рухів), розвиток основних фізичних якостей, виховання усвідомленої мотивації у дошкільнят до власного фізичного вдосконалення;
- прогулянки на свіжому повітрі – вдосконалення основних рухів, створення позитивного емоційного фону;
- фізкультурні паузи і хвилинки – перемикання з розумової діяльності в ході навчальних занять на рухову активність, підтримання емоційного фону, що сприяє подальшій активізації пізнавальної роботи дошкільнят;
- фізкультурні свята – доповнення їх змісту засобами фітнес-програм, організація змагань як індивідуального, так і групового характеру, формування у дітей позитивної мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності.

Перераховані вище, пов'язані з руховою активністю дітей, основні режимні процеси в ДЗО, безумовно, в комплексі грають значну роль в фізкультурному вдосконаленні дітей дошкільного віку в ході вирішення численних фундаментальних завдань їх фізичного виховання. Разом з тим очевидно, що рішення освітніх завдань в основному здійснюється на навчальних заняттях.

Фізкультурні заняття, будучи основною формою фізичного виховання дошкільнят, забезпечують індивідуально прийнятний і відповідний статево-віковим особливостям дитини рівень її, перш за все, фізичного розвитку.

За останній час з'явився цілий ряд публікацій і досліджень, в яких доведена можливість використання засобів фізкультурно-спортивної діяльності також і для розвитку психічної, емоційної і вольової сфери дітей дошкільного віку [6, 20, 38, 53].

Загальноприйнятими вважаються наступні сутнісні характеристики фізкультурних занять в ДЗО:

- 1) структура, що складається з вступної (підготовчої), основної та заключної частин;
- 2) основні способи організації дітей в ході фізкультурних занять:

- потоковий, що забезпечує почергове виконання дітьми освоєваних завдань;

- фронтальний, що характеризується одночасним виконанням дошкільнятами досліджуваної вправи;

- груповий, який базується на виконанні різних вправ в окремих підгрупах;

- індивідуальний, що сприяє цілеспрямованій роботі з кожною дитиною з метою, як правило, розвитку відстаючих ланок в його фізичній і руховій підготовленості.

3) загальна і моторна щільність фізкультурного заняття як головні характеристики його навантажувальної вартості;

4) склад використовуваного обладнання та інвентарю, відповідного статевим особливостям дітей;

5) ретельна підготовка педагогів до фізкультурних занять;

6) відповідність цілей і завдань кожного фізкультурного заняття загальній ідеології навчального процесу з фізичного виховання в ДЗО.

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити найбільш істотні характеристики фітнесу та окремих його різновидів з метою їх обліку в ході розробки нашої експериментальної методики.

1.3 Анатомо-фізіологічні характеристики дітей дошкільного віку

Рухова діяльність для дитини є одним із головних джерел пізнання навколишнього світу. Чим більшою кількістю різноманітних рухів і дій володіє дитина, тим поширені будуть її контакти з навколишнім середовищем, а значить, і сприятливі умови для психічного розвитку.

Особливості процесу навчання зумовлені закономірностями розвитку дітей.

Основні закономірності:

- ❖ інтенсивність розвитку (бурхлива динаміка, бурхливий онтогенез);

- ❖ нерівномірність (гетерохронність) розвитку;
- ❖ індивідуальний спосіб розвитку;
- ❖ пластичність розвитку (діти вразливі на подразники, швидко хворіють, швидко адаптуються до різних умов).

Особливості дітей не є постійними, навпаки, внаслідок природних процесів розвитку і впливу на нього сукупності умов життя, включаючи і процес фізичного виховання, ознаки і можливості постійно змінюються.

Потрібно врахувати процес інтенсивного росту і розвитку дитячого організму. Одним із головних завдань фізичного виховання є постійне стимулювання й забезпечення нормального перебігу цього процесу – найважливішим є систематична активізація обміну речовин в організмі, збереження енергетичних ресурсів для пластичного обміну, досягнення гармонії в розвитку всіх органів і систем [4].

Обмін речовин активізується значним обсягом роботи, але необхідно навантаження регулювати, давати дітям достатній відпочинок після виконання фізичних вправ. Занадто велике фізичне навантаження може негативно впливати на розвиток скелета: затримати ріст кісток, спричинити їх викривлення [56].

Праця з поперемінним напруженням і розслабленням м'язів менше стомлює дитину порівняно з статичним навантаженням. Через те вправи при довгому сидінні або стоянні стомлюють дитину. Враховуючи особливості дихальної системи, необхідно створювати умови для виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.

Необхідно враховувати ще одну особливість дітей – їхню легку, часто підвищену збудливість, а також пов'язану з нею високу реактивність. Легка збудливість пов'язана з особливостями нервової системи, а в деяких випадках недостатньою врівноваженістю нервових процесів.

Підвищена збудливість відбивається на руховій діяльності – виникає надмірна іррадіація збудження через недостатнє внутрішнє гальмування –

утруднюється процес координації рухів, не досягається точність виконання. Ускладнюють цей процес недостатня стійкість уваги, поверховість сприйняття, емоційна нестриманість. Виходячи з цього, необхідно конкретизувати завдання, використовувати підвідні вправи, виключити зовнішні подразники. Багато уваги необхідно приділяти зміцненню процесів гальмування [4].

Дитина віком 5-6 років за рік може вирости на 7-10 см. Протягом шостого року швидко збільшуються довжина кінцівок, ширина таза й плечей.

Розвиток опорно-рухової системи дитини до п'яти-шести років ще не завершено. Кожна з 206 костей продовжує мінятися за розміром, формою, будовою, причому в різних костей фази розвитку неоднакові. Між костями черепа зберігаються хрящові зони, тому ріст головного мозку може тривати. До шести років у дитини добре розвинені великі м'язи тулуба й кінцівок, але як і раніше слабкі дрібні м'язи, особливо кистей рук. Тому діти відносно легко засвоюють завдання на ходьбу, біг, стрибки, але утрудняються у виконанні вправ, що вимагають роботи дрібних м'язів [68].

Паралельно із збільшенням всієї довжини тіла змінюються співвідношення пропорції окремих його частин. У дитини з відносно великою головою, довгим тулубом та короткими кінцівками з віком змінюються розміри кінцівок та тулубу: голова стає відносно невеликою, тулуб коротким, а ноги довгими, що безумовно потрібно враховувати при плануванні навчального процесу з фізичної культури та самостійних занять фізичними вправами [9].

Шкіра орган з надзвичайно складною будовою та функціями, вона відіграє в функціюванні організму велику роль. За своєю будовою шкіра дитини багато в чому відрізняється від шкіри дорослого. Вона має менш розвинутий покривний шар, і більш багата кровоносними судинами. Тому всякі зовнішні прояви, в тому числі водні процедури, повітряні ванни, промені сонця позначаються на функціях шкіри набагато різкіше ніж у дорослої людини.

В дітей дошкільного віку шкіра особливо ніжна, тонка та легко вразлива. Ця обставина, а також недостатній опір шкіри до проникаючих в пори мікробів спричиняють до можливих захворювань шкіри, а особливо під час і після занять фізичними вправами. Велику роль шкіра відіграє в процесі терморегуляції теплового стану організму, так як через неї людина втрачає 85-90% утвореного тепла. У дошкільному віці механізм терморегуляції знаходиться на стадії розвитку. Тому у цьому віці особливо при заняттях на відкритому повітрі можливі випадки переохолодження або теплового удару. Поступово з віком ця функція удосконалюється до рівня дорослої людини.

Скелет у дошкільному віці ще не сформований. Кісткова тканина формується поступово замінюючи хрящову тканину. У дітей в кістковій тканині переважають органічні елементи, що обумовлює високу еластичність скелету та легке виникнення деформацій при довготривалих навантаженнях та неправильному положенні тіла [2].

Постійність шийної та грудної кривизни хребта встановлюється тільки до 7 років. До цього віку в лежачому положенні ці вигини згладжуються. Хребтова кривизна в поперековому відділі встановлюється лише в 17-18 років, зростання окремих кісток тазу ще не закінчено. Повздожня та сідничні кістки зростаються в єдину в основному до 17-18 років. Тому при стрибках дітей з висоти на тверду опору можливе зміщення окремих тазових кісток з подальшим неправильним зростанням.

М'язи тулуба, спини, плеча, передпліччя та стегна стають належно розвинуті по відношенню до пропорцій і розмірів тіла вже в 6-7 років. Але дрібні м'язи (наприклад м'язи кистей) ще далеко не розвинуті. Дітям цього віку притаманна висока рухливість і при неправильному дозуванні чи підборі вправ можна травмувати мілкі м'язи, що в першу чергу негативно, в психологічному аспекті, позначиться на мотивації дошкільників. М'язи згиначі розвинені більше ніж розгиначі – голова опущена, плечі зведені, сутула спина. У 5 років збільшується маса м'язів нижніх кінцівок, зростає сила та працездатність м'язів. М'язи швидко стомлюються [9].

Органи дихання майже такі як і в дорослих, але в дітей необхідна легенева вентиляція досягається частотою дихання. Черевне дихання змінюється змішаним, а в період з 4 до 7 років починає переважати грудне. Через легені у дитини проходить значно більше крові ніж у дорослої людини. Дихання 22-25 разів у хв. [56].

Разом з розвитком дихальної системи розвивається і серцево-судинна система. До 7-8 років закінчується структурне диференціювання опорної тканини серця, та досягає повного розвитку його центральний та периферійний нервовий апарат. М'язовий апарат серця структурно ще нерозвинений. Артерії в 6 – річної дитини більші ніж у дорослої людини. Об'єм крові який викидається серцем в артерії при кожному скороченні у дитини менший ніж у дорослого. Тому серце виконує більшу кількість скорочень за хвилину ніж у дорослих.

Потрібно пам'ятати, що у дітей молодшого шкільного віку під дією сильних емоцій зростає різко кількість серцевих скорочень.

Кров постачає клітинам та органам поживні речовини і кисень. В 6-7 років в зв'язку з ростовим стрибком можливе сповільнення в прирості числа еритроцитів і вмісту гемоглобіну. В 8 років спостерігається знову підвищення в кількості гемоглобіну та еритроцитів. Кількість лейкоцитів в одному міліметрі кубічному крові в дітей молодшого шкільного віку більша ніж у дорослих. Лейкоцитарна формула крові дітей молодшого шкільного віку відрізняється від дорослих. Починаючи з 5-6 річного віку кількість нейтрофілів незмінно росте, а кількість лейкоцитів зменшується. У дітей порівняно з дорослими низька фагоцитарна функція. Тривала дія на організм дитини сонячних променів спричинює продукування кістковим мозком великої кількості незрілих кров'яних тілець [56].

Щодо органів травлення, то у дітей довжина кишечника більша ніж у дорослих і багатша на мікрофлору та кровоносні судини, це при тому, що м'язовий апарат органів травлення значно відстає у розвитку порівняно з дорослими, у зв'язку з цим і у них низька перистальтика.

Органи відчуттів до 6 – річного віку у дітей є добре розвиненими. Єдиним зауваженням може бути те, що при виконанні статичних навантажень зростає осмотичний тиск ока, який може привести до розвитку і прогресування близорукості. Тому потрібно вправи пов'язані з статичним навантаженням підбирати і пропонувати дітям досить обережно і обов'язково чергувати їх з динамічними [2].

Висновки до розділу 1. Для дітей дошкільного віку характерна нестійкість нервових процесів, підвищена збудливість кори головного мозку, яскравою є вираженість недостатнього внутрішнього активного гальмування. Цими якостями зумовлюється велика виснажливність нервових клітин кори головного мозку дітей і мала стійкість їхньої уваги.

Потрібно враховувати процес інтенсивного росту і розвитку дитячого організму. Одним із головних завдань фізичного виховання є постійне стимулювання й забезпечення нормального перебігу цього процесу.

Праця з поперемінним напруженням і розслабленням м'язів менше стимулює дитину порівняно з статичним навантаженням.

Саме ці умови необхідно враховувати при побудові занять оздоровчої спрямованості з дітьми даної вікової групи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою реалізації поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Антропометрія.
3. Тестування рівня фізичної та функціональної підготовленості.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математико-статистичної обробки результатів.

2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури

Даний метод дослідження застосовувався з метою виявлення стану наукової розробленості проблеми формування особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку з використанням різних форм, видів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності. Особливу увагу було приділено наступним питанням:

- методології формування особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку;
- сутнісним характеристикам хіп-хоп-аеробіки як специфічного виду і засобу фізкультурно-спортивної діяльності;
- особливостям програмно-нормативного супроводу процесу фізичного виховання дітей в ДЗО.

2.1.2 Антропометрія

Рівень фізичного розвитку дітей дошкільного віку визначали на основі вимірювання антропометричних показників по стандартизованим методикам (Г. Д. Алексанянц, 2005):

- довжина тіла (см) – за допомогою антропометрії з диференційованою точністю 0,1 см;
- маса тіла (кг) – на медичних вагах з диференційованою точністю 0,05 кг;

- окружність грудної клітини (ОКГ) (см) – на основі використання вимірювальної стрічки з диференційованою точністю 0,5 см.

2.1.3 Тестування рівня фізичної та функціональної підготовленості

Рівень фізичної підготовленості дошкільників оцінювали на основі використання контрольних вправ. Їх склад був визначений на основі аналізу науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів і включав такі тестові процедури:

1. Біг 30 м (с).
2. Стрибок у довжину з місця зі помахом руками (см).
3. Стрибок вгору з вихідного положення основна стійка руки на поясі, по Абалакову (см).
4. Метання набивного м'яча вагою 200 г з-за голови (см).
5. Нахил вперед з положення стоячи.

В ході тестування кожному дошкільнику надавали три залікові спроби, враховували кращий результат.

Рівень функціональної підготовленості дошкільнят оцінювали на основі наступних тестових процедур:

1) Функціональні можливості дихальної системи визначали за результатами проб Штанге та Генче.

2) Функціональні можливості серцево – судинної системи визначали за
 - ЧСС у стані спокою – визначали пальпаторно (кількість);
 - ЧСС навантаження – визначали пальпаторно після стандартного навантаження (кількість)

- $AT_{\text{сист.}}$ та $AT_{\text{діаст}}$ [30, 37]

2.1.4 Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент складався з двох етапів: перший етап експерименту носить назву констатувального. На цьому етапі основною нашою метою був збір якомога більшої кількості інформації про тестованих. В нашому випадку, розглядаючи фізичний розвиток та фізичну підготовленість, нас в першу чергу цікавили такі показники, як

антропометричні та фізіометричні. Після опрацювання отриманих даних, обробивши вихідні результати ми перейшли до складання програми занять танцювальної аеробіки (хіп-хоп), після чого її було впроваджено в заняття з учасниками дослідження. Після впровадження розробленої програми ми провели повторне дослідження, що дозволило отримати дані формувального етапу експерименту. На основі отриманих даних ми сформулювали висновки щодо ефективності запропонованої програми танцювальної аеробіки.

2.1.5 Методи математичної статистики

Статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою пакету «Statistica 6.0» (StatSoft, США) і електронних таблиць «Excel» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин:

- середнє значення вибірки (\bar{x});
- стандартне відхилення (S).

Достовірність різниць між середніми величинами визначалася за критерієм Стьюдента, при цьому попередньо перевірялась гіпотеза про нормальний розподіл результатів вимірювання за критерієм Шапіро-Уїлкі. Достовірність виявилася суттєвою ($p < 0,05$), що визнається досить надійним у педагогічних дослідженнях.

2.2 Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі дитячого дошкільного закладу «Малятко», м. Біла Церква. Для участі в експерименті були відібрані діти, які не мали відхилень у стані здоров'я і відносились до основної медичної групи. Всього в експерименті взяло участь 30 дітей, віком 5-6 років, хлопчики та дівчатка. В КГ увійшли 8 хлопчиків та 7 дівчаток, в ЕГ також 8 хлопчиків та 7 дівчаток. Для участі дітей у проведенні педагогічного експерименту було отримано письмову згоду батьків.

Написання та підготовка результатів дипломної роботи проводилася у три етапи.

Перший етап (вересень – жовтень 2020 року) був присвячений вивченню спеціальної літератури, щодо особливостей дитячого фітнесу, розвитку фізичних якостей в дитячому віці. Отримана інформація дозволили нам обґрунтувати мету, завдання і методи дослідження. Підготовлено перший розділ дипломної роботи.

Протягом другого етапу (жовтень 2020 – лютий 2021 року) проведено констатувальний етап експерименту, який дозволив визначити вихідний рівень показників фізичної підготовленості тестованих. Розроблено та впроваджено експериментальну програму занять дитячим фітнесом. Після впровадження експериментальної програми було проведено формуювальний етап експерименту (березень 2021 року) .

На третьому етапі (квітень – листопад 2021) був здійснений обрахунок отриманих результатів, узагальнені отримані результати, сформовані висновки щодо проведеного дослідження, оформлений текст магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ХІП-ХОП АЕРОБІКИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Показники фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості дітей 5-6 років на етапі констатувального експерименту

Реалізація поширених програмно-нормативних документів в практиці навчання, освіти і виховання дітей в ДЗО за даними досліджень багатьох вчених, сприяє послідовному формуванню різних показників, що входять до складу компонентів особистісної фізичної культури дошкільнят. Виходячи з цього, в ході попереднього дослідження вивчалися наступні питання, що лежать в основі розробки проекту експериментальної методики розвитку особистісної фізичної культури дітей 5-6 років, з метою включення в даний процес засобів хіп-хоп-аеробіки: показники фізичного розвитку, показники фізичної та функціональної підготовленості.

Тому, для визначення вихідного рівня фізичної та функціональної підготовленості, а також фізичного розвитку дітей на початку педагогічного експерименту (жовтень 2020 року), а також з метою формування однорідних груп, що беруть участь в основному педагогічному експерименті, ми досліджували показники вищезазначених параметрів.

Для участі в педагогічному експерименті були відібрані діти які не мали відхилень у стані здоров'я і відносились до основної медичної групи. Всього в експерименті взяло участь 30 дітей, віком 5-6 років, хлопчики та дівчатка. В КГ увійшли 8 хлопчиків та 7 дівчаток, в ЕГ також 8 хлопчиків та 7 дівчаток. Для участі дітей у проведенні експерименту було отримано письмову згоду батьків.

Дані, що характеризують показники фізичного розвитку дітей 5-6 років, що увійшли до КГ та ЕГ представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники фізичного розвитку дівчат і хлопчиків КГ та ЕГ на етапі констатувального експерименту

Показники	групи	хлопчики		дівчата		P
		n=16		n=14		
		\bar{x}	s	\bar{x}	s	
<i>Довжина тіла, см</i>	КГ	118,3	0,33	116,5	0,5	>0,05
	ЕГ	117,8	0,21	116,9	0,34	
<i>Маса тіла, кг</i>	КГ	22,6	0,4	21,8	0,4	>0,05
	ЕГ	23,0	0,36	22,0	0,6	
<i>Окружність грудної клітки, см</i>	КГ	58,9	0,71	56,7	0,82	>0,05
	ЕГ	58,1	0,53	55,9	0,75	

Таким чином, в ході попередніх досліджень виявлено особливості показників фізичного розвитку дітей 5-6 років, які не суперечать даним раніше проведених досліджень. Також нами було зафіксовано, що між показниками фізичного розвитку дітей КГ та ЕГ не було статистично достовірних відмінностей.

Дані, що характеризують показники фізичної підготовленості дітей 5-6 років, визначені за їх результатами в окремих контрольних вправах, представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники фізичної підготовленості дівчат і хлопчиків КГ та ЕГ на етапі констатувального експерименту

вправи	групи	хлопчики		дівчата		P
		n=16		n=14		
		\bar{x}	s	\bar{x}	s	

<i>Біг 30м, с</i>	КГ	8,34	0,12	9,01	0,13	>0,05
	ЕГ	8,36	0,18	9,04	0,17	
<i>Стрибок у довжину, см</i>	КГ	108,6	1,9	106,1	0,8	>0,05
	ЕГ	108,0	2,4	106,2	0,6	
<i>Стрибок вгору, см</i>	КГ	19,5	1,0	19,13	0,31	>0,05
	ЕГ	19,7	0,7	19,09	0,3	
<i>Метання набивного м'яча 200 г з-за голови, см</i>	КГ	240,8	1,8	221,3	1,5	>0,05
	ЕГ	240,3	1,9	221,8	1,7	
<i>Нахил тулуба вперед, см</i>	КГ	4,0	0,08	4,86	0,18	>0,05
	ЕГ	3,96	0,17	4,91	0,09	

Результати статистичної обробки даних параметрів фізичної підготовленості в групах досліджуваних дошкільнят (табл.3.2) дозволили встановити, що на етапі констатувального експерименту статистично достовірної різниці в показниках КГ та ЕГ як хлопчиків, так і дівчат, не було виявлено.

Загальновідомо, що серцево-судинна система забезпечує заданий рівень функціонування організму, відображає енергетичний аспект виконання будь-якої діяльності й може служити об'єктивною характеристикою напруженості розумової та фізичної праці, універсальним індикатором адаптаційної діяльності організму в цілому. Учені з'ясували, що діти 5–10-ти років мають найменші адаптаційні ресурси. Це в основному пов'язано з нав'язаним суспільством малорухомим способом життя дітей.

Фізичне виховання й спорт одним з основних завдань мають стимулювання та збільшення функціональних можливостей організму старших дошкільників. Зростання навантажень ставить підвищені вимоги до ССС. Навіть за мінімального зростання рухової активності відзначається збільшення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску [27].

Оцінка функції дихання – необхідна складова характеристика визначення функціонального стану дітей дошкільного віку. Під час дослідження ми використовували дві дихальні проби, які дають змогу певною мірою охарактеризувати стан дихальної системи в досліджуваних дітей.

У зв'язку із вищесказаним дослідження функціональних можливостей ССС та дихальної систем у дітей дошкільного віку є важливим.

Таблиця 3.3

Показники функціональної підготовленості дівчат і хлопчиків КГ та ЕГ на етапі констатувального експерименту

Функціональні вправи	групи	хлопчики		дівчата		P
		n=16		n=14		
		\bar{x}	s	\bar{x}	s	
<i>Проба Штанге, с</i>	КГ	15,2	3,4	18,1	2,1	>0,05
	ЕГ	14,95	2,9	18,3	1,5	
<i>Проба Генче, с</i>	КГ	13,6	3,1	12,1	1,1	>0,05
	ЕГ	13,9	2,8	12,5	1,4	
<i>ЧСС у спокої, уд/хв</i>	КГ	93,9	0,79	93,6	0,62	>0,05
	ЕГ	93,5	1,17	92,9	1,12	
<i>ЧСС після навантаження, уд/хв</i>	КГ	143,5	2,08	140,5	1,93	>0,05
	ЕГ	142,9	1,06	141,0	1,16	
<i>AT_{суст}, мм.рт.ст</i>	КГ	92,14	4,6	88,9	5,1	>0,05
	ЕГ	92,18	3,8	88,5	5,2	
<i>AT_{діаст}, мм.рт.ст</i>	КГ	57,9	3,1	55,1	55,6	>0,05
	ЕГ	57,2	2,8	2,4	3,2	

Результати дослідження стану серцево-судинної й дихальної систем (табл.3.3) дали можливість отримати фактичні дані, які залежать від статево-вікових норм розвитку в дітей 5-6 років. Показники затримки дихання на

видиху й вдиху низькі, але з віком вони повинні покращитися. Загальний стан дітей відповідає середньому рівню функціональних можливостей.

Раціональне виконання режимів фізичного навантаження, лікарський контроль, спеціальні вправи та низка інших засобів сприятимуть адаптації й економізації функцій серцево-судинної системи до різноманітних фізичних і психологічних навантажень. Збільшення дозованої рухової активності в режимі навчальних занять повинно виступати профілактикою захворювань ССС й інших функціональних систем організму дітей дошкільного віку.

Відповідно до загальноприйнятих поглядів на структуру і зміст базових компонентів фізичної культури індивіда інтелектуальна складова даного особистісного феномена асоціюється з певним обсягом теоретичних знань, освоєних їм в межах власних статевозрілих можливостей. Рівень знань дітей 5-6 років в області фізичної культури і спорту оцінювався на основі методу опитування.

В ході усного збору встановлено, що в ході навчально-виховного процесу в ДЗО за традиційними програмно-нормативними документами не встановлені відмінності в рівні освоєння теоретичних знань між хлопчиками і дівчатками.

Отримані наукові факти дозволяють сформулювати наступні висновки:

1. У процесі навчання і виховання в ДЗО дошкільнята 5-6 років не освоюють на належному рівні теоретичні знання в галузі фізичної культури і спорту, незважаючи на наявність в проєктивних установках і в змісті практично всіх програмно-нормативних документів вимог до достатньої міри підготовленості дітей за елементарними питаннями реалізації норм і правил здорового способу життя та особливостей фізкультурно-спортивної діяльності в рамках їх вікових можливостей.

2. Результати проведеного педагогічного спостереження свідчать про наявність ряду недоліків в процесі забезпечення дітей необхідними теоретичними відомостями з урахуванням їх віку та статі.

Таким чином, дослідження, результати яких представлені в цьому підрозділі, створили основні передумови для розробки експериментальної методики формування особистісної фізичної культури дітей 5-6 років з використанням засобів хіп-хоп-аеробіки.

3.2 Обґрунтування експериментальної фітнес-програми з використанням засобів хіп-хоп аеробіки

У зв'язку з вищевикладеним в ході проведених досліджень нами була зроблена спроба розробки методичних підходів до переважного використання засобів хіп-хоп-аеробіки. Вибір даного різновиду фітнес-програм обумовлений її популярністю у дітей і підлітків різного віку, а також можливостями використовуваних засобів в контексті впливу на фізичну, рухову, психічну і емоційно-вольову сферу дітей дошкільного віку.

В основі змістовного блоку експериментальної програми лежать базові танцювальні вправи, складові рухової основи хіп-хоп-аеробіки. Їх різноманіття унеможливорює їх деталізовану характеристику в рамках одного дослідження. В зв'язку з цим нижче представлений склад основних рухів, доступних для освоєння дітьми 5-6 років. При цьому наведений опис, як правило, одного, по суті, профілюючого руху з групи однакових рухів.

Необхідно відзначити, що специфічні особливості рухів з арсеналу хіп-хоп-аеробіки зумовлюють настільки ж специфічні принципи їх виконання, до яких відносяться:

- «ізоляція» – рух, що здійснюється однією частиною тіла в одному суглобі при нерухомому положенні іншого;
- «опозиція» – рух, навмисно порушуючий пряму лінію з метою протиставлення однієї частини тіла іншій;
- «протирух» (варіант опозиції) – рух однієї частини тіла назустріч іншій;

• «мультиплікація» – один рух, що розкладається на безліч складових за одну ритмічну одиницю.

Базові рухові дії хіп-хоп-аеробіки:

1. Основний крок. Вихідне положення (В.п.) – ноги в шостій позиції, руки опущені, стійка боком до викладача. Рух починається через такту.

- «і» – з підскоку права нога зігнута вперед;
- «1» – кроком правої випад, нахил вперед;
- «і» – з підскоку випрямитися, ліва нога зігнута вперед;
- «2» – з підскоку кроком лівої випад.

2. Передній крок. В. п. те ж саме, але обличчям до викладача. Техніка виконання ідентична основному кроку.

3. Основний крок вперед і назад. В. п. як при виконанні основного кроку:

- «і» – «1» – «2» – через такт виконується на два основні кроки;
- «і» – з підскоку ліва нога в в.п. .;
- «3» – з підскоку права нога назад на носок, ліва вперед на п'яту;
- «і» – з підскоку на правій нозі, ліва зігнута вперед;
- «4» – з підскоку ліва нога назад на носок, права – вперед на п'яту.

4. Основний крок з повтором вперед: в.п. те ж саме:

- «і» – «1» – «2» – два основні кроки вперед з правої ноги;
- «і» – з підскоку на ліву ногу, права зігнута вперед;
- «3» – випад правою;
- «і» – з підскоку на лівій нозі, права зігнута вперед;
- «4» – з підскоку на правій, крок вперед і випад правою.

5. Крок назад – є другою половиною руху «Основний крок вперед і назад».

6. Поворот. В. п. теж саме:

- «і» – «1» – «і» – «2» – «і» – «3» – «і» – «4» – чотири основні кроки з правої;

- «і» – перенесення ваги тіла на ліву з одночасним поворотом на 180 ° за годинниковою стрілкою з підніманням правої зігнутою вперед.

7. Перехід. В. п. те ж саме:

- «і» – права зігнута нога вперед;
- «1» – з підскоку крок правою вправо в стійку ноги нарізно;
- «і» – з поворотом на 90 ° проти годинникової стрілки стійка на правій, ліва зігнута вперед;
- «2» – стрибком стійка ноги нарізно, ліва назад на носок, права – вперед на п'яту;
- «і» – з підскоку стійка на правій, ліва зігнута вперед;
- «3» – з підскоку кроком лівої стійка ноги нарізно;
- «і» – з поворотом на 90 ° стійка на лівій, права зігнута вперед;
- «4» – з підскоку стійка лівою попереду на п'яті, права – позаду на носку.

Описані кроки можна з'єднувати і представляти їх у формі елементарних комбінацій.

Багато рухів ніг в хіп-хоп-аеробіці побудовані на техніці ковзання (глейдінг). У зв'язку з цим далі представлено опис найбільш поширених рухових дій, що базуються на цій техніці.

1. Ковзання обличчям до викладача. В. п. – основна стійка, ноги в шостій позиції. Так, основною вимогою до виконання цих рухів є їх плавність і злитість, і вони не розкладаються по рахунку, представляється тільки їх опис. Права згинається трохи вперед, піднімається над підлогою і ставиться на носок, а потім перекатом через всю поверхню стопи опускається на п'яту. Одночасно ліва з перекатом через стопу рухається вліво. Одночасно з торканням п'ятою правої вага тіла переноситься на ліву з відривом п'яти лівої від підлоги з постановкою ноги на носок. При цьому права всією стопою (п'ята вліво) підтягується до лівій нозі. Одночасно з торканням п'яти лівої ноги підлоги вага тіла переноситься на праву і, згинаючись в коліні, ставиться на носок.

2. Місячна хода. Ця рухова дія є однією з найбільш популярних. Вона по техніці виконання є основним кроком, але з пересуванням назад в формі ковзання.

Значну частину рухових дій з вправ хіп-хоп-аеробіці складають повороти:

1. Поворот жорсткий. В. п. – основна стійка. Одночасним поворотним рухом плечей і стегон здійснюється поворот у ліву і праву сторону. Якщо поворот виконується в ліву сторону, то з опорою на ліву п'яту, якщо в праву – на праву п'яту.

2. Поворот м'який. В. п. – основна стійка. Згинаючи праву ногу з постановкою її на носок. Одночасно виконується постановка лівої ноги на носок з поворотом вліво на 90°. Опускаючись на повну стопу, права нога приставляється до лівої.

3. Поворот в русі. В. п. – основна стійка, ноги в шостій позиції:

1 – крок правою.

2 – поворот лівої на носку на 180° проти годинникової стрілки з рухом її п'яти до п'яти правої.

3 – з опорою на носок права нога розвертається на носок проти годинникової стрілки.

Найбільш складними руховими діями в хіп-хоп-аеробіці є хвилеподібні рухи тілом. В. п. – основна стійка, ноги в шостій позиції:

1 – підйом на напівпальцях, ноги згинаються в колінах.

2 – з опусканням на повну стопу і випрямляючи ноги, виведення вперед стегон.

3 – стегна повертаються в початкове положення з виведенням вперед живота.

4 – живіт повертається у вихідне положення з виведенням вперед грудей, потім плечей і голови.

З позицій техніки виконання рухових дій в хіп-хоп-аеробіці широко використовується поняття «точка». Воно відображає особливість виконання технічності танцювальної вправи. Це повна зупинка на короткий часовий відрізок його виконання в цілому або будь-якого елемента на особливій стадії композиції. Одним з різновидів даного специфічного вміння є здатність

зберігати в просторі положення якої-небудь частини тіла незалежно від його переміщення.

Змістовна частина експериментальної методики істотно розширюється за рахунок елементів малої акробатики, що включаються до складу композицій хіп-хоп-аеробіки. Стосовно до вікових особливостей дітей до них відносяться:

- «перевороти»: в сторону, переворот з поворотом, переворот назад;
- «напівшпагат» і «шпагат» виконуються з різних вихідних положень (основна стійка, в стрибку і ін.);
- «міст» – з положення лежачи і стоячи виконується з опорою руками і ногами, на передпліччях, на одну руку, на одну ногу, різноіменно, на колінах;
- «перекид»: вперед, назад, в сторони;
- «стрибки з приземленням на підлогу»: на коліна, в упор сидячи ззаду з підйомом двох ніг, в напівшпагат і в шпагат;
- вивчені комбінації і композиції хіп-хоп-аеробіки.

Практичний розділ передбачає проведення занять, на яких діти вивчають композиції і варіанти взаємодії в хіп-хоп-аеробіки: в сольному, дуєтному, груповому та командному виконанні. Таким чином, вдосконалюючись в отриманих знаннях, відпрацьовується пройдений матеріал.

Істотну роль в доповненні змісту експериментальної методики відіграють різні варіанти загальнорозвиваючих вправ без предметів і з предметами, а також рухливі ігри з елементами хіп-хоп-аеробіки.

Основні форми занять хіп-хоп-аеробікою.

Основні форми організації фізкультурних занять з дітьми з переважним використанням засобів аеробіки поділяються на специфічні і загальноприйняті в ДЗО.

До специфічних форм слід віднести:

- Танцювальні заняття, основною метою яких є освоєння дітьми комплексу рухових дій, включаючи хореографічні та акробатичні вправи, а також елементи акторської майстерності.

- Заняття з елементами розвитку основних фізичних якостей засобами хіп-хоп-аеробіки.

- Змішані заняття, що базуються на інтеграції в ході їх проведення педагогічних впливів з метою освоєння танцювальних технік і розвитку фізичного та рухового потенціалу дошкільників.

- Ігрові заняття, основною особливістю яких є масштабне застосування ігрового способу організації дітей дошкільного віку.

- Танцювальні батли, суттю яких є почергове виконання освоєних танцювальних рухів або композицій двома дошкільнятами в змагальній формі.

- Творчі заняття з метою складання дошкільнятами індивідуальних, парних і групових композицій, підготовки танцювальних комбінацій для участі в змаганнях і фізкультурно спортивних святах.

До загальноприйнятих (традиційних) форм відносяться основні режимні процеси в ДЗО, що базуються на руховій активності дошкільнят, в ході проведення яких можливе використання засобів хіп-хоп-аеробіки. До них відносяться:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- фізкультурні паузи і хвилинки;
- фізкультурне дозвілля;
- фізкультурно-спортивні свята;
- змагання з хіп-хоп-композицій.

Незалежно від цілей застосування засобів хіп-хоп-аеробіки основною формою навчального процесу з фізичного виховання в ДЗО є фізкультурні заняття, основними сутнісними характеристиками якого є:

- відповідність його змісту фундаментальним перспективним установкам навчально-виховного процесу в ДЗО, але з наявністю конкретних приватних завдань, що вирішуються в ході рухової активності дошкільнят;

- структура, інтегруюча вступну (підготовчу), основну і заключну частини заняття, кожна з яких має свої специфічні особливості при

системному підпорядкуванні головній цільовій установці конкретного заняття;

- провідна роль педагога, що реалізує численні функції, до основних з яких відносяться: організаторська, навчальна, виховна, комунікативна та ін.;
- використання різних форм організації дітей дошкільного віку, вибір яких залежить від змісту навчального матеріалу і стадії його освоєння.

В процесі освоєння спортивно-танцювальних вправ хіп-хоп-аеробіки доцільно використовувати поєднання таких методів навчання:

1. Метод строго регламентованої вправи, відповідно до якого рухова діяльність дітей регулюється чіткою програмою засвоюваної рухової дії. У групах дошкільнят 5-6 років переважно застосовують метод розчленовано-конструктивної вправи, що обумовлює необхідність вивчення окремих складових конкретної рухової дії з об'єднанням їх в підсумку в цілісний рух. Як приклад наводимо схему навчання техніці елемента «Основний крок».

Перша стадія – створення уявлення про техніку виконання основного кроку на основі ознайомлення дошкільнят зі схемою руху, його відео і натурального показу.

Друга стадія – поділ технічної основи даної рухової дії на складові і навчання їм:

- а) підскоки на місці;
- б) підскоки на місці з винесенням правої ноги, зігнутою в коліні, вперед і повернення в вихідне положення;
- в) виконання випаду правою з фіксацією уваги дітей на положенні ніг і повернення в вихідне положення;
- г) виконання випаду правою з нахилом вперед і повернення в вихідне положення;
- д) освоєння зв'язки: з вихідного положення випад правою, з підскоком повернення в стійку на правій, ліва зігнута в коліні вперед;
- е) виконання зв'язок, зазначених в пунктах «а» – «в»;
- ж) виконання зв'язок, зазначених в пунктах «г» – «д».

Третя стадія – виконання основного кроку в цілісному варіанті, корекція допущених помилок і вдосконалення освоєної рухової навички.

У зв'язку з тим що спортивно-танцювальні рухи хіп-хоп-аеробіки є складно-координаційними вправами, метод розчленовано-конструктивної вправи є основним при навчанні дітей 5-6 років і включає:

- показ педагогом досліджуваного руху в цілому і по частинах;
- імітацію дошкільнятами освоєваних спортивно-танцювальних технічних дій спільно з показом педагогом;
- оснащення навчально-виховного процесу наочними посібниками (схемами, контурограмами, фотографіями, відеороликами), відображаючими основи техніки досліджуваних спортивно-танцювальних рухів;
- використання зорових орієнтирів, що полегшують дошкільнятам процес об'єднання вивчених окремих елементів в цілісну рухову дію.

2. Метод стандартно-повторної вправи, який використовується в процесі розвитку основних фізичних якостей у наступних модифікаціях:

- стандартне безперервне виконання спортивно-танцювальних композицій з метою виховання витривалості як основи фізичної працездатності дошкільнят;
- стандартно-варіативного виконання освоєних композицій з урахуванням індивідуальних особливостей дітей і змісту комплексів вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей.

3. Змагальний метод, який використовується, як правило, на стадії достатнього освоєння спортивно-танцювальних композицій з метою:

- інтегрованого розвитку рухового і фізичного потенціалу дітей в складних для них психофізіологічних умовах;
- формування етичних і морально-вольових якостей дошкільнят;
- формування у дітей мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності.

4. Ігровий метод, що володіє полі-функціональними можливостями у формуванні та розвитку базових компонентів і загального рівня особистісної фізичної культури дошкільнят в контексті:

- змісту базових ознак провідного виду діяльності дітей дошкільного віку, в ході яких формуються психічні новоутворення як фундаментальні ступені їх особистісного та соціального розвитку;
- комплексного характеру впливу на рухову функцію дітей в ускладнених умовах зовнішнього середовища;
- впливу на формування морально-етичних особистісних якостей в умовах досить напружених відносин з однолітками.

Таким чином, в експериментальній методиці нами представлені рекомендації по технологічним аспектам її реалізації, ефективність яких доведена в формувальному експерименті.

3.3 Ефективність експериментальної методики занять хіп-хоп аеробікою для дітей 5-6 років

Формувальний педагогічний експеримент був організований на базі дитячого дошкільного закладу «Малютко», м. Біла Церква. Діти ЕГ займалися фізичною культурою за розробленою експериментальною програмою, де основними засобами були: 1) хореографічні елементи, тобто найчисельніші засоби хіп-хоп-аеробіки як виду рухової активності дітей дошкільного віку з явно вираженою танцювальною спрямованістю; 2) елементи, що відображають види акторської майстерності, сприяють вираженню емоційних почуттів, які є обов'язковою умовою під час виконання танцювальних композицій, в тому числі і змагального характеру; 3) рухові дії з арсеналу так званої малої акробатики, що характеризуються достатньою складністю виконуваних елементів складно-координаційної спрямованості.

Таким чином, розроблена класифікація засобів хіп-хоп-аеробіки дозволяла об'єктивізувати процес підбору відповідних до статево-вікових особливостей дітей 5-6 років засобів навчання.

Заняття з дітьми експериментальної групи тривали п'ять місяців, по три рази на тиждень, тривалістю 40 хв кожне.

Діти контрольної групи займалися за програмою передбаченою для дітей дошкільного віку.

Результати формуювального педагогічного експерименту дозволяють констатувати достовірну перевагу хлопчиків і дівчаток з експериментальної групи над результатами дітей з контрольної групи за всіма показниками фізичної підготовленості ($P < 0,05$).

Результати нашого дослідження представлені на рис. 3.1.-3.5.

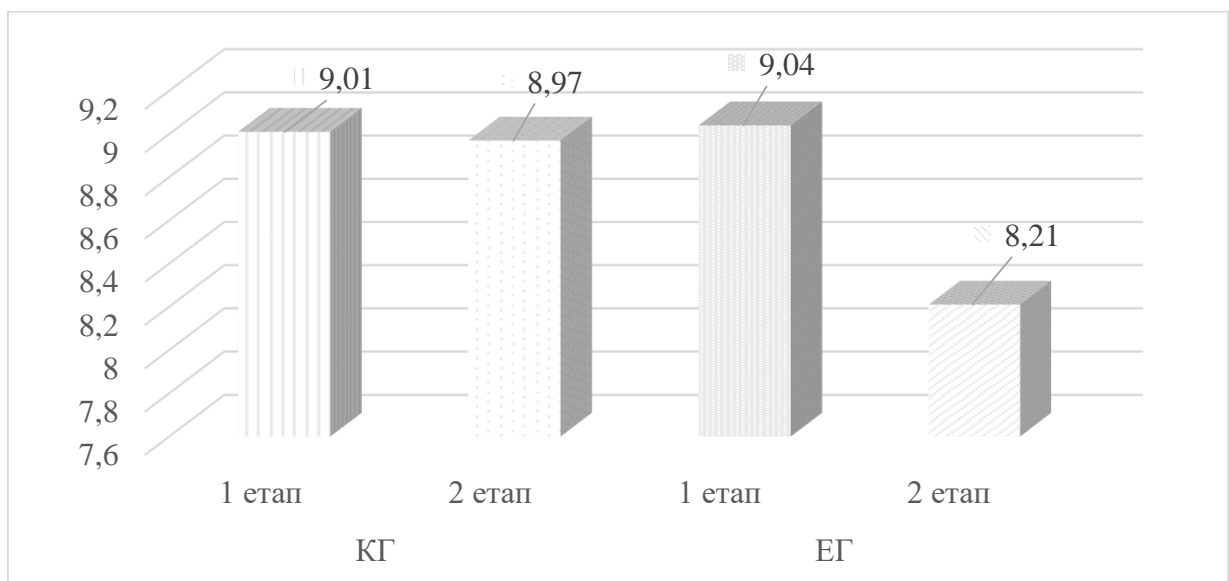


Рис.3.1 Показники тесту «Біг 30 м» дівчат контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

В ході педагогічного експерименту показники швидкості у дівчат ЕГ збільшилися на 9,2%, що в часовій реєстрації становить 9,04 с на першому етапі і 8,21 с на другому. Це пов'язано з тим, що на заняттях з використанням засобів хіп-хопу в ЕГ велику увагу було приділено розвитку і зміцненню м'язів ніг.

У дівчат КГ середньогруповий показник є статистично не достовірним, приріст становить 0,4%: на першому етапі показник становив 9,01 с, а на другому етапі 8,97 с (рис. 3.1).

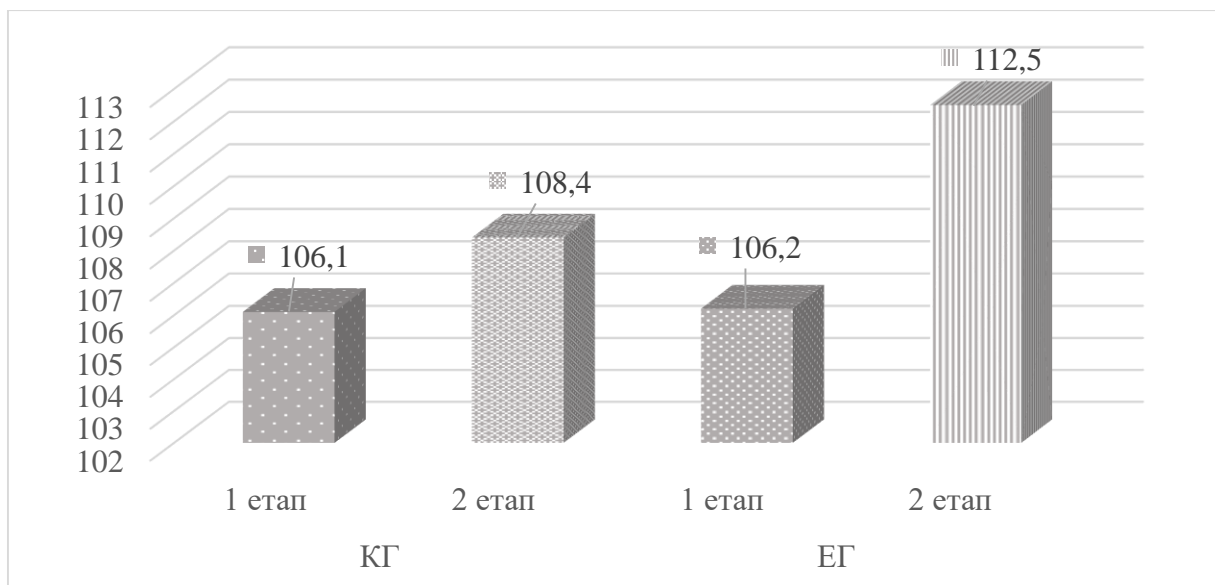


Рис. 3.2 Показники тесту «Стрибок у довжину» дівчат контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Аналіз результатів тесту «Стрибок у довжину з місця» показав, що дівчата двох груп покращили свої результати. У дівчат КГ різниця між показниками першого і другого етапів є статистично достовірною і становить 2,2% приросту. На першому етапі показник становив 106,1 см, а на другому 108,4 см.

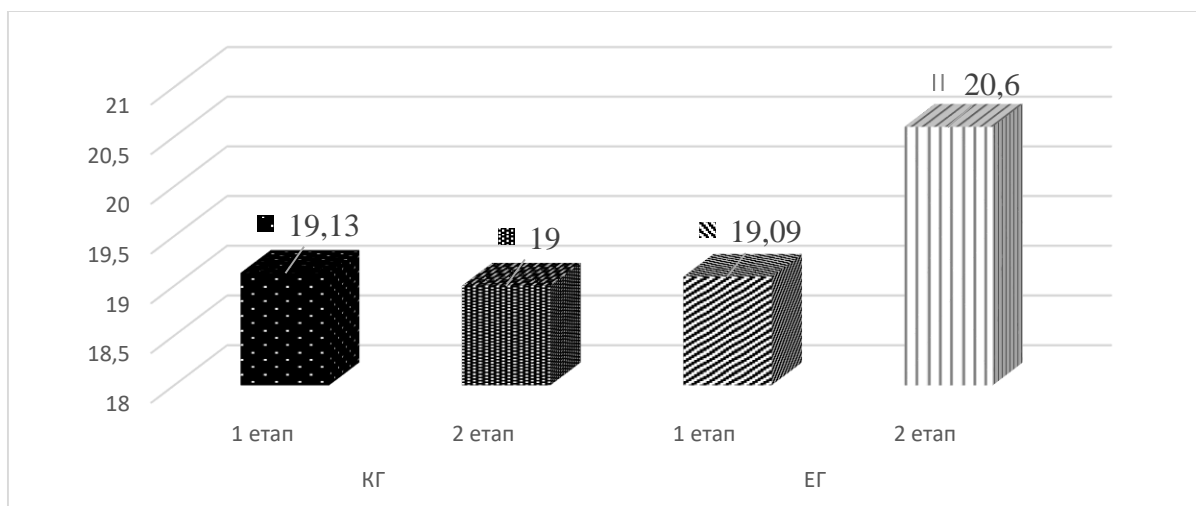


Рис. 3.3 Показники тесту «Стрибок вгору» дівчат контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Дівчата ЕГ показали дещо кращий результат і приріст показників між двома етапами склав 5,9%. На першому етапі показник становив 106,2 см, а

на другому 112,5 см. Це дає нам змогу стверджувати, що вправи хіп-хоп-аеробіки суттєво впливають на удосконалення вибухової сили ніг (рис. 3.2).

Статистично достовірними виявилися показники тесту «Стрибок вгору» у дівчат ЕГ. На першому етапі дослідження показник середньогруповий становив 19,09 см, а на другому етапі збільшився до 20,6 см, тобто покращився на 7,9%. У дівчат КГ статистично достовірної різниці в показниках двох етапів не зареєстровано, результат погіршився на 0,7%: з 19,13 см на першому етапі до 19 см на другому (рис. 3.3).

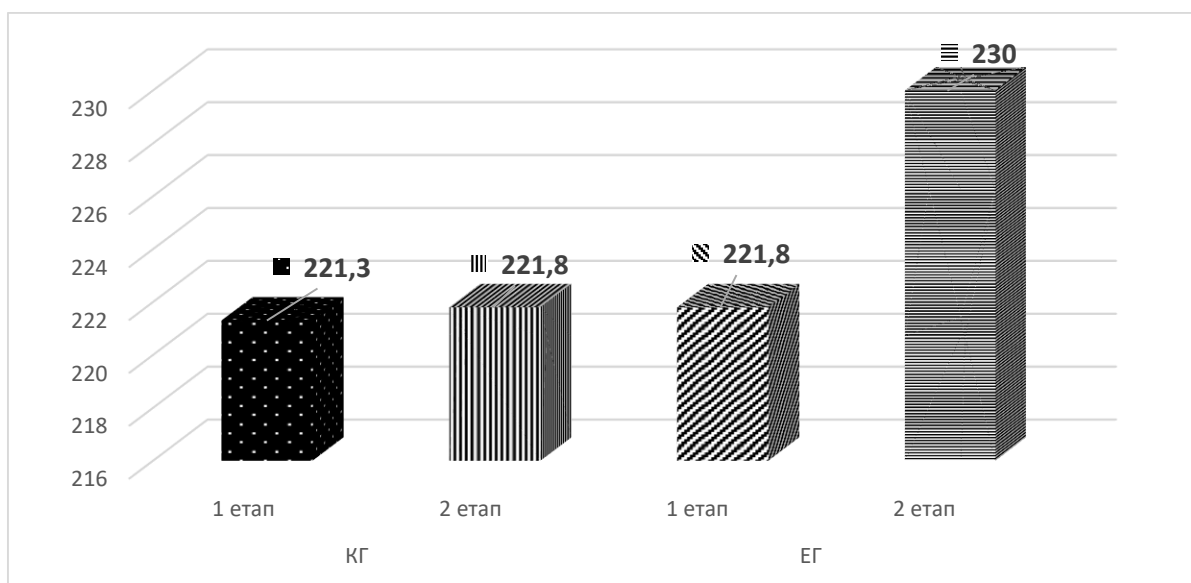


Рис. 3.4 Показники тесту «Метання набивного м'яча вагою 200 г з-за голови» дівчат контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Показники тестової вправи «Метання набивного м'яча вагою 200 г з-за голови» дівчат ЕГ показали значну перевагу над показниками дівчат КГ. Приріст результату в ЕГ становив 3,7%, що виражено в наступних показниках: на першому етапі 221,8 см, а на другому етапі 230 см.

Показники дівчат КГ статистично достовірно не відрізнялися: 221,3 см на першому етапі і 221,8 на другому етапі. Приріст становив 0,2% (рис.3.4).

Використання в ЕГ вправ і поз для розтягування м'язів сприяло істотному покращенню показників гнучкості ($p < 0,05$). В ЕГ показники гнучкості виростили з 4,91 см до 6,2 см, приріст становив 26,3%.

У дівчат КГ також відзначені позитивні зміни в показниках гнучкості, проте приріст склав всього 3,7%, що суттєво відрізняється від приросту в ЕГ. На першому етапі середньогруповий показник дівчат КГ становив 4,86 см, а на другому етапі 5,04 см (рис.3.5).

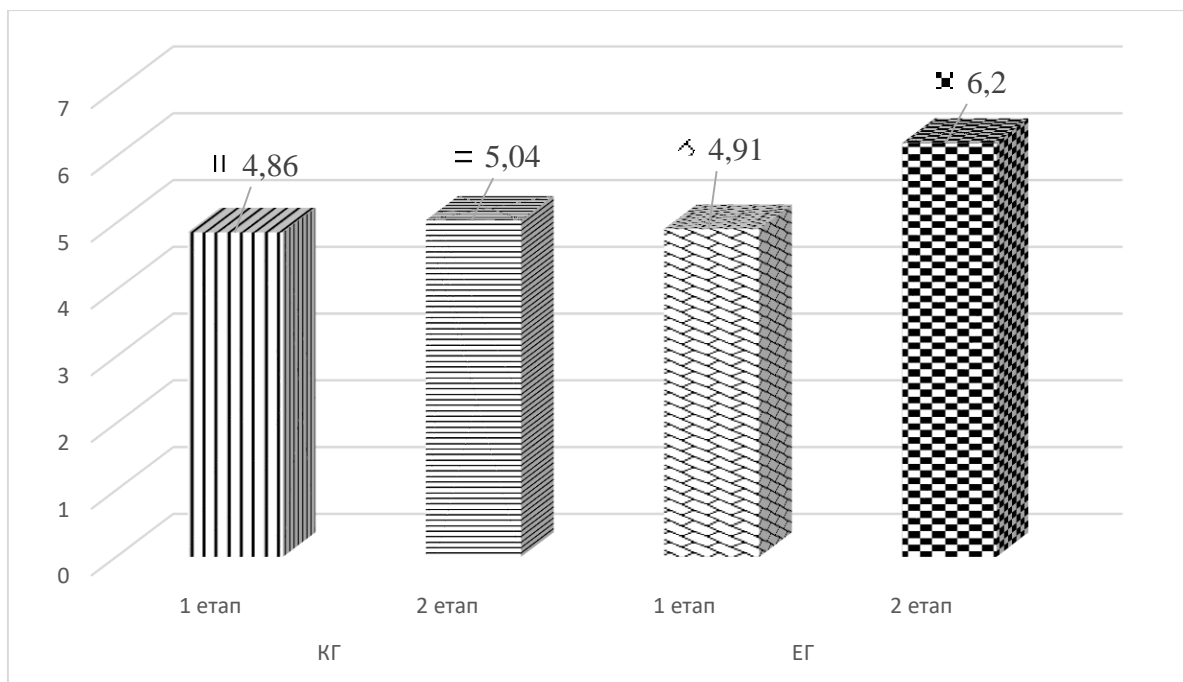


Рис. 3.5 Показники тесту «Нахил тулуба вперед» дівчат контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Порівняльний аналіз відносного приросту результатів тестування, вираженого у відсотках від вихідного рівня, показав перевагу експериментальної групи хлопчиків над контрольною по ряду показників (табл.3.4, рис. 3.6-3.10).

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості хлопчиків контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

вправи	групи	1 етап		2 етап		P	%
		\bar{x}	s	\bar{x}	s		
<i>Біг 30м, с</i>	КГ	8,34	0,12	8,0	0,27	>0,05	4,07
	ЕГ	8,36	0,18	7,5	0,31	<0,05	10,3
<i>Стрибок у довжину, см</i>	КГ	108,6	1,9	109,5	0,46	<0,05	0,8
	ЕГ	108,0	2,4	115,3	0,54	<0,05	6,7
<i>Стрибок вгору, см</i>	КГ	19,5	1,0	20,3	0,48	>0,05	4,1
	ЕГ	19,7	0,7	22,2	0,58	<0,05	12,7
<i>Метання набивного м'яча вагою 1 кг з-за голови, см</i>	КГ	240,8	1,8	241,8	0,93	<0,05	0,4
	ЕГ	240,3	1,9	250,7	0,71	<0,05	4,3
<i>Нахил тулуба вперед, см</i>	КГ	4,0	0,08	4,5	0,36	<0,05	12,5
	ЕГ	3,96	0,17	5,01	0,24	<0,05	26,5

Реєстрація часу виконання тесту «біг 30 м з високого старту» дозволяє зробити висновок, що результат хлопчиків ЕГ кращий, ніж у хлопчиків КГ. У хлопчиків ЕГ різниця між початковими і кінцевими даними становила 10,3%, тобто показник покращився з 8,36 с до 7,5 с; у хлопчиків КГ приріст становив 4,07%, показник покращився з 8,34 с до 8 с. На рисунку 3.6 представлена динаміка змін результатів вищезазначеного тесту. Потрібно зазначити, що в КГ результати тесту хоч дещо змінилися, але є статистично недостовірними (рис.3.6).

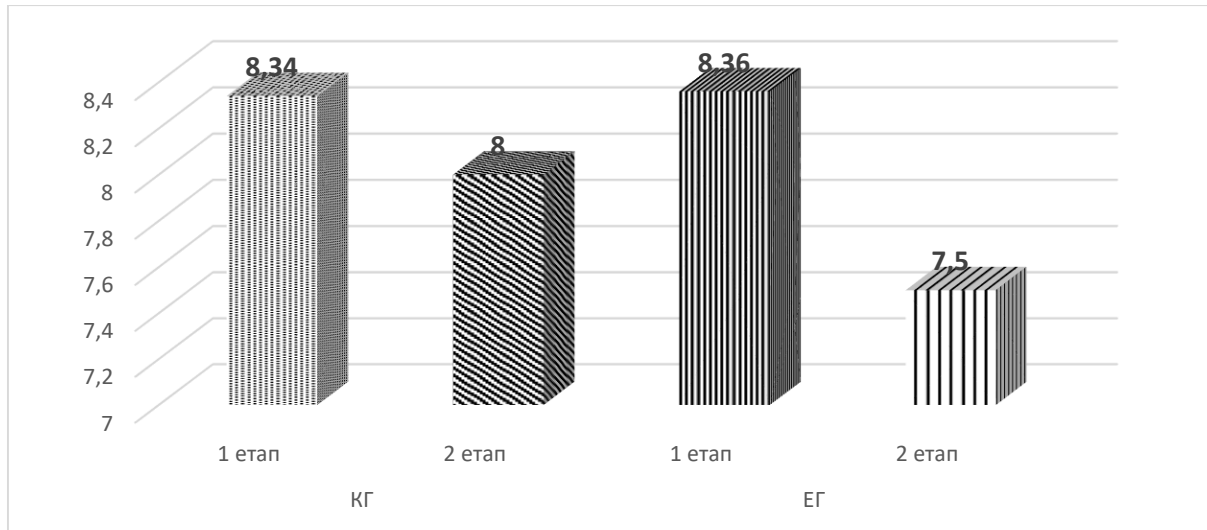


Рис. 3.6 Показники тесту «Біг 30 м» хлопчиків контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Достовірно кращі середні результати у хлопчиків ЕГ ми побачили і в показниках тестової вправи «стрибок у довжину з місця» (рис. 3.7). Приріст показників в експериментальній групі мав перевагу в порівнянні з контрольною групою і становив 6,7%. Тобто покращився з 108 см до 115,3 см.

В КГ різниця між початковими і кінцевими результатами тестування теж була статистично достовірною, приріст склав – 0,8%, однак результат хлопчиків КГ був значно менший (108,6 см на першому етапі і 109,5 см на другому етапі), ніж результат хлопчиків ЕГ (рис.3.7).

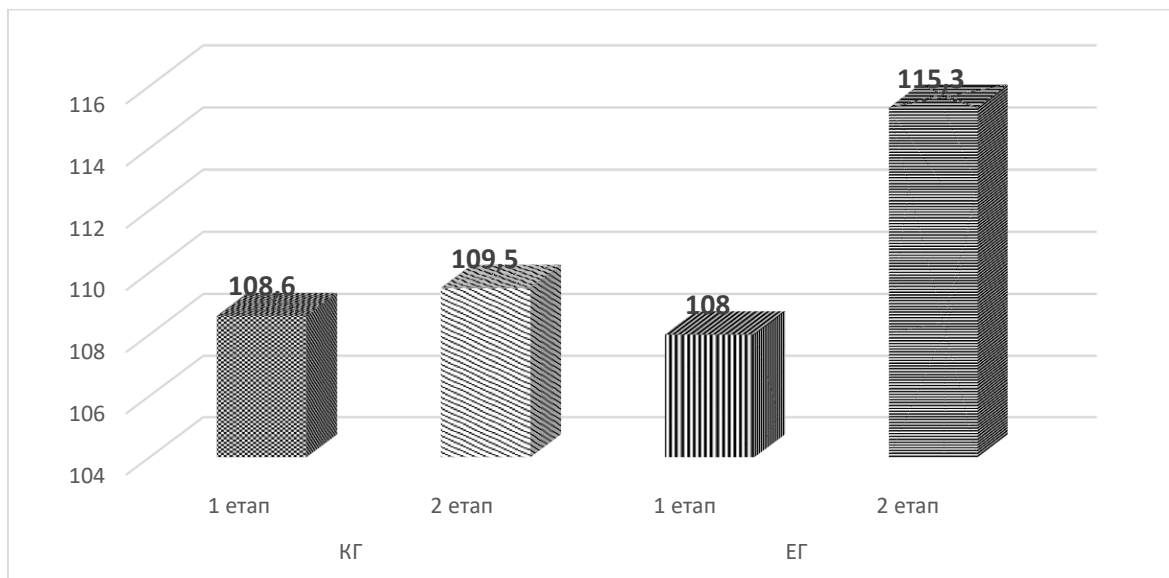


Рис. 3.7 Показники тесту «Стрибок у довжину» хлопчиків контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Статистично достовірними виявилися показники тесту «Стрибок вгору» у хлопчиків ЕГ. На першому етапі дослідження показник середньогруповий становив 19,7 см, а на другому етапі збільшився до 22,2 см, тобто покращився на 12,7%.

У хлопчиків КГ статистично достовірної різниці в показниках двох етапів не зареєстровано, результат покращився на 4,1%: з 19,5 см на першому етапі до 20,3 см на другому (рис. 3.8).

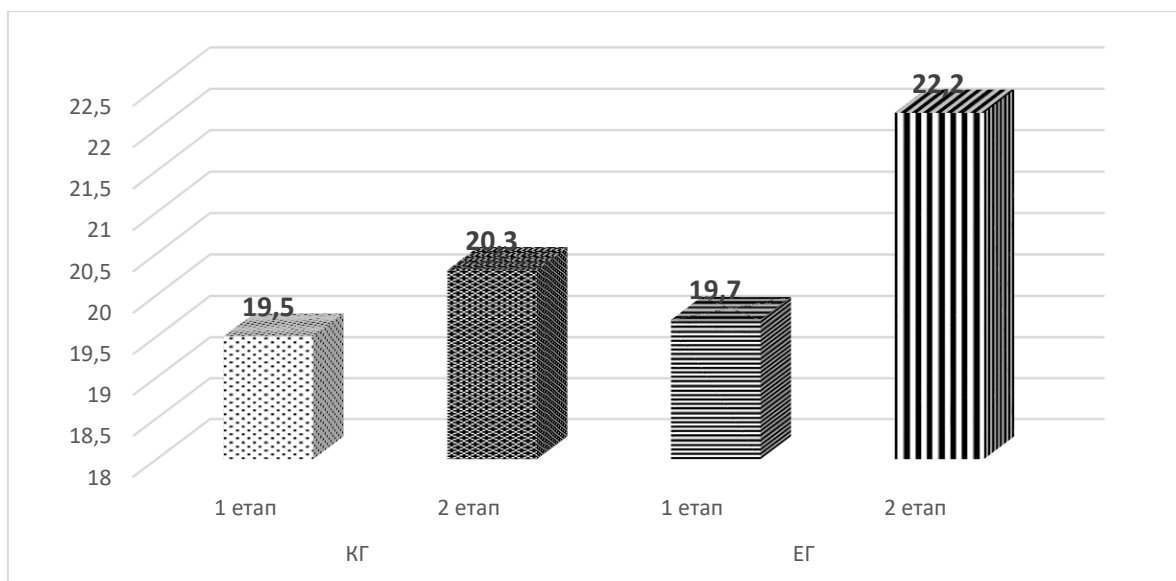


Рис. 3.8 Показники тесту «Стрибок вгору» хлопчиків контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Показники тестової вправи «Метання набивного м'яча вагою 200 г з-за голови» хлопчиків ЕГ показали значну перевагу над показниками хлопчиків КГ. Приріст результату в ЕГ становив 4,3%, що виражено в наступних показниках: на першому етапі 240,3 см, а на другому етапі 250,7 см.

Результати хлопчиків КГ теж мали статистично достовірну різницю між показниками: 240,8 см на першому етапі і 241,8 на другому етапі. Приріст становив 0,4%. Однак, у хлопчиків ЕГ результат був набагато вищим (рис.3.9).

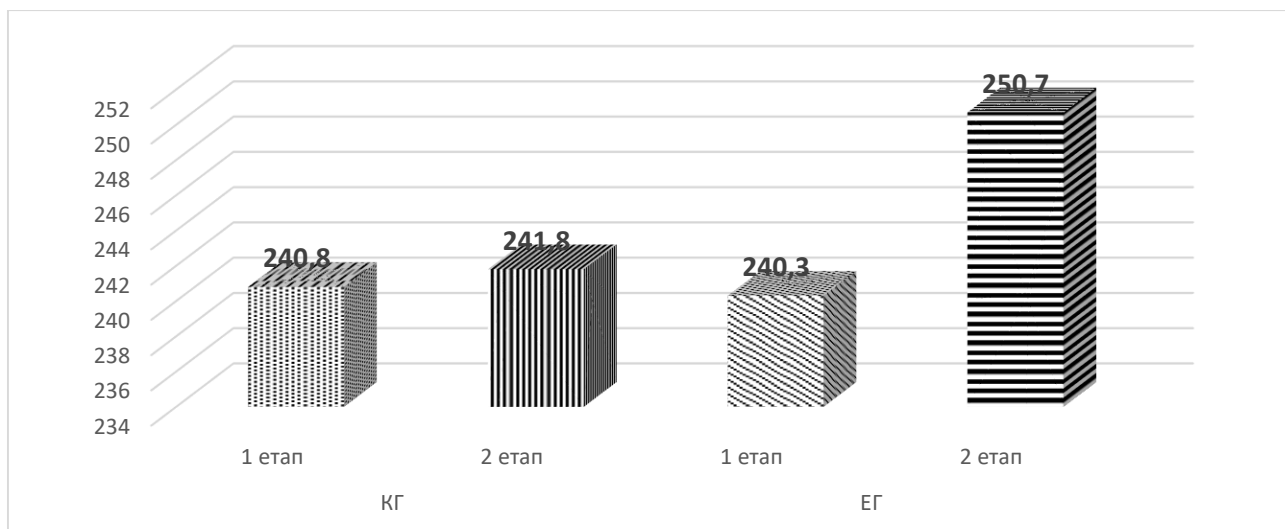


Рис. 3.9 Показники тесту «Метання набивного м'яча вагою 200 г з-за голови» хлопчиків контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Як ми і передбачали, аналіз результатів тестової вправи «нахил тулуба вперед» також показав різницю між кінцевими показниками учасників КГ та ЕГ.

Так, результат хлопчиків ЕГ становив 5,01 см на другому етапі дослідження, що становило 26,5% від результату першого етапу, який становив 3,96 см. Хлопчики КГ показали наступні середньогрупові результати: 4,0 см на першому етапі і 4,5 см на другому, що становить 12,5% приросту. Результати як КГ так і ЕГ є статистично достовірними (рис 3.10)

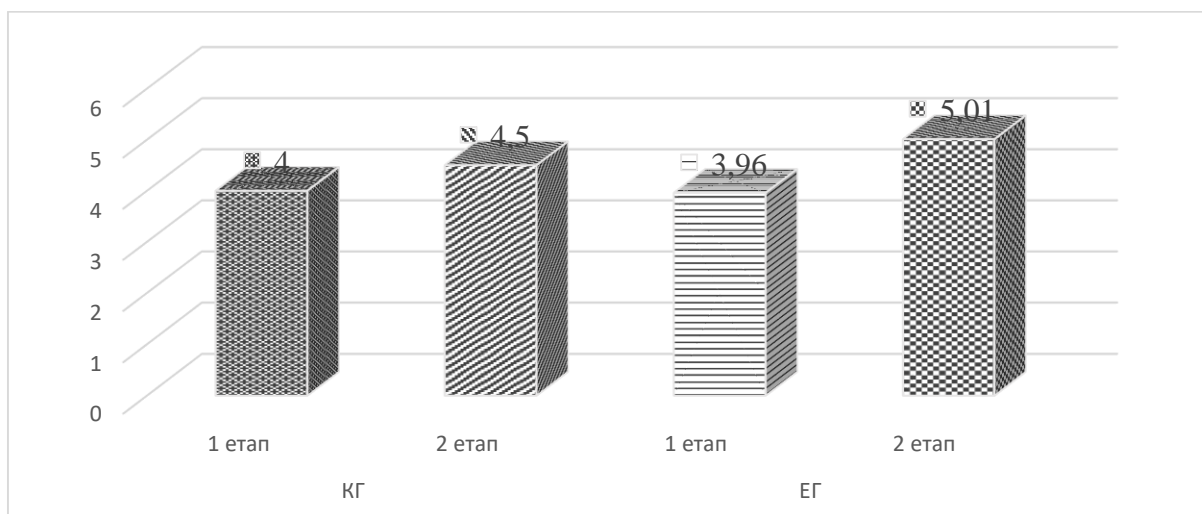


Рис. 3.10 Показники тесту «Нахил тулуба вперед» хлопчиків контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Висновки до розділу 3. Експериментальна методика ефективна в контексті підвищення рівня розвитку окремих фізичних якостей як в групі хлопчиків, так і дівчаток.

Традиційні програми дозволяють ефективно впливати на досліджувані показники фізичної підготовленості в меншій мірі, що підтверджено результатами дітей, що входили до контрольної групи.

Педагогічні впливи в рамках реалізації експериментальної методики істотно не впливають на абсолютну більшість окремих параметрів фізичного розвитку дошкільників 5-6 років, що підтверджують раніше отримані дані в численних дослідженнях.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури свідчить, що в практиці організованого фізичного виховання дітей дошкільного віку використовується значна кількість програмних документів, що забезпечують нормативну базу даного процесу. Разом з тим посилення їх розробників на опору в ході розробки програм на результати багаторічних досліджень різних особистісних характеристик дошкільнят не зовсім переконливі, так як дані як такі в них не представлені. Ці недоліки характерні практично для всіх існуючих програм, на що звертається увага у багатьох публікаціях.

2. На сьогоднішній день у закладах дошкільної освіти створені всі умови для забезпечення рухової активності дошкільнят, однак існує ряд проблем, а саме: у зв'язку з відсутністю у закладах кваліфікованих фахівців з фізичного виховання, у більшості випадків, заняття проводяться вихователями; гостро стоїть проблема у забезпеченні спортивним інвентарем та облаштуванням спортивних майданчиків, що в свою чергу впливає на ефективність програм з фізичного виховання.

3. В ході попередніх досліджень виявлено особливості показників фізичного розвитку дітей 5-6 років, які не суперечать даним раніше проведених досліджень. Також нами було зафіксовано, що між показниками фізичного розвитку дітей КГ та ЕГ не було статистично достовірних відмінностей.

Результати статистичної обробки даних параметрів фізичної підготовленості в групах досліджуваних дошкільнят дозволили встановити, що на етапі констатувального експерименту статистично достовірної різниці в показниках КГ та ЕГ як хлопчиків, так і дівчат, не було виявлено.

У процесі навчання і виховання в ДЗО дошкільнята 5-6 років не освоюють на належному рівні теоретичні знання в галузі фізичної культури і спорту, незважаючи на наявність в проєктивних установках і в змісті практично всіх програмно-нормативних документів вимог до достатньої міри підготовленості дітей за елементарними питаннями реалізації норм і правил

здорового способу життя та особливостей фізкультурно-спортивної діяльності в рамках їх вікових можливостей.

4. В ході проведених досліджень нами була зроблена спроба розробки методичних підходів до переважного використання засобів хіп-хоп-аеробіки. Вибір даного різновиду фітнес-програм обумовлений її популярністю у дітей і підлітків різного віку, а також можливостями використовуваних засобів в контексті впливу на фізичну, рухову, психічну і емоційно-вольову сферу дітей дошкільного віку.

Результати формувального педагогічного експерименту дозволяють констатувати достовірну перевагу хлопчиків і дівчаток з експериментальної групи над результатами дітей з контрольної групи за всіма показниками фізичної підготовленості ($P < 0,05$), а саме: показники бігу на 30 м у дівчат ЕГ збільшилися на 9,2%, а у хлопчиків ЕГ на 10,3%, показники стрибка у довжину у дівчат ЕГ збільшилися на 5,9%, а у хлопчиків ЕГ на 6,6%, показники стрибка вгору у дівчат ЕГ збільшилися на 7,9%, а у хлопчиків ЕГ на 12,7%, показники метання набивного м'яча вагою 1 кг з-за голови у дівчат ЕГ збільшилися на 3,7%, а у хлопчиків ЕГ на 4,3%, показники нахилу вперед у дівчат ЕГ збільшилися на 26,3%, а у хлопчиків ЕГ на 26,5%.

В той же час показники дітей контрольної групи змінили не суттєво. Більшість з них мало статистично недостовірну різницю ($p > 0,05$).

5. Розроблена експериментальна програма може бути використана фахівцями з фізичної культури у дошкільних закладах освіти та з дітьми молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарева МВ. Воспитание образа телесного Я детей 5-7 лет средствами музыкальной деятельности [автореферат]. Волгоград. 2012. 26 с.
2. Алябьева НВ. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника: учебное пособие. Мурманск. 1998. 114 с.
3. Андросук НВ, Леськів АД, Механошин СО. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль: «Підручники і посібники». 1998. 112 с.
4. Антонік ВІ. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. 2019. 336 с.
5. Бабюк СМ. Науково-теоретичні основи питання фізичного розвитку та виховання дітей старшого дошкільного віку. Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету. 2004; 4(3): 228-31.
6. Бабюк СМ. Особливості рухового режиму дітей старшого дошкільного віку. 2003; 1: 247-9.
7. Бабюк СМ. Формування фізичної культури особистості дитини дошкільного віку. Проблеми теорії та методики фізичного виховання і професійного спорту, лікувальної фізичної культури та спортивної медицини. 2007; 5: 168-70.
8. Бальсевич ВК, Лубышева ЛИ. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. Теория и практика физической культуры. 2003; 5:19-22.
9. Безруких ММ, Сонькин ВД, Фарбер ДА. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка). М.: Издательский центр «Академия». 2003. 416 с.
10. Богиніч ОЛ. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. К.: НПУ.2003. 140 с.

11. Бровата О. Дитячий фітнес: данина моді чи сучасний напрямок у фізичному вихованні дошкільників. Архів матеріалів міжнародних наукових конференцій/ 2020.
12. Ващенко О, Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи. 2006; 20:12-15.
13. Вильчковский ЭС, Круцевич ТЮ. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Киев: Олимпийская литература. 2003; 21-76.
14. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ, Шевченко ЮМ. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
15. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
16. Вільчковський ЕС, Курок ОІ. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид. Суми: ВТД «Університетська книга». 2005: 428 с.
17. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ, Шевченко ЮМ. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку. Тернопіль : Мандрівець; 2011.128 с.
18. Волобуева Л, Авилова Е. Ранний и дошкольный возраст : вопросы нравственного воспитания в педагогических концепциях И. А. Сикорского и В. М. Бехтерева. Дошкольное воспитание. 2007; 3: 88-92.
19. Денисенко Н, Аксьонова О. Через рух – до здоров'я дітей: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.
20. Дмитренко ТІ. Теорія та методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. К. : Вища школа, 1979. 256 с.
21. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я і успішного навчання дитини. К: вид. «Шкільний дім». 2006. 126 с.
22. Зайцева МА. Классификация средств хип-хоп-аэробики, используемых в процессе физического воспитания детей старшего

дошкольного возраста. Физическая культура, спорт – наука и практика.2013; 1:14-17

23. Закон України Про фізичну культуру і спорт (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80) [Електронний ресурс] Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

24. Ильин ЕП. Мотивация и мотивы. СПб., 2000. 512 с.

25. Колидзе́й ЭА. Психология двигательной деятельности ребенка: учебное пособие для студ. Саратов, 2005. 91 с.

26. Краевский ВВ. Методология педагогики: новый этап: учебное пособие. М.: Академия, 2008. 393 с.

27. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 988 с.

28. Красюк Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як педагогічна проблема. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2019;1 (64): 130-134.

29. Круцевич Т, Пангелова Н. Взаимосвязь компонентов двигательных и нравственных качеств в структуре личности детей 5 и 6 лет Life and movemegt. 2013;1 (3): 7-16.

30. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. К. : Олімпійська література, 2011. 36 с.

31. Левінець Н. Характеристика шляхів оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу – http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv.

32. Левченкова Т. Перспективы развития детского фитнеса. Теория і методика фізичного виховання і спорту. 2007; 1: 70–71.

33. Леськів АД, Дзюбановський АБ. Рухливі ігри та естафети на місцевості для учнів молодшого шкільного віку. Тернопіль: СМП «Астон», 2000. 107 с.

34. Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 27.06.2014 № 1/9-341 «Щодо організації роботи в дошкільних навчальних

зкладах у 2014/2015 навчальному році» / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http:// www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)

35. Лісневська НВ. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою їх оздоровлення. Вісник Інституту розвитку дитини. 2012; 20: 89-93.

36. Лісневська НВ. Дитячий туризм у системі оздоровлення дітей дошкільного віку. Вісник Глухівського державного педагогічного університету. 2010; 1: 157-61.

37. Маліков МВ, Сватсьєв АВ, Богдановська НВ. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Запоріжжя: ЗДУ. 2006. 227 с.

38. Матвеев АП, Копылов ЮА. Связь структурных элементов системы физического воспитания с личностными качествами учащихся начальной школы. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001; 2: 16-18.

39. Молнар МВ. Вправи, ігри та розваги для розвитку рухових якостей. Навч. посіб. Ужгород. 2009. 27 с.

40. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009; 1: 19-22.

41. Неверкович СД, Киршев СП. Построение программы по физической культуре для начальной школы. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007; 2: 12-7.

42. Огнистий АВ. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Тернопіль: ТДПУ. 2001. 76с.

43. Пангелова НЄ, Харіна ДЛ. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013; 3: 76-81.

44. Пангелова НЄ. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ. 2014. 39 с.

45. Пангелова НЄ. Взаємозв'язок компонентів рухових і пізнавальних здібностей дошкільників 5 і 6 років. Тези доповідей XIV Міжн.наук. прогресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх», 2010. 488 с.

46. Пангелова НЄ. Розвиток фізичних здібностей дітей 5-6 років в процесі занять з елементами туризму. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008; 3-4. 48-51.

47. Пангелова НЄ. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 39 с.

48. Петренко ГВ. Сучасні технології у здоров'яорієнтованому фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Педагогіка і психологія : журн. наук. пр. Півд. наук. Центру НАПН України. 2013; 4: 169-171.

49. 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 : збірник наукових праць. 2014; 3 (27): 27-32 с.

50. Петренко Г. Програмно-нормативні та соціально-педагогічні засади фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012; 4 (20): 313-319.

51. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» ОО. Андрієтті, ОП. Голубович, ОП. Долинна, ТВ. Дяченко, ТС. Ільченко, ГЄ. Іванова, ГМ. Лисенко, ТВ. Панасюк, ГВ. Петрова, ТО. Піроженко, НМ. Романко, НА. Случинська, НІ. Трикоз. Тернопіль: Мандрівець. 2013. 104 с.

52. Ротерс ТТ. Музично-ритмічний розвиток школярів у взаємодії фізичного і естетичного виховання. Teoriã ta Metodika Fizičnogo Vihovannã. 2006; 3: 12-14.

53. Рунова МО. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів : пер. з рос. мови. Харків: Ранок, 2007. 192 с.
54. Рунова М. Характеристика модели оптимального двигательного режима. Дошкольное воспитание. 1999; 12: 38-42.
55. Сайкина ЕГ. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. 297с
56. Сорочинська ОА. Вікова фізіологія і валеологія: Методичні рекомендації до лабораторних занять. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 80 с.
57. Степанова І. Засоби танцювальної аеробіки на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України, 2009; 2: 173-177.
58. Сухар ВЛ. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи. Х.: Вид-во «Ранок», 2012. 176 с.
59. Туяхова ВВ. Роль фізичної культури та спорту у духовному вихованні особистості. <https://vseosvita.ua/library/rol-fizicnoi-kulturi-ta-sportu-u-duhovnomu-vihovanni-osobistosti-524.html>
60. Усаков ВИ. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы [автореферат]. Сибирская гос. акад. физ. культуры. Омск. 2000. 87 с.
61. Холодов ЖК, Кузнецов ВС. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000. 480 с.
62. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012; 2: 127-30.
63. Чермит КД. Базовая физическая культура как ресурс. Проблемы современной педагогики и общего профессионального образования: мат. всероссийской научно-практической конференции. 2010; 153-5.

64. Чернышенко ЮК, Баландин ВА. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста [и др.] Теория и практика физической культуры. 1999; 3: 54-58.
65. Чернышенко ЮК. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста [автореферат]. Краснодар. 1998. 52с.
66. Чупаха ИВ. Научно-методическая работа педагогов по здоровьесберегающим технологиям в комплексе «Детский сад – начальная школа» [диссертация]. Карачаевск, 2002. 173 с
67. Юрко ГП. Уровень морфофункционального развития дошкольников в оценке влияния средств физического воспитания. Научные основы гигиенического нормирования физических нагрузок для детей и подростков. 2015;1: 35-43.
68. Яхно Є. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей на 5-6-му році життя. Спортивний Вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2009; 2-3: 41-43.
69. Clippinger, K. Dance anatomy and kinesiology. Human Kinetics Publishers, 2006. 532 pp.
70. Corbin C, Lindsey R. Fitness for Life: 5 Edition. Human Kinetics. 2004.
71. Franklin E. Conditioning for Dance. Human Kinetics Publishers. 2003. 216 pp.
72. Morgan WP. Physical Activity And Mental Health Of Children 3-6 Y.O. In The Academy Papers. Champaign, H.K.P, 2014. 132-145 p.
73. Patel AD. Experimental Evidence for Synchronization to a Musical Beat in a Nonhuman Animal. Current Biology. 2009. 19. P. 827-830.
74. A. Sitovskyi, B. Maksymchuk, V. Kuzmenko, Y. Nosko, Z. Korytko, O. Bahinska and etc. Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development/ Journal of Physical Education and Sport. 2020;19 (3): 1532-1543. pp.

75. Whitebread D. Teaching and learning in the early years Routledge Falmer Taylor& Francis Group, 2003. 221 pp.

76. <http://karapuz.net.ua/1069-aerobika-dlya-ditey-osoblivosti-step-aerobiki-ta-ritmichnoyi-gimnastiki-sportivnoyi-dlya-doshkilnyat-fitness-i-dityachantantsyuvalna-aerobika-dlya-ditey-8-10-rokiv-i-malyukiv-doshkilnogo-viku.html>

77. <https://cdus.ru/znakomstvo/detskaya-aerobika-dlya-detei-aerobika-dlya-detei-opisanie-vidy-i.html>