

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).39
УДК 796.035-053.4+793.3

Чеверда А.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Мартин П.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Пацалюк К.Г.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Чеверда А.О., Мартин П.М., Пацалюк К.Г. «Організаційно-методичні засади оздоровчих занять танцювальним фітнесом для дітей дошкільного віку». У статті науково обґрунтовані та представлені найоптимальніший зміст та організаційні особливості оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, фізіологічні методи дослідження, статистична обробка отриманих даних. В дослідженні взяли участь 24 дитини дошкільного віку: хлопчики і дівчатка 5-6 років, які займаються спортивними танцями. За допомогою статистичної обраних методів дослідження було визначено та представлено структуру та зміст оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку, та визначено вплив занять на функціональні можливості організму дитини.

В результаті дослідження було представлено організаційно-методичні вказівки до оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку та визначено вплив запропонованої фітнес-програми на функціональний стан дітей дошкільного віку.

Ключові слова: діти 5-6 років, оздоровчо-рекреаційні заняття, спортивні танці, дитячий фітнес, рухова активність.

Cheverda Anastasiia, Petro Martyn, Kostiantyn Patsaliuk. «Organisational and methodological foundations for health-improving dance fitness classes for pre-school children». The article scientifically substantiates and presents the most optimal content and organizational features of health-improving and recreational classes with elements of sports dances for preschool children. The article also shows the validity of the research methods carried out, their adequacy in relation to the object, subject, purpose and objectives of the work. The developed organizational and methodological guidelines for dance fitness classes for preschool children were aimed at acquiring primary knowledge about the content, rhythms, features of sports dances and the study of basic steps, focused on the child, taking into account his interests, aimed at a harmonious comprehensive education of a creative person. The effectiveness of the developed structure of fitness classes was determined using physiological research methods. To achieve this goal, the following research methods were used: theoretical analysis of Special Scientific and methodological literature and documentary materials, physiological research methods, statistical processing of the obtained data. The study involved 24 preschool-age children: boys and girls aged 5-6 years who are engaged in sports dancing. With the help of statistical selected research methods, the structure and content of health-improving and recreational classes with elements of sports dances for preschool children were determined and the impact of classes on the functional capabilities of the child's body was determined.

As a result of the study, organizational and methodological guidelines for health and Recreation Classes with elements of sports dances for preschool children were presented and the influence of the proposed fitness program on the functional state of preschool children was determined.

Keywords: children 5-6 years old, health and recreation classes, sports dances, children's fitness, motor activity.

Постановка проблеми. У сучасних умовах все більше уваги приділяється здоровому розвитку дітей дошкільного віку. Різноманітні заходи рекреаційної та оздоровчої спрямованості повинні створювати умови для гармонійного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я організму дитини [4]. Сьогодні безсумнівно гармонійний розвиток організму дітей дошкільного віку невіддільний від рухової активності, враховуючи постійне збільшення кількості та інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності. Надзвичайної популярності у сучасному світі набули фітнес-програми з елементами спортивних танців [2].

Важливим внеском у привабливість занять є різноманітність сучасних методів і форм, у тому числі за допомогою зовнішніх атрибутів – красивих танцювальних костюмів, взуття, просторих залів із дзеркалами, які суттєво відрізняються від класичних місць занять фізкультурою дітей. навчальні заклади [1, 9]. Дружня атмосфера, уважне ставлення до учасників тренінгу різного віку, має позитивний психологічний вплив і спонукає їх приходити в танцювальну студію. Танцювальні студії, фітнес-клуби мають велику кількість груп спортивних танців для дітей, що пояснюється різними причинами: зацікавленість дітей і

батьків у цьому виді оздоровчих і рекреаційних занять, можливість забезпечити фізичне навантаження та психічне розслаблення, отримання дітьми задоволення від занять, формування рухової культури, розумної організації дозвілля тощо[5]. Варто зазначити, що оздоровчий та рекреаційний ефект досягається не завжди через відсутність чітко структурованої, перевіреної та опробованої тренувальної програми для дошкільників. Тому існує нагальна потреба у розробці структури та змісту оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку.

Дослідження виконано відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати найоптимальніші зміст та організаційні особливості оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку.

Методи та організація дослідження – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, фізіологічні методи дослідження, статистична обробка отриманих даних. В дослідженні взяли участь 24 дитини дошкільного віку: хлопчики і дівчатка 5-6 років, які займаються спортивними танцями. За допомогою статистичної обраних методів дослідження було визначено та представлено структуру та зміст оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку, та визначено вплив занять на функціональні можливості організму дитини.

Результати дослідження та їх обговорення. Для підвищення фізичної працездатності дітей і ефективного розвитку основних рухових якостей не завжди достатньо використання традиційних засобів і методів фізичного виховання [10]. Підвищення інтересу дітей до спорту, створення позитивного емоційного фону, активізація спортивних здібностей, популяризація засобів, методів і форм занять фізичними вправами залишаються проблемами, які потребують невідкладного вирішення в контексті модернізації спорту. Дані досліджень показують, що дитячий фітнес – це поєднання музики, ритмічних рухів, акробатичних елементів та ігрових рухів [11]. Результати аналізу літератури безсумнівно свідчать про те, що оздоровчі тренування дозволяють підвищити загальний і емоційний тонус організму, покращити фізичні та психічні функції, задовольнити потреби спортивної діяльності, створити умови для занять різними видами спорту [7].

У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку велика кількість науково-дослідної роботи присвячена розробці та реалізації різних напрямків фізичної підготовленості дітей. Серед різноманітних видів спорту особливою популярністю користуються ті, що сприяють розвитку аеробних навантажень і координації, наприклад аеробіка, степ-гімнастика, гімнастика з медичним м'ячем, гімнастика для дітей та ін., описи ігор - спортивні, музичні, розвиваючі ігри, естафети. та спортивно-ігрові елементи, танцювально-ігрова гімнастика, спортивно-ігрова підготовка, ігровий стретчинг, станційні ігри. Вчені вголос стверджують, що під час фізичних вправ під музичний супровід формуються відповідні реакції на зовнішні впливи (опір, розтягування, скорочення, розслаблення), встановлюється зв'язок між руховими патернами та емоційно-когнітивними психічними процесами та поведінкою.

В ході дослідження, нами було представлено структуру оздоровчих занять з елементами спортивних танців [6, 12]. Враховуючи різні впливові чинники, тренування, за нашими організаційно-методичними вказівками, проводилися у вигляді фітнес-програми з елементами спортивних танців. Проведення такої оздоровчої діяльності має задовольняти потреби дітей дошкільного віку на заняттях та під час дозвілля [3]. Програма включає теоретичний і практичний матеріал. Першочерговим завданням пропонованої програми є сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, наступним за пріоритетністю стоїть організація корисного дозвілля та активного відпочинку і наостанок - виховання позитивних моральних і вольових якостей. Серед особливостей організації оздоровчих занять з елементами спортивних танців є участь у міжклубних змаганнях, що сприяло розвитку у дітей бажання вдосконалювати свої навички для одержання перемоги, формування стійкого інтересу до занять спортивними танцями [8].

Особливістю занять для дітей цього віку є комплексне використання різноманітних фізичних вправ, їх варіативність, широке використання різноманітних методів і прийомів.

Метою оздоровчих занять з елементами спортивних танців є: сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, покращення показників фізичного стану дітей дошкільного віку, організація корисного дозвілля та активного відпочинку.

Основними завданнями занять є:

- здійснення гармонійного розвитку особистості;
- зміцнення здоров'я та загальний розвиток організму;
- досягнення високого рівня розвитку фізичної підготовленості;
- поліпшення показників фізичного стану.

За розробленими рекомендаціями з організації оздоровчих занять з елементами спортивних танців необхідно включати теоретичну та практичну частину у програму занять. На кожному занятті поєднувати та виконувати танці європейської та латиноамериканської програм.

Рекомендується кожне заняття розбивати на три частин: підготовчу –привітання, постановка цілей та завдань, розминка; основну, яка є аеробним розділом, заснованим на розучуванні та виконанні хореографічних кроків і зв'язок; та заключну частину, куди можуть входити вправи стретчингу, вправи на розслаблення м'язів та дихальні вправи. При побудові заняття рухи і кроки можуть модифікуватися. Тривалість практичного заняття (практична частина) складала 45-50 хв.

Розминка включає в себе вправи низької інтенсивності. Основна мета розминки - поступове підвищення температури тіла і частоти серцево-судинних скорочень. Опорно-руховий апарат готується до подальшого навантаження і збільшення рухливості суглобів (табл. 1).

Таблиця 1

Приклад підготовчої частини оздоровчо-рекреаційної програми з елементами спортивних танців

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

До основної частини уроку входять: хореографічні рухи та елементи спортивних танців європейської та латиноамериканської програм. Тривалість основної частини становить 20-28 хвилин (табл. 2).

Основними завданнями основної частини заняття є: підвищення частоти серцевих скорочень до оптимального (тренувального) рівня та підвищення функціональних можливостей різних систем організму дитини.

Таблиця 2

Приклад основної частини оздоровчо-рекреаційної програми з елементами спортивних танців

Вправи	Час виконання	Методичні рекомендації
Основна частина. Розучування хореографічних кроків.	20-28 хв	
1) Плескання в долоні й відстукування ступнями ритм танцю ча-ча-ча.	2 хв	Шиккування у дві лінії. Рахунок: «1;2;3; 4 і 1;2;3;4 і 1».
2) Підскоки з плесканням в долоні на кожен такт	1-3 хв	Рахунок: «1;2;3;4».
3) Виконання руху «тайм-степ»	3-4 хв	Рахунок: «1;2;3; 4 і 1;2;3;4 і 1», руки на поясі.
4) Поеднання 1,2 і 3 кроків.	3-4 хв	
5) Під ритми квікстепу біг на півпальцях по ЛТ, руки немов «метелики».	1-2 хв	Рахунок: «1;2;3;4».
6) Ходьба з п'ятки на носок, коліна напівігнуті .	1-2 хв	
7) Закриті переміни.		Крок на кожен такт.
8) Плескання в долоні й відстукування ступнями ритм танцю румба.	2 хв	
9) Кроки вперед, хлопок долонями на «4»	1 хв	Шиккування у дві лінії. Рахунок «1-пауза;2,3,4».
- назад, хлопок долонями на «4»	2 хв	
10) «Основний рух»	3-4 хв	Рахунок «1-4»; «1-4». Рахунок «1-пауза;2,3,4».
11) «Кукарача»	3-4 хв	Рахунок «1-пауза;2,3,4».

В заключній частині використання вправ дозволяє поступово знижувати обмінні процеси в організмі дитини, доводячи ЧСС до рівня спокою. Вправи на розтяжку також можна використовувати належним чином (табл. 3).

Приклад заключної частини оздоровчо-рекреаційної програми з елементами спортивних танців

Вправи	Час виконання	Методичні рекомендації
Заключна частина Під ритми повільного фокстроту Вправи «стретчингу»	5-13 хв	
1) «Сонечко»	1-3 хв	Стійка «ноги нарізно», руками дотягнутися до однойменної ноги . Напівшапат, руки в сторони.
2) «Літак злітає»	1-3 хв	Лежачи на животі, тягнути прямі ноги і руки догори.
3) «Човник»	1-3 хв	Стоячи у напівприсяді, руки тягнути догори.
4) «Дуб»	1-2 хв	
Вправи на розслаблення м'язів «Сніговик, що тане »	1-2хв	За командою тренера, розслабити м'язи і лягти на каремати.

По завершенню чотирьох місяців, протягом яких діти займалися за запропонованою програмою, ми провели повторне визначення усіх показників функціонального стану дошкільників.

Визначено позитивний вплив запропонованої програми на діяльність ССС учасників експерименту. Так, пульс знизився, і зафіксоване падіння склало 8,5%. У свою чергу, у хлопців скоротився ЧСС.

Суттєва зміна показників активності ССС призвела до зниження індексу Робінсона: у дівчат на 10 %, у хлопців на 8 %, що свідчить про збільшення максимальної аеробної здатності досліджуваного організму. При групуванні дітей за рівнем регуляції серцево-судинної системи зафіксовано відповідні позитивні зміни. Як видно з рисунку, частка дівчат із низьким рівнем регуляції стану регуляції ССС зменшилася на 49%, тоді як частка дівчат із вище середнім рівнем зросла на 26%. Серед хлопчиків середній і високий середній регулятивний статус ССС підвищився на 9% і 45%, відповідно, через зниження на 54,5% частки нижчого середнього.

Також зафіксовано сприятливі зміни індексу Руф'є – показника фізичної працездатності дівчат, який наприкінці експерименту знизився на 22%. Для хлопців це було 20% покращення. Такий результат призвів до збільшення частки дівчат із фізичними здібностями вище середнього на 17 % та середнього рівня фізичних можливостей на 43 % за рахунок зменшення частки дівчат із фізичними можливостями нижче середнього та низьким рівнем фізичної працездатності. Працездатність зросла на 47% і 13% відповідно. Аналогічна позитивна зміна спостерігалася і в розподілі хлопців за рівнем фізичної працездатності. Як бачимо, з початку експерименту з'явилися діти з вищим середнім рівнем фізичної працездатності і навпаки, частка дітей із низьким рівнем змістилася до вищого рівня фізичної працездатності.

Висновки. Відтак, отримані результати після застосування розроблених нами організаційно-методичних вказівок до програми оздоровчих занять з елементами спортивних танців, ілюструють ефективність запропонованої структури програми та демонструють адекватність використаного методу, також виявлено приріст результатів за усіма показниками. Результати, які ми отримали по закінченню експерименту, свідчать про позитивний вплив застосування оздоровчо-рекреаційних занять для дітей 5-6 років з цілеспрямованим впливом на гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня розвитку фізичних якостей тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці організаційно-методичних вказівок до програми оздоровчих занять з елементами спортивних танців для дітей молодшого шкільного віку.

Дискусія. Серед оздоровчих заходів надзвичайною популярністю користується фітнес для дітей, який поєднує в собі елементи музики, ритму, акробатики та ігрових рухів. Цікавим спостереженням дослідників [7] було те, що у багатьох закладах дошкільної освіти активно застосовують елементи хореографічної та спортивно-танцювальної підготовки у різних формах організації занять з фізичного виховання для дітей дошкільного віку. Тому проблема полягає у пошуку ефективних організаційно-методичних напрямів, засобів і методів, спрямованих на важливість і доцільність підвищення якості занять з використанням елементів спортивного танцю.

Результати досліджень, проведених вченими за методикою спортивного танцю, також свідчать про його позитивний вплив на зниження та попередження надмірної ваги та ожиріння у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Таким чином, автори [5, 10] визначили, чи відповідають заняття бальними танцями національним рекомендаціям щодо занять дітьми помірної та інтенсивної фізичної активності $\geq 50\%$ часу занять, і визначили вплив занять на індекс маси тіла (ІМТ). Було помічено, що рівень показника тришарової жирової складки був значно нижчим у дівчат, які займалися танцями, ніж у дівчат, які не займалися танцями. Танцюристи також мали вищу кардіореспіраторну підготовленість. Тому, доцільність використання елементів спортивних танців у фітнес-програмах дітей доведено у повному обсязі.

Література

1. Андреева О. В. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу / О. В. Андреева, М. В. Чернявський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2004. – № 15. – С. 49.
2. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:4-9.
3. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / наук. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко. – К.: Світлич, 2011. – 430с.
4. Вольчинський А, Смаль Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015.;20:63–68.
5. Гакман АВ, Винниченко ОД. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. Молодий вчений. 2018;3.3(55.3):38-41.
6. Коваленко ЮО, Некрасова ОП, Фастовець ВВ. Особливості впливу спрямованого навчання на формування основних рухів у дітей дошкільного віку. Молодий вчений, 2015;1:27-32.
7. Москаленко НВ, Демідова ОМ. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Дніпро: Інновація; 2016. 198 с.
8. Москаленко НВ, Полякова АВ, Сидорчук ТВ. Рухова активність дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова; 2019.;5(113):217-223.
9. Пангелова НЄ. Сутність поняття «гармонійно розвинена особистість дитини дошкільного віку»: духовні та фізичні компоненти. Спортивний вісник Придністров'я. 2017;3:119-124.
10. Смаль ЯА, Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури [дисертація]. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; 2017. 205 с.
11. Фізичний розвиток майбутнього першокласника / Н.В. Андренко, М.І. Сорокопуд, А.М. Щербак. – Х.: «Ранок», 2012. – 256 с.
12. Чаговець А. І. Програма гармонійного виховання дітей 4-6 років «Краса тіла, краса душі» : Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків; 2016. 334 с.

Reference

1. Andreeva O.V. Assessment of the prospects for the development of certain types of physical recreation in the conditions of a metropolis / O.V. Andreeva, M.V. Chernyavskiy // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physics. education and sports: coll. of science pr. / edited by S. S. Yermakova. - Kh.: KhDADM, 2004. - No. 15. - P. 49.
2. Andreeva OV. Development and implementation of technology for designing active recreational activities for various population groups. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2015;1:4-9.
3. Basic program of preschool child development "I am in the World" / science. driver and general ed. O.L. Kononko - K.: Svitich, 2011. - 430p.
4. Volchynskiy A, Smal Y. The influence of movement mode on the health of older preschool children. Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University. 2015.;20:63–68.
5. Hakman AV, Vinnychenko OD. Theoretical and methodological foundations of recreational and recreational activities with children of preschool age. A young scientist. 2018;3.3(55.3):38-41.
6. Kovalenko YU.O., Nekrasova O.P., Fastovets' V.V. Osoblyvosti vplyvu spryamovanoho navchannya na formuvannya osnovnykh rukhiv u ditey doshkil'noho viku. Molodyy vchen', 2015;1:27-32.
7. Moskalenko NV, Demidova OM. Sports dances for children: innovative approaches. Dnipro: Innovation; 2016. 198 p.
8. Moskalenko NV, Polyakova AV, Sydorчук TV. Rukhova aktyvnist' ditey, yaki vidviduyut' zaklady doshkil'noyi osvity riznoho typu. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : zb. nauk. prats'. - Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova; 2019.;5(113):217-223.
9. Pangelova NE. The essence of the concept of "harmoniously developed personality of a preschool child": spiritual and physical components. Sports Bulletin of Transnistria. 2017;3:119-124.
10. Smal YaA, Formation of the motor regime of older preschool children using means of folk physical culture [dissertation]. Lutsk: East European National University named after Lesya Ukrainka; 2017. 205 p.
11. Physical development of the future first grader / N.V. Andrenko, M.I. Sorokopud, A.M. Shcherbak - Kh.: "Ranok", 2012. - 256 p.
12. Chagovets A. I. Program of harmonious education of children 4-6 years old "Beauty of the body, beauty of the soul": Communal institution "Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy" of the Kharkiv Regional Council. Kharkiv; 2016. 334 p.