

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

На тему: **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ В
ФІТНЕС ПРОГРАМУ ДЛЯ ДІТЕЙ 12-15 РОКІВ**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Іщенко Каріни Іванівни
Науковий керівник: Благій О. Л.
к.пед.н., професор
Рецензент: Лазарева О.Б.
д.фіз.вих., професор

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № __ від _____р.)
Завідувач кафедри: Андреева О. В.
д.фіз.вих, професор

Київ, 2022

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВООЗ - Всесвітня організація охорони здоров'я;

ЦНС - центральна нервова система;

ЧСС - частота серцевих скорочень;

ФП – фізична підготовленість;

В.П. - вихідне положення;

ОГК - охопат грудної клітини;

ОТ - охопат талії;

ОС - охопат стегна;

ІМТ - індекс маси тіла;

АТ - артеріальний тиск;

ЕГ - експериментальна група;

КГ - контрольна група.

ЗМІСТ

	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	2
	ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1	ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ	8
1.1.	Теоретичні засади побудови фітнес програм для дітей шкільного віку	8
1.2.	Характеристика психофізіологічних, морфо-функціональних вікових особливостей дітей середнього шкільного віку	14
1.3.	Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності	16
1.4.	Інноваційні підходи до використання фітнес технологій в процесі оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей середнього шкільного віку	19
	Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1.	Методи дослідження	31
2.1.1.	Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури	31
2.1.2.	Соціологічні методи	32
2.1.3.	Фізіологічні та антропометричні методи	33
2.1.4.	Педагогічні методи	40
2.1.5.	Методи оцінки психоемоційного стану	45
2.1.6.	Методи математичної статистики	46

2.2.	Організація дослідження	47
РОЗДІЛ 3	ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ФІТНЕС ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	50
3.1.	Аналіз відношення батьків та мотивації дітей середнього шкільного віку до занять оздоровчим фітнесом	50
3.2.	Структура та зміст програми дитячого фітнесу з використанням елементів бальної хореографії	54
3.3.	Ефективність впровадження програми з елементами бальної хореографії для дітей середнього шкільного віку	57
	Висновки до розділу 3	63
	ВИСНОВКИ	64
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
	ДОДАТКИ	73

ВСТУП

За останні роки в Україні зросла увага до популяризації введення здорового способу життя. Здоров'я, за судженням ВООЗ, - це не тільки відсутність хвороб та фізіологічних особливостей, а й стан абсолютного фізичного, духовного та соціального благополуччя. У сучасному суспільстві більшість українців, на жаль, не можуть вихвалитися гарним здоров'ям, та, особливо, довгим життям.

Однією з найважливіших проблем сьогодення є значне погіршення стану здоров'я дітей та постійне зниження рівня їх фізичного здоров'я: за останніми проведеними дослідженнями міра ризику захворюваності дітей віком 0-15 років становила понад 77% [13]. Особливе збентеження викликає збільшення хвороб, зменшення фізичної активності, мотивації до участі в оздоровчих заняттях [49]. Дослідниками зазначається, що значний вплив на поширеність недуг серед школярів мають - «хвороби інновацій», а зокрема залежність від «екранних» технологій (смартфони, планшети та інше), нераціональне харчування, недостатня фізична активність [48]. Тому основним завданням держави в наш час є збереження та зміцнення здоров'я дитячого контингенту. Покращити ситуацію можливо за допомогою залучення дітей до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, безпосередньо оздоровчим фітнесом.

Сучасним засобом активної діяльності є оздоровчий фітнес (health related fitness) [41], основною метою є покращення й підтримка фізичного стану та зменшення ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, дихальної, нервової систем тощо) [18], також звісно дає змогу задовольнити потреби в руховій активності різних вікових груп населення, які бажають зробити тіло гарним, а здоров'я міцним [31]. Загальне визначення «фітнес» походить від англ. «fitness», від дієслова «to be fit» - підтримувати форму. На думку експертів, фітнес - це спосіб життя, який допомагає підтримувати

організм на високому рівні функціонування. Дитячий фітнес - один із сучасних напрямків, який створює сприятливі умови для виконання багатофункціональної рухової діяльності шляхом поєднання (інтеграції) динаміки та рухових рефлексів, якими можна свідомо керувати, а також сприяє розвитку координації та дозволяє висловлювати свої емоції в танцювальних композиціях [51]. Також науковці звернули увагу на доцільність в таких дитячих програмах елементів спортивного танцю та хореографії. Фітнес зараз характеризується знаним зростанням інноваційних фітнес-програм і, звичайно, підвищенням інтересу до них. Дитячий фітнес - це не тільки ефективний комплекс вправ і елементів, а й правильна мотивація до регулярних занять [39]. Заняття спортивно-бальними танцями сприяють всебічному і гармонійному розвитку особистості, покращують поставу, розкривають її творчі здібності та формують характер. Однак, використання елементів бального танцю у фітнес-програмах для дітей середнього шкільного віку обґрунтовано недостатньо.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити та перевірити ефективність фітнес-програми для підлітків з використанням елементів спортивно-бальних танців, спрямованої на підвищення показників їх фізичного стану.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити дані спеціальної літератури, зарубіжний досвід роботи з питань організації, розробки та впровадження фітнес програм в заняття з дітьми 12-15 років.
2. Дослідити показники фізичного стану підлітків як основи для розробки фітнес-програми.
3. Розробити фітнес-програму з елементами бальних танців для дітей 12-15 років та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – структура та зміст фітнес програми з елементами бальних танців для дітей середнього шкільного віку.

Предмет дослідження - вплив фітнес-програми з елементами бальних танців на показники фізичного стану дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури; соціологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження (педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); антропометричні та фізіологічні методи; методи оцінки психоемоційного стану; методи математичної статистики.

Наукова новизна обґрунтовано структуру та зміст фітнес-програми для дітей середнього шкільного віку з використанням елементів бальної хореографії, виявлена динаміка фізичного та психоемоційного дітей середнього шкільного віку в процесі занять за розробленою програмою; розширено уявлення про мотиваційні пріоритети та показники фізичного стану дітей середнього шкільного віку; доповнено данні про психоемоційний стан підлітків до та після занять оздоровчим фітнесом з елементами бальної хореографії.

Практична значущість роботи полягає в розробці фітнес-програми з елементами спортивно-бальних танців, яку в майбутньому можуть використовувати: фітнес-тренери, вчителі на уроках фізичної культури, хореографи та викладачі хореографії у школах та позашкільних закладах.

Структурно робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок. У бібліографії подано 60 джерел літератури.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

1.1. Теоретичні засади побудови фітнес програм для дітей шкільного віку

Категорія дитячого фітнесу відносно нова для України, але її популярність стрімко зростає. Аналіз даних наукових методів і даних спеціальної літератури показує, що заняття фітнесом дітей забезпечують вплив на функціональні системи організму, що призводить до нормативного рівня розвитку спортивних якостей, а також підвищення інтересу до занять і прагнення до здорового способу життя. Цей вплив має бути багатограним, гармонійним і забезпечувати стабільний рівень здоров'я дитини. Досягти цього можна за рахунок використання сучасних фітнес-технік, обладнання, музичного супроводу і, звичайно, за можливості вибору певних видів занять [42, 4].

Нині в Україні спостерігається складна ситуація з фізичним і психічним здоров'ям дітей. Так, за даними світової статистики охорони здоров'я, в Україні до I групи здоров'я відносяться лише 18,5 % дітей молодшого і середнього шкільного віку, до II групи - 46,3 %, до III групи - 35,3 % учнів [8]. Сам факт, що рухова активність покращує фізичні якості, підвищує працездатність - відомий, це підтверджують спеціальні експерименти та спостереження фізіологів Аршавского І.А., Коробкова А.Б., Лях В.І. та інших [2, 22]. Наприклад, вже через 7-8 діб нерухомого лежання у людини спостерігаються функціональні розлади. При малій руховій активності діти не лише відстають в розвитку від своїх ровесників, але і частіше хворіють, мають порушення постави та опорно-рухової функції.

Проблематика гармонійного розвитку молодого покоління досі залишається піднятим питанням загального виховання дітей, починаючи з раннього дитинства. Актуальною вона є як для батьків, так і для педагогів, психологів та лікарів. Швидкі темпи соціально-економічного розвитку держави просувають високі вимоги до сфери збереження та зміцнення здоров'я дитячого та підліткового населення суспільства, їхнього інтелектуального розвитку та соціальної адаптації. За останні 10-15 років суттєво змінилися погляди батьків на виховання та розвиток дітей, змінилися самі інтереси, їхні погляди на ігри та захоплення у різноманітних сферах діяльності [17].

Практичний досвід демонструє, що прагнення до здорового способу життя та високого рівня фізичної підготовленості набирає популярності серед дорослого населення. Але цього разу не лише для себе, а вже більше для своїх дітей. У сучасних батьків є розуміння того, що фізичний розвиток та рухова активність для дітей не менш важливіші, ніж читання та інтелектуальний розвиток. Більше того, можна сказати, що фізична активність є невід'ямним фундаментом для подальшого розвитку дитини в інших напрямках. На мою думку, дитячий фітнес є одним із засобів гармонійного поєднання «цікавого та корисного» та реалізації зазначених потреб [7]. Основними принципами побудови занять фітнесом є індивідуальний підхід до кожної дитини, врахування як психічних, так і фізичних процесів, що властиві певному віковому періоду. Про це коротко виражені теоретико-методичні положення, які зображають необхідність опанування дітьми рухових навичок, розвитку рухових якостей, формування особистості в процесі рухової та фізичної діяльності. До загально-педагогічних принципів організації процесу фізичного виховання для дітей відносимо [11]:

- *принцип гармонійного розвитку особистості* - означає зв'язок фізичного виховання з іншими напрямками активності, розвиток фізичних

здібностей, всебічне формування рухових умінь й навичок та засвоєння спеціальних знань[5];

- *принцип природовідповідності* - процес виховання дитини з урахуванням вікових та індивідуальних, психофізіологічних особливостей [11];

- *принцип розвиваючого характеру навчання* - залучення дитини в різні види діяльності, використання ігор та вправ, що сприяють поліпшенню уваги, мислення, пам'яті й мови [11];

- *принцип співробітництва* - передбачає об'єднання цілей дітей і дорослих, спілкування і взаєморозуміння, загальну спрямованість у майбутнє, взаєморозуміння педагога і батьків, узгодженість дій [3];

- *принцип єдності навчання і розвитку* – визначає взаємозв'язок опанування дитиною рухових навичок зі станом та розвитком опорно-рухового апарату, функцій вегетативної нервової системи та рухових здібностей. Цей принцип зобов'язує педагога вести себе на заняттях у взаємозв'язку із поєднанням фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей [11];

- *принцип оздоровчої спрямованості* - передбачає, що при виборі засобів і методів фізичного виховання педагог повинен керуватися, перш за все, їх оздоровчою цінністю. Доречність проведення будь-якого фізкультурного заходу слід розглядати з позиції здоров'я дитини, відповідності фізичних навантажень з можливостями дітей, здійснювати педагогічний та лікарський контроль [5].

Крім загальних, виділяють ще й методичні принципи, які регулюють організованість педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

До методичних принципів, дотримання яких є обов'язковим, відносимо такі:

- *Науковості* - означає побудову фізичного виховання школярів відповідно до їх індивідуалізації, психічного та фізичного розвитку. Тренеру необхідно використовувати наукову термінологію, але інформація має бути доступною для сприйняття;
- *Доступності* - вимагає постановку рухових завдань, які відповідають рівню психофізичного розвитку дитини та оптимальна міра складності матеріалу;
- *Поступовості* - це означає послідовне збільшення складності вправ, «від простого до складного», а також підвищення рівня фізичних навантажень;
- *Систематичності* - обумовлює необхідність регулярності, послідовності та наступності у формуванні рухових умінь й навичок, розвитку фізичних якостей. Також тренер повинен контролювати чергування навантаження та відпочинку під час занять;
- *Розвиток творчості* - спричиняє появу нових інтересів діяльності дітей, спричиняючи формуванню мотиваційно-емоційної сфери особистості. Для реалізації цього принципу в процесі фізичного виховання необхідно різноманітне використання ігор, експериментів і т. д.;
- *Індивідуалізації* - передбачає організацію фізично-оздоровчого процесу, де вибір засобів, прийомів, методів навчання та оздоровлення визначається індивідуальними особливостями фізичного та психічного розвитку дітей [29].

Та на думку О.Г. Сайкіної, Л.В. Пащенко [28, 32] заняття дитячими фітнесом повинні базуватися на спеціальних принципах:

- «навантаження заради здоров'я»;
- адекватність вибору навантаження;
- адаптивність до контингенту тих, хто займається;
- комплексна дія для психологічної регуляції;

- мотивація та стимуляція до занять;
- контроль і моніторинг фізичного стану тих, хто займається.

Дані використаної літератури переконливо свідчать про те, що вирішення питання вдосконалення процесу фізичного навчання дітей шкільного віку визначає розробку та впровадження новітніх та ефективних технологій. Одним з таких інноваційних напрямів є дитячий фітнес та використання його вправ у практиці фізичного виховання для дітей середнього шкільного віку [35].

Здійснений авторами розгляд літературних джерел, дозволив сформулювати специфічні особливості дитячого фітнесу, до них відносимо:

- велика різноманітність методів, засобів, вправ (з предметами, без них, на тренажерах і інше);
- різна спрямованість фізичних навантажень та тісний зв'язок поєднання з музичними композиціями, сучасними ритмами та напрямками танців;
- різні методи проведення занять (ігровий, експериментальний, змагальний і т. д.);
- застосування інноваційних технологій (презентації, відео, комп'ютерні технології та інше);
- використання різних напрямків і технологій;
- вибір засобів фітнесу для різного рівня підготовленості та стану здоров'я дітей;
- можливість самовираження, емоційної та нервово-психічної розрядки, отримання задоволення від занять та від виконання різних рухових дій (вправ);
- підвищення естетичної культури, рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку, профілактика від різних захворювань і т. д.;

- надбання спеціальних знань і навичок в процесі занять, методів контролю над самопочуттям та фізичним станом, перевірка фізичної підготовленості (ФП).

1.2. Характеристика психофізіологічних, морфо-функціональних вікових особливостей дітей середнього шкільного віку

Програми дитячого фітнесу охоплюють дітей від 3 до 16 років. Одним з головних критеріїв здоров'я дітей шкільного віку є фізичний стан. Довжина й маса тіла є найбільш суттєвими даними, за якими певною мірою можна міркувати як про позитивний, так і про негативний вплив умов життя та чинників навколишнього середовища [46].

Середній шкільний вік (підліток) - це виразний перехідний період між дитинством і дорослістю. Це час швидких змін, причому їх можна помітити, як у фізичному, так у психологічному стані дитини. Підлітковий вік характеризується суттєвими збільшеннями розмірів тіла. Річний приріст тіла - 4-7 см, а маса тіла - 3-6 кг. Починають швидко рости довгі трубчасті кістки верхніх та нижніх кінцівок, а хребетний стовп має високу рухливість. Тому тренерам необхідно контролювати навантаження, не можна використовувати дуже надмірні тому, що це може уповільнити зростання трубчастих кісток у довжину.

У цьому віці швидко формується м'язова система, це відбувається переважно за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. М'язова маса надзвичайно інтенсивно наростає у хлопців в 13-14 років, а у дівчаток раніше - 11-12 років.

У підлітків на основі морфологічної та функціональної незрілості серцево-судинної системи, також тривалого розвитку ЦНС особливо помітно виступає незавершеність формування процесів, що регулюють і координують різні функції серця та судин. Тому діти часто можуть говорити вам про

неприємні відчуття в ділянці серця (прискорене серцебиття, відчуття стиснення або поколювання в ділянці грудної клітини). Також ще можуть мати такі симптоми, як підвищена стомлюваність та схильність до непритомних станів. Це пов'язано з тим, що гормональний фон стає нестійким, тому в дітей бувають зміни настрою на тренуванні. Звичайно починається інтенсивний ріст серця, збільшується обсяг його порожнин. Та можливості системи кровообігу у дітей 12-15 років при м'язовій діяльності значно менші, ніж в юнацькому віці. Їх система кровообігу реагує на навантаження менш економічно.

Якщо говорити стосовно дихальної системи, то у період статевого дозрівання у них відбувається швидкими темпами розвиток дихальної системи. Об'єм легенів з 11 до 15 років збільшується майже вдвічі, суттєво підвищується хвилинний об'єм дихання та росте показник життєвої ємності легень (ЖЄЛ), так у хлопців - з 1970 мл (12 років) до 2600 мл (15 років), а у дівчат - з 1900 мл до 2500 мл. Однак підлітки менше, ніж дорослі, спроможні затримувати дихання і працювати в умовах нестачі кисню. Наприклад, якщо дорослі за один дихальний цикл споживають 20 мл кисню, то діти середнього шкільного віку - 14 мл кисню [60].

Якщо говорити про розвиток рухових здібностей, то це період тривалого рухового вдосконалення моторних здібностей, з'являються великі можливості у дітей. У віці 12-15 років з високими темпами покращуються показники розвитку певних видів координаційних здібностей (наприклад, в кидання на влучність і дальність, в змагальних діях).

Основним видом діяльності підлітка - є навчання, та зміст і характер навчання в даному віці досить змінюється. Підліток не завжди усвідомлює роль теоретичної інформації, частіше за все він пов'язує її з особистими, вузько-практичними цілями.

В області психологічно-емоційної сфери для підлітка характерні: велика пристрасність, неслухняність, невміння стримувати себе, слабкість

самоконтролю, різкість у поведінці, дещо замкнутість. Якщо, наприклад, по відношенню до нього виявляється несправедливість, він може «спалахнути», впасти в стан афекту, проте потім може про це шкодувати. Така поведінка виникає частіше у стані стомлення. А коли вони зустрічаються з труднощами, то виникає реакція негативних почуттів (гнів, крики, суперечки і т. д.), які призводять до того, що школярі не доводять до кінця розпочату справу. У той же час підліток може бути наполегливим, витриманим, якщо звісно заняття викликає сильні позитивні почуття [47, 9].

Також для підліткового віку характерний активний пошук об'єкта для наслідування, так би мовити авторитету. Ідеал підлітка - це емоційно забарвлений, пережитий і внутрішньо прийнятий спосіб, який служить для нього кумиром, взірцем поведінки та регулятором критерію оцінки поведінки інших людей. Однією з головних особливостей підлітка є прагнення бути та вважатися дорослим. Він усіма засобами намагається затвердити свою дорослість, і в той же час, відчуття повноцінної дорослості у нього ще немає. Тому прагнення бути старшим, а головне потреба у визнанні цього оточуючими гостро переживається.

Отже, можна підсумувати, що характерними віковими особливостями підліткового віку є:

- посилена увага до власного внутрішнього світу;
- розвиток уяви, мрійливості, свідомий відхід від реальності у щось нереальне (космічне);
- пошук зовнішніх авторитетів, опора на особистий досвід;
- психічна неоднозначність;
- дещо самовпевненість;
- любов до пригод, подорожей (втечі будь-куди з дому);
- бурхливе виявлення нових почуттів, які прокидаються з статевим дозріванням.

1.3. Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності

Науковці, учені та викладачі фізичного виховання багатьох країн світу впродовж декількох років пильно вивчають проблему мотивації до прояву рухової активності у дітей. При цьому насамперед з'ясовуються питання:

- Що спонукає дітей до рухової активності?
- Чи викликає спорт інтерес у школярів?
- Що необхідно зробити, щоб залучити школярів до систематичних занять спортом та які фактори впливають на формування мотивації дітей?

Генерування мотиваційних установок до діяльності розпочинається у

дитячому віці, на цей процес звісно впливає численність факторів як зовнішніх, так і внутрішніх. Побудова мотивів і факторів, які впливають на їх формування, неоднакова в різних країнах, це обумовлено соціально-економічними умовами, культурою, традиціями і т. д. [19].

Необхідною умовою гармонічного розвитку школяра - це достатня рухова активність. Останні декілька років спостерігається у більшості школярів дефіцит у режимі дня, недостатня рухова активність, а ці причини можуть спровокувати низку серйозних змін в організмі школяра [57].

Інтерес становлять дані масштабного опитування учнів, проведеного Науково-дослідним інститутом спорту при Бернському університеті в різних районах Швейцарії. Найвищу оцінку у хлопчиків і дівчаток отримала така категорія, як розвага. Вияснилось, що мінімальне значення для дітей під час занять спортом, вважають його результативність. Між цими двома мотиваціями знаходяться усі інші, які також мають значуще значення (оздоровлення, рухова активність, гра, лідерство, творчість, досвід). Цей логічний ряд мотивацій передусім визначний під час майбутнього залучення дітей до регулярних занять фітнесом [21, 53].

З'ясування кожної мотивації знаходиться у позитивному взаємозв'язку з таким визначенням, як *спортивність*: чим вища оцінка результату (тобто

приналежність до будь-якого спортивного клубу, обсяг тренувань і т. п.), тим вища середня оцінка усіх мотивацій, - вважає К. Єгер [20].

Мотивація - це надто важливий складник не лише навчання, а й будь-якої сфери діяльності. Прояв мотивації має свої певні особливості, навіть, від статі. Наприклад, найвищий інтерес у дівчат викликає рухова активність, перспектива порівняння та оздоровлення, а у хлопців переважно інтерес виявляється, саме до спортивного спрямування занять.

Аналізуючи дані світової літератури, можна сказати, що організація мотивації українських дітей від, наприклад, їх швейцарських однолітків досить відрізняється. З особистих досліджень, та й як зазначає Т.Ю. Круцевич (2011) [18], пріоритетні мотиви українських школярів - це оздоровлення, вдосконалення форми тіла, активний відпочинок, спілкування з друзями, розваги та меншою мірою, саме спортивний результат. Однак у прояві мотивації виразно простежується залежність від віку. (табл.1.1)

Очевидно знижується натхнення до читання літератури та підвищується інтерес до перегляду кіно, прогулянок із друзями та просто до відпочинку. Зменшилось відвідування гуртків технічної та художньої творчості, зник інтерес до занять музикою, танцями, можливо це пов'язано не так з низьким рівнем зацікавленості за віком, як більше з відсутністю можливості задовольнити інтереси. Та з'явилося таке захоплення у дітей, як комп'ютерні ігри, соцмережі і інше, чого раніше не було.

Таблиця 1.1

Загальнокультурні інтереси підлітків м. Києва, % (Т.Ю. Круцевич)

Вид занять у вільний час	1987р.	1997р.	2007р.	2012р.	2020р.

Продовження табл.1.1

Читання книжок	47,5	23,6	17,6	14,5	6,8
Заняття спортом	27,7	40,5	24,5	16,7	12,1
Прогулянки з друзями	23	51,4	51,7	35,5	16,4
Перегляд телевізійних передач	3,8	51,7	54,8	46,5	14,2
Допомога батькам	1,1	40,1	14,4	12,1	8,3
Відпочинок	1,3	8,7	9,6	15,5	26,5
Заняття в гуртках	10,6	0,9	1,4	5,7	5,5
Комп'ютерні ігри	-	24,6	33,7	29,1	43,2
Соцмережі	-	-	1,6	10,8	53,5

Формування психологічних установок сучасного підлітка виявляється у знаходженні ними об'єктивних і суб'єктивних причин, які заважають займатися фізичною культурою та спортом. Переважна більшість полягає на відсутність бажання та часу для занять - 41%, на погане самопочуття і здоров'я - 18%, на відсутність місць на заняттях - 9%, та є такі, які схиляються на заборону батьків - 4%. Також формування мотивації до занять фізичними вправами у більшій мірі спричинене виникненням інтересу до цього виду діяльності.

На сьогодні більшість підлітків витрачають свій вільний час на перегляд телевізійні програми або соцмереж, але тільки 21% зрозуміли на собі їхню інформаційну значущість та вплив на формування бажання систематично займатися фізичною культурою та спортом. Це пов'язано з комерціалізацією більшості телеканалів, рекламою, збільшенням «авторських» прав на створення проектів, демонстрацією зарубіжних телепередач, а також зі скороченням трансляцій масових спортивних змагань, популяризацією видів спорту, які мають більш оздоровчу спрямованість, та рухової активності як способу життя. Крім того, в багатьох країнах нині спостерігається загальний інтерес дітей комп'ютерними іграми, котрі, наприклад, дозволяють їм «грати» у футбол, волейбол і т.д., відволікаючи від участі у справжніх спортивних змаганнях. Ця «хвороба інновацій» широко розповсюджується, займаючи велику частину вільного часу дітей, зменшуючи їхню рухову активність [26].

1.4. Інноваційні підходи до використання фітнес технологій в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей середнього шкільного віку

Звичайний підхід до застосування методів та засобів фізичного виховання в умовах сучасності є недостатнім для покращення функціональних можливостей організму дітей та результату розвитку основних рухових якостей.

Дитячий фітнес включає великий вибір оздоровчих комплексів для тренування. Пріоритет оздоровчої направленості занять програм дитячого фітнесу визначається перш за все відхиленнями у стані здоров'я школярів. Їх основу складає використання фізичних навантажень з метою оздоровлення, фізичного розвитку, підвищення ФП та розкриття внутрішнього потенціалу дитини, як особистості, як прибічника здорового способу життя. Демонстрація

розвитку рухових вмінь та навиків можуть реалізуватися через показові виступи, змагання, фестивалі тощо [27].

Проведений аналіз літературних джерел виникнення напрямлень дитячого фітнесу свідчить про те, що основою для їх реалізації є різні види оздоровчої гімнастики. Згідно Ю.В. Менхіна (2002) [4], існує 31 вид оздоровчої гімнастики, що визнаний як традиційний, багато з яких використовується в дитячих фітнес-програмах. Перш за все це ритмічна гімнастика. Також за проведеними дослідженнями Ю. Усачовим (2008), В. Троценко, Т. Троценко(2018) [36] серед фахівців даної галузі, які проводять заняття у фітнес клубах з дітьми, були виділені популярні види дитячого фітнесу, які перераховані нижче у порядку їх популярності:

- Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах та змаганнях, тобто з ігрових методом проведення. До них відносять «Time to play» - розвивальні ігри, «Аеро Kids» - танцювально-ігрова програма, «Са-Фі-Денс» - танцювально-ігрова гімнастика, «Ігровий стретчинг» - заняття з елементами стретчингу.
- Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії та різних танцювальних стилів. До них належать «Disko Time» - уроки танцю, «Танцювальна терапія» - танці для здоров'я, «Аероденс» - програма класичної аеробіки, «Танці на м'ячах» - фітбол аеробіка.
- Корекційні заняття для профілактики порушення постави, плоскостопості, розвитку моторики. До них відносять: «Correction Training» - корекційні заняття, «Фітнес-Денс» - програма занять з лікувально-профілактичного танцю та інші.
- Вправи з предметами (скакалка, м'яч тощо) із застосуванням обладнання (степ-платформи, фітболи, тренажери): «Roll's Ball» - заняття з медичними м'ячами, «Фітбол-шоу» - уроки з фітбол гімнастики, «Kids Gymnastics» - заняття з елементами художньої гімнастики.

- Заняття, які сприяють розвитку рухових якостей: сили, координації, гнучкості, наприклад, «Power Girl fitness» - заняття спрямовані на корекцію фігури та інші.

- Програми з елементами східних оздоровчих гімнастик та бойових мистецтв (дитяча йога; «Kids Box» - дитячий бокс та інші).

Проведений аналіз популярності дитячих фітнес-програм та тенденції розвитку допустили визначити їх різновиди, виявити створення нових напрямків у цій сфері. Науково-практичне значення будь-якої класифікації фізичних вправ є безперечним. В даному випадку воно допомагає фахівцям орієнтуватися в різноманітних засобах, доцільно використовувати методи для досягнення певних завдань, добирати їх згідно віковим характеристикам та інтересам, тих хто займається [33].

Класифікація дитячих програм базується на тих самих ознаках, що й для дорослих фітнес програм. Тому їх можна поділити таким чином [10, 14]:

- за метою проведення занять;
- за віком;
- з використанням предметів й обладнань;
- за функціональним впливом;
- за спрямованістю засобів і методів, що використовуються (ігрові, профілактико-корекційні, гімнастично-атлетичні, танцювальні з елементами східно-оздоровчих систем та бойових мистецтв).

До *гімнастично-атлетичного* напрямку віднесено: ритмічна гімнастика, терра-аеробіка, класична аеробіка, степ-аеробіка, силові напрямки аеробіки (з гантелями, резинками і іншими обтяженнями), стретчинг, фітбол-гімнастика, програми з елементами художньої гімнастики, елементи калланетики. Такі тренування є базою для засвоєння різноманітних рухів, володіють комбінованим впливом на організм людей, які займаються, та сприяють розвитку рухових здібностей. Вони мають тотальний ефект на

організм, включають вправи, які спрямовані на формування і зміцнення різних м'язових груп, допомагають при корекції недоліків тіла та розвитку гнучкості.

До *ігрових* напрямків віднесено: програми, засновані на рухливих, музичних, змаганнях та елементах спортивних ігор та ігровому методі проведенні. До них відносимо: танцювально-ігрова гімнастика, руховий ігротренінг, ігровий стретчинг тощо. Такі напрямки формують пізнавальну активність, увагу, мислення, вільне самовираження та комунікативність.

До *профілактично-корекційного* напрямку віднесено: лікувально-профілактичний танець «Фітнес-Денс», корекційні програми, спрямовані на профілактику різних хвороб та порушень постави, танцювальна терапія, дихальна гімнастика, релаксаційна гімнастика та інші. Такі напрямки включають різні вправи лікувальної фізичної культури та корекційної гімнастики, які є основою для оздоровлення, та спрямованні на профілактику та корекцію різних захворювань опорно-рухового апарату, дихальної системи, серцево-судинної та нервової систем дитини, а також сприяють швидкому відновленню організму.

До *танцювальних* напрямків віднесені всі напрямки танцювальної аеробіки: афроденс, аероденс, хіп-хоп, джаз, латина, фолк («танці на м'ячах»), сучасна хореографія та тощо. А також різні танцювальні програми на степах, м'ячах. Танцювальні напрямки дитячого фітнесу є базою для розвитку відчуття ритму, рухових здібностей дитини, сприяють навчанню вільно гарно рухатися під музику, відповідно до сюжету музичного твору.

Взагалі, останнім часом, існує незадоволення звичайними заняттями фізичною культурою у школі досить великої частини дітей, які неякісно впливають на фізичну підготовленість та зниження мотивації до занять. У той же час фізичне виховання залишається значущою частиною освітньої програми середньої школи, мета якої покращити навчання всіх дітей, розвивати рухові вміння та навички, сприяти соціальному та емоційному

прогресу. Деякі автори пропонують використовувати засоби дитячого фітнесу в урочній формі проведення занять для школярів. В основу покладена оздоровчо-розвивальна програма «Са-Фі-Денс». Зміст фітнес програм пов'язаний з засобами фізичної культури, де представлені численні розділи, але основними є танцювально-ритмічна гімнастика, нетрадиційні види вправ, креативна гімнастика [15, 30].

Аналіз спеціальної літератури показав, що танці мають велике виховне значення та доставляють естетичну радість тим, хто займається. Вони допомагають навчитися вільно рухатися, опанувати різні танцювальні стилі та проявити свої навички у показових виступах [24].

В той же час О.Я. Кібальником (2008) було запропоновано фітнес програму для покращення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків [17]. Дана програма викладена у таблицях, де представлені структури частин уроку.

Структура уроку складається з 3 частин: підготовча (розминка), основна частина та заключна частина (емоційне відновлення і розслаблення). Розпочинаємо урок з інформаційного блоку, де школярам задаємо завдання, пояснюємо їм терміни, які використовують в фітнесі, навчаємо виконувати самоконтроль за показниками ЧСС. Крім того, методичні вказівки щодо техніки виконання вправ, правильної постави, чіткості виконання рухів та дихання (елементи інформаційного компоненту).

У підготовчій частині (табл.1.2) застосовують загально-розвивальні вправи з різних в. п.: повороти і нахили голови, тулуба в різних напрямках, колові обертання в плечових суглобах та руками, обертання ногами та стопами, так би мовити, суглобова гімнастика. Поступово переходимо до аеробної (кардіо) розминки, в якій використовуємо базові кроки аеробіки, що поєднуються з рухами руками. Аеробний блок тренування за підготовленою програмою повинен бути цілеспрямований першим ділом на розвиток

загальної витривалості, координаційних та силових здібностей, ритмічності рухів. (табл.1.2)

Таблиця 1.2

Структура підготовчої частини уроку з використанням засобів оздоровчого фітнесу для підлітків

Частина та тривалість заняття	Спрямова-ність	Основні вправи	Методичні рекомендації
ПІДГОТОВЧА (13-15ХВ)	Інформаційний блок (8хв); Розминка (5-7хв)	Загально-розви-вальні вправи з використанням різних вихідних положень: суглобова розминка, аеробна (кардіо) частина із постійним м'язовим контролем	Вправи виконуються в повільному і середньому темпі з невеликою амплітудою рухів, з прогресуючим нарощуванням числа працюючих груп м'язів у відповідності порядку і переходу від вправи до вправи.

Щодо основної частини уроку, рекомендується використовувати комплекси силової аеробіки (бокс-аеробіка і т. д.). Вивчення нових вправ здійснюється послідовно, регулярно, а блоки складаються з засвоєних елементів. Спочатку необхідно декілька разів повторювати ту чи іншу вправу в спокійному і неквапному темпі, пояснюючи техніку виконання, після чого потрібно підвищувати темп виконання вправи, ускладнюючи за рахунок зміни напрямку руху, прибільшення інтенсивності навантаження. Одночасно

створюються координаційні підготовки для подальшого ускладнення рухових дій, особливу увагу слід зосереджувати на самоконтролі. В кінці аеробного блоку слід послідовно переходити на виконання вправ в спокійному темпі, використовуючи різноманітні варіанти ходьби з амплітудними рухами руками та поєднання з вправами на відновлення дихання. (табл.1.3)

Варіативний блок основної частини тренування цілеспрямований на розвиток силової витривалості м'язів черевного пресу та м'язів спини, а також покращення постави. Вправи виконуються в спокійному і середньому темпі. У процесі проведення уроку потрібно давати методичні вказівки, стосовно правильності виконання вправ, акцентувати увагу на В.П. та додавати корекцію помилок. Темп музичного супроводу складає від 130 уд./хв до 140 уд./хв.

Заключна частина – це вже більше емоційне відновлення і розслаблення, до неї відносимо вправи на відновлення дихання, вправи з використанням релаксаційних технік та вправи стретчингу. (табл.1.4) Всі пропоновані вправи виконуються в уповільненому темпі, без різких рухів.

Таблиця 1.3

Структура основної частини заняття з використанням засобів оздоровчого фітнесу для підлітків

Частина та тривалість заняття	Спрямованість	Основні вправи	Методичні рекомендації
-------------------------------	---------------	----------------	------------------------

Продовження табл.1.3

<p style="text-align: center;">ОСНОВНА аеробний блок (20ХВ)</p>	<p>Спрямований на розвиток загальної витривалості, координаційних та силових здібностей, ритмічності рухів (17-18хв) Аеробна заминка (2-3хв)</p>	<p>Елементи боксу в поєднанні з базовими кроками аеробіки з варіантами зміни напрямку рухів, з'єднань вивчених вправ Варіанти ходьби з амплітудними рухами руками, згинання та розгинання тулуба з опорою руками на стегна</p>	<p>Виконання блоків вправ (2 блоки), поступовим і послідовним нарощуванням інтенсивності і складності виконуваних рухів. Вправи виконуються в середньому темпі на місці і з пересуванням. Контроль за самопочуттям за показниками ЧСС. Зменшення амплітуди переміщень, темп рухів уповільнюється. Рухи сполучаються з диханням.</p>
---	--	--	---

ОСНОВНА варіативний блок (7ХВ)	Спрямований	Вправи на	Вправи
	на збільшення сили м'язів, покращення постави, вправи на силову витривалість м'язів тулуба.	укріплення м'язів черевного пресу з м'ячем. Вправи на укріплення м'язів спини.	виконуються в повільному і середньому темпі, піднімати тулуб (лопатки на підлозі), не згинаючись, без нахилу голови. Виконувати 3-4 вправи на кожну групу м'язів по 10 повторень

Така структура тренувань дає змогу комплексно використовувати різносторонні види фітнесу у процесі рухової активності з підлітками та практикувати диференційований підхід відповідно до цільової спрямованості занять, ФП, статевих і вікових відмінностей у формуванні пріоритетів інтересів.

Таблиця 1.4

Структура заключної частини уроку з використанням засобів оздоровчого фітнесу для підлітків

Частина та тривалість заняття	Спрямованість	Основні вправи	Методичні рекомендації
-------------------------------	---------------	----------------	------------------------

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5XB)	<p>Вправи на відновлення дихання, релаксацію, вправи стретчингу.</p>	<p>Вправи на розтягування передньої, задньої і внутрішньої поверхонь стегна, гомілок; м'язів рук і плечового поясу.</p>	<p>Вправи виконуються в повільному і середньому темпі з невеликою амплітудою рухів, з прогресуючим нарощуванням числа працюючих груп м'язів у відповідності порядку і переходу від вправи до вправи.</p>
------------------------	--	---	--

Також дослідниками акцентується, що у багатьох закладах середньої шкільної освіти у різних формах організації занять з фізичного виховання для школярів вже інтенсивно використовують елементи хореографічної та спортивно-танцювальної підготовки. Водночас варто звернути увагу на актуальність та доцільність методичного забезпечення організації даних занять для дітей середнього шкільного віку з використанням засобів бальних танців. Активне залучення школярів до занять хореографією - це означає йти шляхом до їх особистісного чуттєвого становлення та естетичного підняття [25].

Сучасний бальний танець у молодіжній культурі є одним із способів залучення молодого покоління до здобутків світової культури. Спілкування з мистецтвом хореографії, музики, розширення естетичного світосприйняття, формування культури стосунків (особистих і публічних) створюють підґрунтя культуротворення особистості підлітків у процесі занять бальною

хореографією. Саме танець у сьогоденні культурного простору певною мірою задовольняє розважально-рекреаційний розвиток та формує імпульс для збудження і піднесення психо-емоційної сфери. Аналізуючи вплив хореографічного мистецтва в міжкультурному вихованні, П. Фриз акцентує на тому, що «школа танцю - це найдоступніша та загальна база хореографічної освіти дітей, юнацтва, це той «фундамент», на якому буде далі створюватись вся «будівля» духовної культури сучасної гармонійно розвиненої людини» [37, 38].

Організація музично-ритмічної діяльності дітей належно до завдань надання дитині вірної хореографічної підготовки та розвитку її творчих здібностей розглянута в програмах А. Шевчук «Дитяча хореографія» [46] та Д. Шариков «Стилістика бальної хореографії» [44].

Прекрасним науковим доробком є дослідження О. Сергієвої щодо методів створення хореографічного тексту. Опрацьовуючи структуру та функції тексту в ранніх балетах І. Стравинського, авторка зазначає: «Хореографічний текст базується на основі різних методів, а саме: уявно-пластичного, імпровізаційно-пластичного, уявно-графічного та макетно-графічного» [31].

Сучасна бальна хореографія, на думку А. Г. Чурашова володіє багатим спектром виховних впливів, які розкриваються у мотивації до занять танцями, формуванні естетичного «смаку» дитини, насамперед, за допомогою музичного матеріалу, який використовується в процесі тренування. При виборі даного матеріалу потрібно опиратися на фізичний та емоційний розвиток дитини. В процесі вивчення складних комбінацій або танців з швидким темпом використовуємо або ритм «в чистому» вигляді (можливо, уповільненому), або мелодії з яскраво відчутним ритмом і без вокалу [27, 58].

За результатами проведених досліджень з використанням засобів спортивно-бального танцю стало відомо про позитивний ефект у зниженні та

профілактиці надлишкової маси тіла та ожиріння дітей дошкільного, молодшого та середнього шкільного віку [28]. Так, авторами було розкрито відповідність програми з спортивно-бальних танців до загальнодержавних рекомендацій залучення дітей до середньої та активної фізичної активності близько 50% часу занять, та визначено вплив занять на індекс маси тіла (ІМТ). Проведені дослідження, показують, що дівчата, які брали участь у заняттях танцями, мали значно нижчий рівень у показниках трьох жирових складок, ніж ті, хто не брав участі в заняттях [40]. Після адаптації до інших фізичних навантажень ці показники залишались неабиякими, за винятком відсотка жиру в організмі. Танцівники також мали вищу кардіореспіраторну підготовленість. На доречність використання у програмах дитячого фітнесу елементів спортивно-бальних танців вказується також у роботах [34, 54, 59].

Висновки до розділу 1

Направлення дитячого фітнесу з'явилося в Україні порівняно нещодавно, але його популярність стрімко зростає. Аналіз даних науково-методичної та спеціальної літератури свідчить, що заняття дитячим фітнесом в змозі забезпечити вплив на функціональні системи організму, які, в свою чергу, формують нормативний рівень розвитку рухових якостей, також підвищенню інтересу до занять та прагненню до здорового способу життя. Цей вплив має бути багатограним, гармонійним та забезпечувати стабільний рівень стану здоров'я дитини. Звичайний підхід до застосування методів та засобів фізичного виховання в умовах сучасності є недостатнім для збільшення функціональних можливостей організму дітей та результату розвитку основних рухових якостей. Та в умовах удосконалення фізкультурної освіти залишається актуальною проблема розробки новітніх ефективних методик фізичного виховання школярів та пошуку таких технік, методів, засобів і форм, які дозволили б підвищити зацікавленість у дітей до занять

фізичною культурою, створити у них позитивний емоційний фон, активізувати рухову активність, сприяти комплексному розвитку фізичних якостей.

Досить багато наукових досліджень присвячені впровадженню різноманітних напрямів дитячого фітнесу в процес фізичного виховання дітей шкільного віку. Надзвичайно особливою популярністю користуються: гімнастично-атлетичний напрямок, який включає аеробіку, степ-аеробіку, ритмічну гімнастику, елементи художньої гімнастики; ігровий напрямок, тобто розвиваючі, музичні, динамічні ігри, естафети та елементи спортивних ігор, руховий ігротренінг, ігровий стретчинг. Стосовно дітей середнього шкільного віку, то досить влучно продемонстрована програма О.Я. Кібальник (2008) для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. Зображена структура занять в даній програмі дає можливість комплексно використовувати різносторонні види фітнесу у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками та практикувати диференційований підхід відповідно до цільової спрямованості занять, їхню підготовку, статеві та вікові відмінності у формуванні мотиваційних пріоритетів. Аналізуючи дані світової літератури, можна сказати, що організація мотивації українських школярів від, наприклад, їх швейцарських однолітків досить відрізняється. Формування психологічних установок індивідуальності сучасного підлітка виявляється у знаходженні ним об'єктивних і суб'єктивних причин, які заважають займатися фізичною культурою та спортом.

На мою думку, більш детальної розробки потребує танцювальний напрямок в фітнес програмах. Чимало вчених та науковців солідарні в думці про те, що на заняттях фізичними вправами під музичний супровід формуються певні реакції на зовнішні впливи (розтягування, скорочення, розслаблення), також встановлюються зв'язки між схемами рухів з емоційними та психічними процесами, поведінкою. Дітлахи навчаються чути,

любити і відчувати музику, розуміти її особливість, висловлювати свої емоції, злагоджено поєднувати рухи під музику з різними елементами будь-яких видів спорту в спортивно-танцювальних композиціях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою вирішення завдань, поставлених в роботі, використовували наступні методи досліджень:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури;
- соціологічні методи (анкетування);
- антропометричні методи;
- фізіологічні методи;
- педагогічні методи;
- психодіагностичні методи;
- методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури

До найважливіших літературних джерел, що містять різноманітний фактичний матеріал, належать праці видатних представників минулого та сучасності фізичної культури та хореографії, дисертації, наукові доповіді, депоновані тексти результатів досліджень, статті, доповіді. Важливе наукове значення для дослідження мають також навчальні програми та проекти, а також навчально-методичні посібники. Слід зазначити, що дослідити стан дослідницьких питань на основі задокументованих джерел - справа непросте: лише за останнє століття люди накопичили настільки величезні знання про навколишній світ, що навіть у вузькій галузі науки дослідники можуть

буквально потонути в потопі публікацій. Не є винятком і педагогічна наука. Тому орієнтування зі знанням джерел інформації, вміння їх правильно відбирати та цілеспрямовано вивчати - це мені дуже допомогло.

Аналіз науково-методичної літератури та спеціалізованих джерел дозволяє охарактеризувати фізичні здібності у сучасних дітей, які займаються танцями на сьогоднішній день, проаналізувати стан людини, яка займається фізичною активністю; застосування нових підходів та методик [50].

Особливу увагу звертала на огляду та узагальненню даних спеціальної літератури, щодо використання фізичного виховання та бальних танців у програмах відпочинку дітей шкільного віку. За даним дослідженням було вивчено особливості залучення підлітків до занять дитячим фітнесом. Всього було вивчено понад 100 робіт.

Для чіткого, організованого, грамотного та логічного викладу наукового матеріалу, що має відношення до вивчення даного досліджуваного питання, побудови фітнес програми були використані методи дослідження вивчення наукової літератури, як аналогія, метод деконструкції, аксіоматичний метод, порівняльний метод. Кожен з представлених способів збору та обробки даних має право конкретизувати проблему, розібратись в ній з урахуванням її особистої позиції, наявних джерел інформації та детально вивчити тему.

Крім того, комплексний аналіз конкретної наукової літератури допоміг у формуванні предмету, цілі, мети та завдання дослідження.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження

Використовуючи методи соціологічних досліджень для регулярних мотивацій та занять, ми провели опитування.

Анкета - це набір питань, з якими пов'язане з основним завданням дослідження, і заповнюється респондентами самостійно.

Цей підхід має наступні переваги: висока ефективність; можливість організації широкомасштабних, доступних досліджень; відсутність впливу особистості та поведінки дослідника [10]. Розрізняють легальне анкетування у вигляді інтерв'ю з опитуванням респондентів та анонімне (без зазначення особи опитуваного). Та існують такі види:

- анкети-інтерв'ю, коли дослідник сам заповнює анкету, уточнюючи думки співбесідника, виявляючи вірність розуміння запитання, з'ясувавши мотиви відповіді;
- поштова анкета - відправляється поштою, в конверт закладається порожній конверт з написаною зворотною адресою;
- пресова анкета - публікується у періодичному виданні (газеті або журналі), і ті люди, хто виявили бажання дати на неї відповіді, після відповідного заповнення надсилають її поштою;
- роздавальна анкета - безпосередньо вручається дослідником в руки респонденту.

Анкета використовується при з'ясуванні думок, оцінки подій, виявлення взаємостосунків, ставлення до видів діяльності і різних доручень, а шляхом узагальнення отримується об'єктивна інформація про ставлення населення, окремих соціальних груп до певного товару, послуг і тощо.

Анкета даного дослідження представлена нижче у розділі 3.

2.1.3. Антропометричні та фізіологічні методи

Використали для виміру оцінки рівня фізичного здоров'я експрес-систему Г.Л. Апанасенко (табл.2.1), за якою у стані спокою вимірюються такі показники: ЖЄЛ, ЧСС, АТ, індекс Робінсона, маса тіла, зріст, динамометрія кисті (необхідна для визначення силового індексу) та індекс Руф'є.

Життєвий індекс розраховується за формулою:

$$\text{Життєвий індекс} = \frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{МТ}}, \quad \text{мл/кг} \quad (2.1)$$

Де ЖЄЛ - життєва ємність легень, мл;

МТ - маса тіла, кг.

Силовий індекс розраховується за формулою:

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{динамометрія кисті}}{\text{маса тіла}} \times 100 \quad (2.2)$$

Підрахунок ЧСС проводиться за допомогою різних методик, вибір яких залежить від регулярності ритму серця. При правильному ритмі ЧСС визначають за формулою[33]:

$$\text{ЧСС} = \frac{60}{R-R} \quad (2.3)$$

де 60 – це кількість секунд у хвилині;

R–R - тривалість інтервалу, с.

Та набагато зручніше визначати ЧСС за допомогою спеціальних таблиць, у яких кожному значенню інтервалу R–R відповідає показник ЧСС.

Таблиця 2.1

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я хлопчиків та дівчат 7-16 років
(Г.Л. Апанасенко, 1992)**

ПОКАЗНИКИ	ХЛОПЧИКИ					ДІВЧАТКА				
	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий
Життєвий індекс, мл\кг (бали)	45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-69 (3)	70 (4)	40 (0)	41-47 (1)	48-55 (2)	56-65 (3)	66 (4)

Силовий індекс, % (бали)	45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	66 (4)	40 (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55 (3)	56 (4)
Індекс Робінсона, ум. од. (бали)	101 (0)	91-100 (1)	90-81 (2)	80-75 (3)	74 (4)	101 (0)	91-100 (1)	90-81 (2)	80-75 (3)	74 (4)
Відповідність маси до довжини тіла (бали)	(-3)	(-3)	(-1)	0	0	(-3)	(-3)	(-1)	0	0
Індекс Руф'є, відн. од. (бали)	14 (-2)	11-13 (-1)	6-10 (2)	5-4 (5)	3 (7)	14 (-2)	11-13 (-2)	6-10 (2)	5-4 (5)	3 (7)
Сума балів	2	3-5	6-10	11-12	13	3	3-5	6-10	11-12	13

У роботі використовувалися інструментальні методи дослідження, такі як: вимірювання ЧСС та артеріального тиску (АТ) за допомогою тонометру.

2.1.4. Педагогічні методи дослідження

Педагогічне дослідження - це свідомий цілеспрямований підхід до дослідження, який використовує певні наукові методи та прийоми для покращення навчального процесу.

У кваліфікаційній роботі використали педагогічні методи дослідження: педагогічний експеримент, педагогічне спостереження та педагогічне тестування фізичної підготовленості.

Педагогічне спостереження - по суті, спеціально організований навчальний процес у контрольованих умовах. Дана методика застосована в позаурочний час дітей середнього шкільного віку в процесі проведення занять з фітнесу елементами бального танцю та дає узагальнення, спостереження та аналіз. Суть методики відбувається в систематичному спостереженні за

технікою виконання елементів бального танцю, з акцентом на правильне виконання танцювальної техніки (європейської та латиноамериканської програм).

Педагогічний експеримент - це комплексний метод, який створюється дослідником навчального процесу та спеціальних організаційних умов. Педагогічний експеримент проводився у формі констатуючого, перетворювального.

Констатувальний експеримент реалізувався з метою отримання первинної інформації про фізичну підготовленість (ФП) та працездатність, функціональний стан нервової, серцево-судинної і дихальної систем, в стані спокою та при виконанні рухових навантажень, так само рівня фізичного стану дітей середнього шкільного віку.

Перетворювальний експеримент проводився з метою встановлення ефективності запропонованої фітнес програми.

Даний експеримент відбувався на базі студії “Ірбіс”, в дослідженнях взяли участь підлітки, які тренувались за розробленою фітнес програмою.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості - цей метод вимагає виконання певних рухових тестів і точного методу оцінки результатів.

Перевірка вестибулярного апарату та рівноваги здійснювалась за тестом Бондаревського [45]. Досліджуваним необхідно було прийняти положення стоячи на одній нозі, руки на поясі. Іншу ногу потрібно зігнути у коліні, розгорнувши її убік, п'ята доторкається до внутрішньої поверхні колінного суглоба опорної ноги. Утримуйте положення, заплющте очі та увімкніть секундомір. Зупиніть відлік часу тоді, коли втратите рівновагу (якщо опорна нога посунеться з місця або перемінить положення зігнута нога).

Для визначення рівня розвитку гнучкості використали загальноприйнятий тест [55].

Під час тестування сядьте на гімнастичну лаву або килимок, випрямивши ноги без захвату руками. За командою дослідника учень нахилився вперед і намагався руками дотягнутися до ніг. Вимірюється відстань між пальцями рук та ступнями за допомогою лінійки. Результат:

- хороша рухливість означає доторкнутися руками до ступні;
- середня рухливість означає відстань 10-15 см;
- низька рухливість означає відстань більше 15 см.

Ступень розвитку витривалості та координаційних якостей визначався за допомогою танцювальних тестів [6].

Використання хореографічної зв'язки танцю ча-ча-ча: основний рух, «Нью-Йорк», «рука в руці», «лок степ», «чек» з основним рухом. Основною умовою є виконання хореографії у темп музики (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Оцінювання виконання танцювальної зв'язки

Хореографічна зв'язка	Час виконання (хв)	Рівень розвитку, бали
Ча-ча-ча: основний рух, «Нью-Йорк», «рука в руці», «лок степ», «чек» з основним рухом	2,5-3 хв	Високий - 5
	2-2,5 хв	Вище середнього - 4
	1,5-2 хв	Середній - 3
	1-1,5 хв	Нижче середнього - 2
	0,5-1 хв	Низький - 1

Для визначення рівня координаційних якостей виконувалась хореографічна зв'язка танців: повільний вальс, квікстеп, ча-ча-ча, джайв (табл. 2.3; табл. 2.4) [52].

Таблиця 2.3

**Оцінювання хореографічної зв'язки для визначення рівня
розвитку координаційних якостей**

№ п./п.	Хореографічна зв'язка	Рівень виконання	Бали
1.	Повільний вальс: закриті зміни, правий поворот, лівий поворот	Відмінно (виконується без помилок, у ритм і темп музики)	5
		Добре (дозволені незначні помилки у виконанні хореографії)	4
		Задовільно (багато помилок, немає співпадіння з ритмом і темпом музики)	3
		Незадовільно (хореографія не виконана)	2
2.	Квікстеп: натуральний поворот з хезітейшн, локстеп вперед, назад	Відмінно (виконується без помилок, у ритм і темп музики)	5
Добре (дозволені незначні помилки у виконанні хореографії)		4	
Задовільно (багато помилок, немає співпадання з ритмом і темпом музики)		3	
Незадовільно (хореографія не виконана)		2	

Таблиця 2.4

**Оцінювання хореографічної зв'язки для визначення рівня
розвитку координаційних якостей**

№ п./п.	Хореографічна зв'язка	Рівень виконання	Бали
1.	<p align="center">Ча-ча-ча Виконання основного руху у темпі 30 тактів/хв.</p>	<p align="center">Відмінно (виконується без помилок, у ритм і темп музики)</p>	5
		<p align="center">Добре (дозволені незначні помилки у темпі)</p>	4
		<p align="center">Задовільно (не встигає з ритмом і темпом музики)</p>	3
		<p align="center">Незадовільно (взагалі не попадання в ритм і темп музики)</p>	2
2.	<p align="center">Джайв Виконання основного руху на місці 44 такта/хв.</p>	<p align="center">Відмінно (виконується без помилок, у ритм і темп музики)</p>	5
		<p align="center">Добре (дозволені незначні помилки у темпі)</p>	4
		<p align="center">Задовільно (не встигає з ритмом і темпом музики)</p>	3
		<p align="center">Незадовільно (взагалі не попадання в ритм і темп музики)</p>	2

2.1.5. Психодіагностичні методи

Дослідження психоемоційного стану дітей проводили за допомогою тесту диференціальної самооцінки - опитувальника САН. «САН» використовується для визначення психоемоційного стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу. «САН» - це бланк (додаток А), на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою. Метод дослідження полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена 7 градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання досліджуваного зводиться до того, щоб вибрати та відмітити цифру, яка максимально точно відображає його стан у момент обстеження. Наслідок аналізу результатів дослідження є сума балів по окремих шкалах - «самопочуття», «активність», «настрій». Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту. «Самопочуття» сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. «Активність» сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. «Настрій» сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

2.1.6. Методи математичної статистики

У цій роботі застосовуються статичні методи дослідження, такі як: методи реєстрації та ранжування для аналізу даних, отриманих під час педагогічних експериментів, використання методів вибору для визначення основного аналізу фактично отриманих даних, метод вимірювання для визначення статистики між вибірками, метод моделювання для даної програми. Використання цих математичних статистичних методів дозволяє аналізувати емпіричні дані, допомагаючи в їх інтерпретації та формулюванні

висновків. Застосовані статистичні методи до результатів дослідження для математичної обробки були[49]:

- метод середніх величин;

Математична статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою електронних таблиць «Excel 2010» (Microsoft, США), які дали право провести аналіз обчислень і вимірювання базових величин.

2.2. Організація дослідження

Всі експерименти проводились на базі фітнес клубу «AV Sport» м. Київ, де займається хореографічна студія «Ірбіс», діти якої прийняли участь в дослідженні. Основний вид діяльності цього підприємства - це надання послуг в сфері спорту та послуг організації дещо рекреаційної діяльності з метою збільшення та покращення фізичної активності всіх верст українського населення. Дослідження проводилось у три етапи.

Перший етап роботи був розпочатий з визначення наукової проблеми дослідження, пошук літератури і попереднього ознайомлення з питань поліпшення рівня оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей, спеціальних характеристик побудови фітнес-програм для дітей середнього шкільного віку, перспективи та ефективності використання елементів бальних танців для підвищення показників фізичного стану. Аналізувався вітчизняний, зарубіжний та спеціальний досвід з організації оздоровчих занять для вибраного контингенту, вивчались інновації у системі фізичного виховання підлітків. Здійснювалась систематизація та узагальнення вихідних результатів аналізу. Сформувався обґрунтування напрямку даного дослідження, об'єкт та предмет, мета, завдання дослідження, з'ясувались відповідні методи для вирішення поставлених завдань, які були представлені на етапі дотеперішніх експериментів. Також детально складалась програма майбутньої кваліфікаційної, дослідницької роботи та персональні карти обстежень.

На другому етапі вже було організовано та проведено констатувальних педагогічний експеримент, який залежав від визначення показників фізичного стану дітей: ФП, фізичного розвитку (оцінка стоматоскопічних, фізіометричних та соматометричних показників), функціонального стану дихальної та кардіореспіраторної системи. У дослідженні виявили бажання взяти участь 22 дитини 12-15 років. Було проведено анкетування серед батьків з всього колективу (76) та самих підлітків (25). З дослідженням особливостей показників фізичного стану підлітків одночасно виконувалась робота з розробки фітнес програми з дитячого фітнесу з використанням елементів бальних танців для даного контингенту. Проведений аналіз теоретичної частини першого етапу дозволив зробити припущення, що бальні танці дійсно можуть бути ефективними для покращення показників фізичного та емоційного стану дитини.

На третьому етапі було здійснено узагальнення отриманих емпіричних результатів даного дослідження та опрацювання їх. Виконувався перетворювальний педагогічний експеримент, під час якого було застосовано експериментальну програму занять дитячого фітнесу з використанням спортивно-бальних танців та виявлення її ефективності. Також на цьому етапі: узагальнювали та трактували дані дослідження; виконувався перевірювальний експеримент; генерували загальні та основні висновки за матеріалами дослідницької роботи; були висвітлені питання щодо організації занять дитячим фітнесом та розроблені методичні рекомендації для побудови тренувань з елементами спортивно-бальних танців для дітей середнього шкільного віку; систематизовано та узагальнено результати всіх етапів, виконано математично-статистичну обробку даних. Підготовлено кваліфікаційну роботу до захисту.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ФІТНЕС ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Аналіз відношення батьків та мотивації дітей середнього шкільного віку до занять оздоровчим фітнесом

Для визначення популярності занять фітнесом для дітей із застосуванням бальних танців було проведено дослідження. Сенс - в анкеті (опитуванні), яка роздається відвідувачам та тренерам оздоровчого клубу. Необхідно було дати відповіді на такі питання:

1. Хотіли б Ви, щоб ваша дитина займалась танцями?
2. Чи знаєте Ви як дитячий фітнес впливає на дітей (особливо з елементами танців)?
3. Яке співвідношення того, що батьки, які привели свою дитину на пробне заняття, купують абонемент для подальшого відвідування тренувань?
4. Які часті запитання від батьків до тренера?
5. Які причини припинення відвідування тренувань?
6. Які фактори перешкоджають не систематично займатися фізичною активністю вашим дітям?
7. На що Ви звертаєте увагу при виборі тренера?
8. Чи готові Ви допомагати тренеру в мотивації вашої дитини? Як тренер може мотивувати дітей до старання на заняттях?

В результаті проведеного опитування виявлено:

1. Орієнтовно 46% з опитованих надають перевагу, щоб дитина займалась танцями, 14% з опитованих вказали, що надають перевагу фізичній активності - «Не важливо, що це буде, головне, щоб не сиділи вдома».

2. Більшість відповіли, що вважають дитячий фітнес впливає більше позитивно, чим негативно на здоров'я дитини. А як саме, відповіли лише 12% з опитуваних.

3. Приблизно кожен третій з опитуваних відповів, що купує абонемент після першого пробного тренування.

4. Чи можна подивитися, як Ви тренуєте?; Чи не рано або пізно моїй дитині займатися?; А Ви маєте професійну освіту, який ваш досвід?; Варто дитині відвідувати персональні чи групові тренування?; Чи достатньо уваги ви приділятимете до моєї дитини на тренуванні?; А щось ще потрібно робити між тренуваннями?.

5. Більшість відповідей були такими: неотримання очікуваних результатів; знаходження себе в інших напрямках; фінансові труднощі; особиста недисциплінованість або втрата мотивації та більш особисті причини.

6. Серед таких факторів виділяють: не зацікавленість до занять; брак часу; фінансові причини у батьків; втома або лінь, не бажання займатися; відсутність навичок і звичок до занять; засоромленість і психологічні фактори.

7. За підсумками опитуваних можу виділити декілька критеріїв:

- Профільна освіта та важливість, щоб тренер вчився не заради якогось документа, а саме для отримання знань;
- Наявність курсів/досвіду;
- Позитивні відгуки про тренера в спортивному середовищі або соцмережах;
- Енергетика тренера та чудовий зовнішній вигляд;
- Результати клієнтів;
- Індивідуальний підхід та мотивація до занять;
- Спілкування (коректна комунікація) з дітьми, звернення на психологічні особливості.

8. З опитуваних 67% відповіли так; 15% відповіли, якщо необхідно, то так, а взагалі - це робота тренера; інші відповіли, що це повинен робити тренер. Стосовно того як повинен мотивувати тренер більшість відповідей були:

- кожного разу придумувати щось нове та неочікуване для дітей;
- можна влаштовувати цікаві фотосесії, якісь різноманітні суперництва, контрольні тренування;
- обов'язково дружня та приємна атмосфера на тренуваннях;
- використовувати методи: підбадьорювання, компліменти, похвала та інші;
- обговорювати результати з дітьми (планувати на майбутнє цілі);
- використовуємо правило «від легкого поступово до важкого».

Враховуючи вищесказане, можна зробити висновок, що метод анкетування є високоінформативним та актуальним, але має й недоліки – один з яких, необхідність заохочувати респондентів до участі. Під час усного опитування дітей ми зробили висновки та визначили основні мотиви підлітків до занять фізичною культурою:

- Зміцнення здоров'я та рухової активності;
- Підвищення рухової активності та працездатності;
- Насолодження від самого процесу тренування;
- Естетична мотивація;
- Прагнення до спілкування з однолітками та старшими дітьми;
- Мотивація до творчості, самопізнання;

Та поряд з позитивними мотивами існують й «негативні», такі як: домашня зайнятість, індивідуальність характеру, відсутність компанії для тренувань, погіршення самопочуття та інші.

Результати опитування мотивів підлітків до занять спортом показали, що для них великий акцент полягає на досягнення високих результатів - 70,6%

у хлопців і 78,6% у дівчат, отримання розрядки після розумового навантаження - 70,6% у хл. та 64,3% у дів., отримання задоволення від занять - 76,5% й 67,9% (хлопців та дівчат), підвищення рівня фізичної підготовленості - 64,7% з хлопців і 60,7% з дівчат. Все це показує нам, що діти 12-15 років прагнуть задовольнити потреби підвищення фізичної підготовленості та зміцнити своє здоров'я, бажають отримати задоволення від занять фізичною активністю, досягти високих результатів у змаганнях, з вищеперерахованими мотивами мають велике бажання отримати емоційну розрядку після їх шкільної буденності. Стосовно дівчаток, то вони виявляли велике бажання на отримання гармонійності тілобудови (85,7%) та вивчення нових вправ (75%).

Таблиця 3.1

Результати дослідження мотивації підлітків до занять оздоровчим фітнесом та спортом

Мотив	Танці		Гімнастика		Фітнес		Легка атлетика		Всього	
	хл.=5	дів.=12	хл.= 3	дів.=8	хл.= 7	дів.=6	хл.= 2	дів.=2	хл.=17	дів.=28
Підвищити рівень ФП		7	2	4	6	4	1	2	11	17
Отримати задоволення від занять		8	1	5	7	4	2	2	13	19
Отримати гармонійність тілобудови		11	1	6	5	6	0	1	8	24
Нормалізувати масу тіла		7	0	2	7	6	1	1	9	15

Приймати участь в змаганнях	3	9	1	4	2	1	2	1	8	15
Досягти високих результатів	3	11	1	4	7	6	1	1	12	22
Отримати розрядку після розумового навантаження	4	10	1	3	6	5	1	0	12	18
Навчитися виховувати вольові якості	3	6	2	3	5	5	2	1	12	15
Навчитися нових вправ	2	9	2	5	7	6	0	1	11	21

На достатньому рівні виявились мотиви з: виховання вольових якостей, нормалізування маси тіла та виявляли спортивне бажання (приймати участь у змаганнях).

Підсумовуючи наведені вище результати та особистий досвід, можна стверджувати, що на етапі основного навчання у підлітків сформувався стійкий інтерес до занять. Але головна мета занять дитячим танцювальним фітнесом - це не тільки отримання задоволення від процесу, а головне - участь у змаганнях і досягнення високих результатів.

3.2. Структура та зміст програми дитячого фітнесу з використанням елементів бальної хореографії

Теоретичний аналіз дослідницьких джерел підтверджує, що процес фізичного виховання в позашкільних закладах потребує сучасних організаційних методів навчання, спрямованих на підвищення рівня фізичної

підготовки дітей середнього шкільного віку, залучення їх до систематичної рухової активності та здорового способу життя. Особливості побудови та змісту складеної програми для дітей 12-15 років були: з урахуванням статі (дівчатка), вікових обмежень та часу тренувань (друга половина дня). Для побудови програми необхідно знати інформацію щодо вихідних показників фізичного стану дітей. Оцінено показники ФП та розвитку, дихальної та серцево-судинної системи, обстежено вестибулярний апарат, оцінюють постуральний та психоемоційний стан. Програма включає теоретичний і практичний матеріал. Використання «від простого до складного» є основним принципом цієї програми.

Фітнес-програма побудована за модульним принципом та включає: хореографічний, танцювальний, коригувальний та змагальний етап (табл.3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл навантажень за модулями фітнес-програми для дітей середнього шкільного віку

Модуль	1 етап	2 етап	3 етап
Хореографічний	50%	30%	20%
Танцювальний	30%	40%	40%
Коригувальний	10%	20%	25%
Змагальний	10%	10%	15%

Хореографічний модуль включав в себе ознайомлення з музикальністю (ритм, темп) танців, зміною малюнків (напрямків руху), танцювальні кроки, вправи на рівновагу та увагу.

Танцювальний модуль включав танцювальні елементи бальної хореографії, а саме латино-американської програми (ча-ча-ча, джайв) та європейської програми (вальс, квікстеп).

Коригувальний модуль був спрямований на виконання танцювальних комбінацій та їх корекції, розбираючи похибки виконання рухів разом з тренером.

Змагальний модуль був направлений на мотивацію дітей до подальшого розвитку здібностей у бальній хореографії, активну участь у змаганнях та досягнення високих результатів.

Кожне тренування складається з трьох частин:

1. Підготовча (розминка) - 10-15хв.
2. Основної - 25-30хв.
3. Заключної (заминка) - 10-15хв.

Підготовча частина складається завжди з привітання, постановки завдань та розминки (загальний розігрів або спеціальний). Основна частина - базується на аеробному принципі, розучування та виконання танцювальних кроків та зв'язок. Заклучна частина включає змагальний аспект, вправи на розслаблення м'язів, на гнучкість та вправи на відновлення дихання (табл.3.3).

Таблиця 3.3

Фрагмент фітнес програми з використанням бальної хореографії для дітей 12-15 років

Параметри занять	Кратність: 3 рази на тиждень Дні: пн, ср та пт Час початку тренування - 18:00 Тривалість - 60 хвилин
Програма день перший	Підготовча частина (10-15хв): загальна та спеціальна (під ритм повільного вальсу) розминка, «крок вперед і назад з підняттям рук», «закриті переміни». Основна частина (25-30хв): вивчення танцювальних кроків танцю ча-ча-ча та об'єднання у зв'язку. <ul style="list-style-type: none"> • «Основний рух на місці», <ul style="list-style-type: none"> • «Тайм степ», • «Чек» з основним рухом, • варіанти «Шасе» в сторону та компактне.
Заклучна частина (10-15хв): вправи на гнучкість та відновлення дихання.	

Програма другий день	<p>Підготовча частина (10-15хв): загальна та спеціальна розминка (під ритм квікстеп), «четвертний поворот ВП», прогресивне «Шасе», «Лок степ вперед і назад».</p> <p>Основна частина (25-30хв): вивчення кроків танцю джайв та об'єднання у зв'язку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Основний рух на місці», • «Фоловей рок», • Види «Шасе» (бокове шасе; компактне; вперед; назад), • Крок «Kick» правою та лівою ногою. <p>Заключна частина (10-15хв): вправи «стретчинга» та розслаблення м'язів.</p>
Програма третій день	<p>Підготовча частина (10-15хв): загальна та спеціальна розминка (під ритм ча-ча-ча), «Основний рух на місці», «Шасе» в сторону, «Локстеп вперед і назад».</p> <p>Основна частина (25-30хв): вивчення кроків танцю повільний вальс, квікстеп; об'єднання їх у зв'язку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Натуральний поворот», • «Закриті зміни», • «Зміна хезітейшн», • «Правий спін поворот». <p>Повторення танцювальних зв'язок танцю джайв та ча-ча-ча.</p> <p>Заключна частина (10-15хв): вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.</p>

При побудові тренування танцювальні рухи (кроки, фігури) можуть змінюватись місцями, або чергуватись можуть дні. В ході наших занять всі діти отримували задоволення від процесу, знайшли своїх однодумців (з якими потоваришували), задовольнили свої мотиви стосовно занять.

3.3. Ефективність впровадження програми з елементами бальної хореографії для дітей середнього шкільного віку

Для дослідження впливу заняття з використанням бальної хореографії нами був проведений аналіз змін емоційного стану дітей середнього шкільного віку (табл. 3.4.).

За даними таблиці 3.4 в кінці педагогічного експерименту в експериментальній групі середньостатистичний результат самопочуття покращився на 1,3 бали (27,6%). В контрольній групі даний показник покращився лише на 0,2 бали (4,3%).

За час експерименту активність у підлітків ЕГ теж збільшилась на 1,6 бали (35,5%). У підлітків КГ даний показник покращився на 0,4 бали (9,3%). Під впливом засобів бальної хореографії зросли середньостатистичні результати, які характеризують настрій, в ЕГ на 1,0 бали (19,6).

Таблиця 3.4.

Показники емоційного стану підлітків до і після заняття з використанням бальної хореографії, бали (n=22)

Показник	ЕГ до експерименту		ЕГ після експерименту		$\pm\Delta$, %	КГ до експерименту		КГ після експерименту		$\pm\Delta$, %
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Самопочуття	4,7	0,76	6,0	0,13	27,6	4,6	0,71	4,8	0,47	4,3
Активність	4,5	0,62	6,1	0,12	35,5	4,3	0,74	4,7	0,68	9,3
Настрій	5,1	0,71	6,1	0,23	19,6	4,9	0,81	5,3	0,72	8,2

Ефективність фітнес програми з використанням бальної хореографії підтверджена спеціальною шкалою, а саме більшим підвищенням показників технічної та музично-виразної складових хореографічної підготовки підлітків. До критеріїв технічних показників відносимо: «постава», «амплітудність», «натягнутість», «стійкість», «точність рухів» та «легкість виконання». До критеріїв музикально-виразних: «пластичність», «музикальність», «ритмічність», «емоційність» та «закінчення рухів».

Можемо бачити, що найгіршими є критерії «постава» у 93,3% дітей в ЕГ перебуває на низькому рівні й лише 6,7% - достатній рівень; «точність рухів», де 83,3% дітей з низьким рівнем й достатнім складає - 10,7%, та порівняно з

попереднім критерієм можемо спостерігати, що оптимальний рівень - у 6% досліджуваних. Більш низькими є показники «стійкість» - всього лише 56,7% та «натягнутість» - у 63,4% дітей (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Рівні критеріїв технічного компоненту хореографічної
підготовленості груп дітей до початку експерименту (%)**

Групи, рівні	ЕГ (n=12)			КГ (n=10)		
	III	II	I	III	II	I
Постава	93,3	6,7	0	82,8	14,2	3,0
Амплітудність	70,0	16,7	13,3	69,0	17,2	13,8
Натягнутість	63,4	23,3	13,3	72,4	17,2	10,4
Стойкість	56,7	26,7	16,6	65,5	20,7	13,8
Точність рухів	83,3	10,7	6,0	86,2	11,8	2,0
Легкість виконання	66,6	26,7	6,7	75,9	20,7	3,4
<i>Додатково: I - оптимальний рівень; II - достатній рівень; III - низький рівень</i>						

Щодо зібраних критеріїв технічного компоненту в КГ найгіршими виявились: критерій «точність рухів» складав низький рівень у 86,2% підлітків; «постава» з низьким рівнем у 82,8% та у 14,2% показало достатній рівень. Також зазначаємо, що низький рівень мали показники: «натягнутість» - у 72,4%; «легкість виконання» - у 75,9%; «амплітудність» склала у 69% та «стійкість» - у 65,5% досліджуваних.

Враховуючи, особливості даного контингенту, а саме психоемоційний аспект, то можна сказати, що отримані дані належні фізіологічному розвитку дітей. Також «не озброєним оком» видно, що не дуже сильно відрізняються

дані критеріїв в ЕГ та в КГ. Підсумовуючи, діти до початку експерименту з ЕГ демонстрували такі ж результати за критеріями технічного компонента, як і діти з КГ ($1,16 \pm 0,14$ та $1,17 \pm 0,13$). Виконавши математичні підрахунки, стверджуємо, що значення групового індексу в КГ лише на 0,01 бала вищий за ЕГ. Також значення статистичних критеріїв, заснованих на порівнянні t-критерій Стюдента є в межах та різниця в групах вважається статично значущою ($p \geq 0,05$).

Далі були вже проаналізовані показники наприкінці експерименту та помітна істотна різниця у цих групах. Результати стали набагато кращі та досягли достатнього та оптимального рівня (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Рівні критеріїв технічного компонента хореографічної
підготовленості груп дітей наприкінці експерименту (%)**

Групи, рівні	ЕГ (n=12)			КГ (n=10)		
	III	II	I	III	II	I
Постава	23,3	56,7	20,0	62,1	35,9	2,0
Амплітудність	3,3	66,7	30,0	27,6	65,5	6,9
Натягнутість	13,3	50,0	36,7	44,8	48,3	6,9
Стійкість	16,7	30,0	53,3	37,9	44,8	17,3
Амплітудність	3,3	66,7	30,0	27,6	65,5	6,9
Натягнутість	13,3	50,0	36,7	44,8	48,3	6,9
Стійкість	16,7	30,0	53,3	37,9	44,8	17,3
Точність рухів	6,7	73,3	20,0	69,0	27,6	3,4
Легкість виконання	16,7	40,0	43,3	44,8	51,8	3,4
<i>Додатково: I - оптимальний рівень; II - достатній рівень; III - низький рівень</i>						

Отже, хореографічна підготовленість за критерієм «амплітудність» залишилась на низькому рівні тільки у 3,3% дітей, та досягла блискучих даних оптимального (30%) і достатнього (66,7%) рівня. Майже на одному рівні з попереднім критерій «точність рухів», в якому раніше переважав більше низький рівень (83,3%), то наприкінці експерименту - низький рівень лише у 6,7% дітей. Підсумовуючи результати про сформованість технічних критеріїв дітей в обох групах, визначаємо, що здебільше кількість підлітків продемонструвала вражаючі показники зростання хореографічної підготовки з низького до достатнього, та подекуди й оптимального рівнів.

Критерії музикально-виразного компоненту хореографічної підготовки на початку експерименту є головною умовою певних результатів впровадження концепції пропонованої програми (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Рівні критеріїв музикально-виразного компоненту
хореографічної підготовленості груп дітей до початку експерименту
(%)**

Групи, рівні Критерії	ЕГ (n=12)			КГ (n=10)		
	III	II	I	III	II	I
Пластичність	70,0	23,3	6,7	86,2	3,4	10,4
Музикальність	56,7	26,7	16,6	65,5	20,7	13,8
Ритмічність	96,7	3,3	0	86,2	13,8	0
Емоційність	10,0	66,7	23,3	10,3	75,9	13,8
Завершеність рухів	76,7	16,6	6,7	82,8	3,4	13,8
<i>Додатково: I - оптимальний рівень; II - достатній рівень; III - низький рівень</i>						

Найбільш негативним виявився критерій «ритмічність» в ЕГ - 96,7% низький рівень та лише у 3,3% - достатній рівень. Майже половину дітей

оцінено так, що вони мають низький рівень критеріїв хореографічної підготовленості: «музикальність» - у 56,7%, «пластичність» у 70%, «завершеність рухів» - у 76,7% досліджуваних. Стосовно дітей в КГ, то порівняно з ЕГ до початку експерименту, в них результати дещо кращі, а саме критерії «ритмічність» й «пластичність» - у 86,2% низький рівень, та «завершеність рухів» у 82,4% досліджуваних. Лише за критерієм «емоційність» у дітей визначено достатній рівень в двох групах (ЕГ - 66,7%; КГ - 75,9%). Зверніть свою увагу, що за критерієм «ритмічність» і двох групах немає взагалі оптимального рівня.

Отже, підлітки до початку експерименту з ЕГ і КГ демонстрували майже однакові показники, їх еквівалентність була звичайною.

Наприкінці експерименту музикально-виразний компонент хореографічної підготовленості був знову оцінений та проаналізований (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Рівні критеріїв музикально-виразного компоненту
хореографічної підготовленості груп дітей наприкінці експерименту
(%)**

Групи, рівні Критерії	ЕГ (n=12)			КГ (n=10)		
	III	II	I	III	II	I
Пластичність	3,3	60,0	36,7	51,8	44,8	3,4
Музикальність	6,7	50,0	43,3	44,8	48,3	6,9
Ритмічність	33,3	36,7	30,0	65,5	31,1	3,4
Завершеність рухів	10,0	50,0	40,0	41,4	55,2	3,4
Емоційність	0,0	36,7	63,3	17,3	72,4	10,3
<i>Додатково: I - оптимальний рівень; II - достатній рівень; III - низький рівень</i>						

Отже, хореографічна підготовленість досліджуваних за критерієм «ритмічність» в ЕГ продемонстровано низький (33,3%), достатній (36,7%) й оптимальний (30%) рівні, а стосовно КГ, то даний критерій не так яскраво змінився: низький (65,5%), достатній (31,1%) й оптимальний (3,4%) рівні. Та позитивні результати помітні за критерієм «завершеність рухів» - лише 10% з низьким рівнем в ЕГ, а «емоційність» - 0% низький рівень в ЕГ, вражаючий результат.

Підсумовуючи дані про значення групових індексів музично-виразового етапу підготовленості, зазначимо, що наприкінці експерименту в ЕГ - індекс на 0,32 бала вищий за КГ при високому рівні вагомості ($p < 0,001$). Та значення статистичних критеріїв ($t = 9,89$) достатньо перевищує критичне значення ($t_{кр.} = 3,47$) для високого рівня вагомості ($p < 0,001$), а це означає, що між ЕГ й КГ відмінності за груповим індексом наприкінці експерименту є статистично імовірними.

Підсумовуючи вище перелічені дані, можна побачити, що впровадження у фітнес тренувальний процес дітей використання елементів розробленої програми здатне привести до зростаючої динаміки вдосконалення їх хореографічної підготовки. Важливим етапом ефективності реалізаційних впроваджень щодо технічного та музично-виразного компоненту - є зіставлення критеріїв в ЕГ та КГ. Це дало право продемонструвати, що рівень даних критеріїв досліджуваних до початку експерименту не відрізнявся в обох групах, а наприкінці виявився надзвичайно позитивно зміненими.

Нами був проведений повторний аналіз рівня фізичного здоров'я за експрес методикою Г.Л. Апанасенка, результати якого представлені на рисунку 3.1.

Переважає більшість 83,3 % підлітків експериментальної групи на початку експерименту мала низький рівень фізичного здоров'я, а решта 16,7 %

дітей мали рівень нижче середнього, взагалі не було нами виявлено середнього, вище середнього та високого рівнів фізичного здоров'я.

Після педагогічного експерименту 50% підлітків експериментальної групи мали середній рівень фізичного здоров'я.

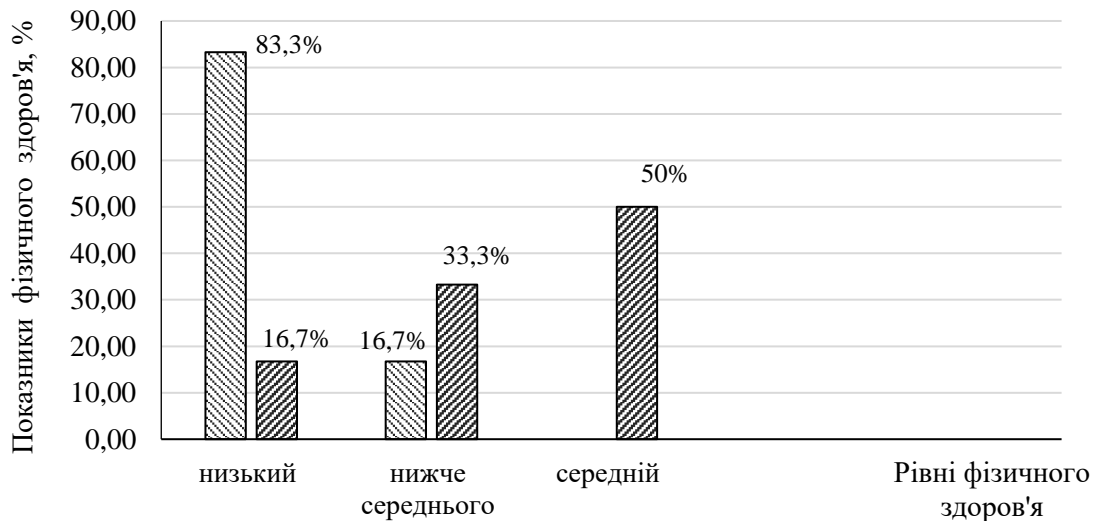


Рис.3.1. Рівень фізичного здоров'я підлітків експериментальної групи до та після педагогічного експерименту (%):

▨ - до педагогічного експерименту; ▩ - після педагогічного експерименту

Аналогічна динаміка рівня фізичного здоров'я підлітків спостерігалась і у підлітків контрольної групи (рис.3.2).

На початку педагогічного експерименту 80 % підлітків контрольної групи мали низький рівень фізичного здоров'я, а решта 20 % дітей мали рівень нижче середнього. В контрольній групі на початку експерименту не було виявлено середнього, вище середнього та високого рівнів фізичного здоров'я.

Після педагогічного експерименту 40% підлітків контрольної групи мали середній рівень фізичного здоров'я.

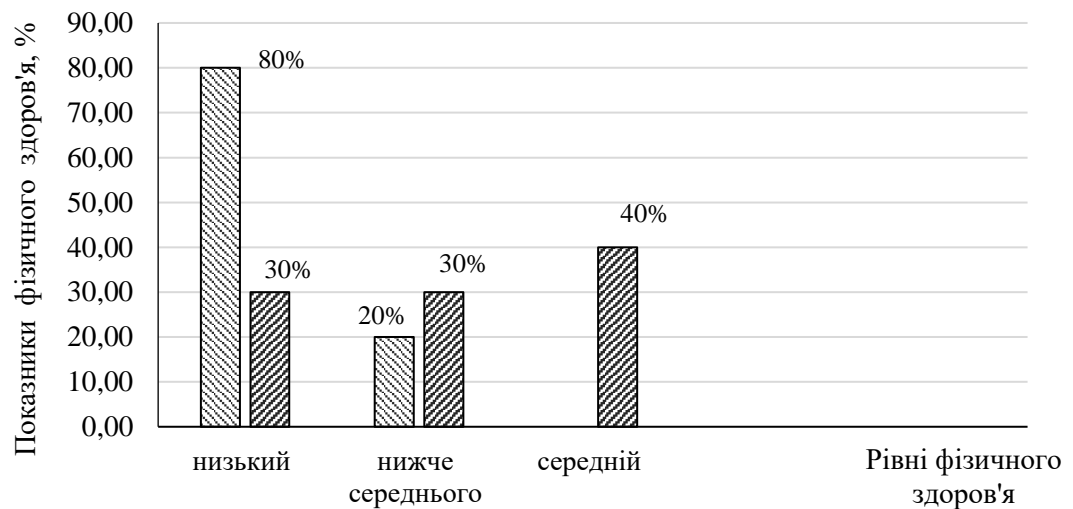


Рис.3.2. Рівень фізичного здоров'я підлітків контрольної групи до та після педагогічного експерименту (%):

▨ - до педагогічного експерименту; ▩ - після педагогічного експерименту

Також було використане педагогічне спостереження в ході обґрунтування ефективності розробленої програми, яка проведена серед дітей, які відвідують тренування протягом 6 місяців на базі фітнес клубу «AV Sport» м. Київ, де займається хореографічна студія «Ірбіс».

Для дослідження була обрана група дітей 12-15 років, яка займалась (пн, ср, пт) на 18:00. Під час даного спостереження були запропоновані питання психоемоційного та фізичного характеру:

- 1) Як змінювався настрій дітей до та після тренування?
- 2) Чи встигав тренер приділити достатньо уваги кожному учаснику в групі?
- 3) Як відбувалась комунікація в середині групи, чи знайшли однодумців?
- 4) Як вас мотивував тренер до занять?

Після проведеного експерименту були отримані дані відповідей на вище поставлені питання.

1) По-перше, тренування були проведені в другій половині дня, а це означає, що діти приходили після школи. Зазвичай до занять вони мали пригнічений настрій, через завантаженість в школі, якісь неприємні ситуації з однолітками та інші негаразди. По-друге, вже на початку тренування тренер піднімала настрій, жартуючи, відволікаючи від буденності та налаштовуючи на процес. Після тренування завжди був гомін (розмови) в роздягальні, сміх та позитивні емоції. З урахуванням цих факторів дійшли висновку, що бальні танці позитивно впливають на покращення психо-емоційного стану дітей 12-15 років.

2) В групі, яка приймала участь в експерименті було 12 дівчат. Хоч було і багато, та тренер завжди приділяла увагу до кожного. Акцентуючи увагу на правильному виконанні елементів, завжди виправляла нас, якщо робили щось не так, також постійно звертали увагу на дихання під час всього процесу тренування. На групі ніколи не було нудно, тренер кожного разу давала різні комплекси вправ, щоб працювали всі групи м'язів. Також наприкінці тренувань часто були різноманітні змагання чи показові виступи, тоді приділявся ще більш індивідуальний підхід.

3) Завжди під час процесу або після, тренер запитувала: «Чи сподобалось нам тренування, можливо хотіли б щось покращити або відпрацювати?». Також, коли були показові виступи всі учасники дивились, а після давали відгуки від перегляду. Часто пропонували на певне тренування одягати якийсь елемент відповідного кольору, і всі діти обговорювали це між собою, вирішували хто і що одягне. Якщо в когось пригнічений настрій, то всі гуртом намагались його підняти за допомогою емпатії, заспокоєння через спілкування.

4) По-перше, тренер нас завжди радісно зустрічав при вході в зал, цікавився як наші справи та настрої, тільки за рахунок цього вже хотілось швидше прийти на наступне тренування. По-друге, завжди розбирали всі елементи досконально, до кожної маленької деталі - закінчували тільки тоді, коли було зрозуміло та непогано виходило, це неабияк піднімає мотивацію. Великий вплив на мотивацію до занять мав зовнішній вигляд тренера, коли бачили гарно вбраного й спортивно підтягнутого тренера, хочеться бути як він.

Відмічено підвищення самооцінки функціонального стану за тестом «САН». Покращився рівень фізичного здоров'я та психоемоційного стану дітей.

Крім того, виявилось, що підлітки стали більш впевненими серед однолітків, почали відділяти час для себе, знаходилися односторонці у групах, організовували спільне дозвілля. Усі перераховані фактори вплинули на психологічний, емоційний та фізичний стан дітей, і всі показники значно покращилися з вихідними даними.

Висновки до розділу 3

Провівши дослідження у вигляді анкетування серед батьків та дітей середнього шкільного віку, зрозуміли, які мотиви стоять перед ними. Встановили зв'язок між батьками та дітьми, їх стимулювання до оздоровчих занять. Вияснили, що головною метою до спортивних занять у дітей є бажання до прийняття участі в змаганнях та досягнення високих результатів, а не тільки отримання задоволення від процесу.

На базі цих даних та теоретичного аналізу літератури, а також первинних показників фізичного стану та підготовленості, було складено та обґрунтовано фітнес програму з використанням елементів бальної хореографії. За результатами проведеними до та після дослідження, встановлено, що більшість показників фізичної та хореографічної

підготовленості досить змінилися. Ефективність програми була підтверджена за допомогою спеціальної шкали, в якій відобразили технічний та музично-виразний компонент підготовки. Відмічено, що технічний компонент й музично-виразний компонент покращився. Також до учасників експерименту були задані певні питання та отримано досить чудовий зворотній відгук тренеру, щодо проведених тренувань та атмосфери на них.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз досліджуваного питання показує, що руховий процес у позашкільних закладах потребує впровадження новітніх програмних технологій, спрямованих на покращення стану здоров'я дітей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, залучення їх до систематичних занять фізичною культурою та здоровим способом життя. Розроблено загальнопедагогічні та конкретні принципи фітнес тренування для дітей. Охарактеризовано психофізіологічні, морфо-функціональні та вікові особливості дітей середнього шкільного віку. Системні рекомендації щодо використання танцю для побудови програми для дитячого контингенту висвітлюються шляхом вивчення спеціальної літератури. Але у виявленій літературі мало даних про ефективність оздоровчих програм з використанням елементів бальних танців для дітей 12-15 років, це питання є недостатньо обґрунтованим.
2. При вивченні соціально-особистісних потреб дітей шкільного віку виявлено прояви мотивації, а саме дівчаток найбільше цікавила рухова активність та оздоровлення, а хлопчиків - інтерес до спортивного спрямування занять. У сучасному світі, очевидно, що більшість підлітків у вільний час переглядають різні соціальні мережі, лише 21% з них вдається підкреслити значущість своїх повідомлень і розвинути бажання систематично займатися фізичною культурою та спортом.
3. За результатами соціологічних методів (анкетування) та остаточних експериментів розроблено фітнес-програму з використанням елементів латиноамериканської та європейської програм бальної хореографії. Кожне заняття складається з трьох частин: підготовча (розминка, силовий та інформаційний блоки); основна(розучування та виконання танцювальних

елементів з двох програм); заключна (розтяжка основних груп м'язів, дихальні вправи та змагальний блок).

4. Результати проведеного оперативного контролю показали ефективність запропонованої програми в спеціальних критеріях («амплітудність», «ритмічність», «емоційність», «постава», «натягнутість», «точність рухів», «легкість виконання», «музикальність», «стійкість», «пластичність» та «завершеність рухів»).

5. В результаті досліджень відмічено покращення рівня фізичного здоров'я у підлітків після педагогічного експерименту. Переважна більшість 83,3 % підлітків експериментальної групи на початку експерименту мала низький рівень фізичного здоров'я, а решта 16,7 % дітей мали рівень нижче середнього, взагалі не було нами виявлено середнього, вище середнього та високого рівнів фізичного здоров'я. Після педагогічного експерименту 50% підлітків експериментальної групи мали середній рівень фізичного здоров'я.

6. Це дослідження є вкладом у майбутнє фітнесу, особливо для дітей. Крім того, розроблену програму можуть використовувати тренери з фітнесу, вчителі фізкультури, фізіотерапевти, хореографи та балетмейстери в школах і позашкільних закладах. Розробка та обґрунтування сучасних фітнес-програм може бути якісним шляхом вирішення проблеми покращення фізичної активності школярів. Звичайно, блоки та їх компоненти можна змінювати відповідно до цілей і завдань навчального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко ГЛ. Медицинская валеология: Серия «Гиппократ». Ростов-на-Дону: Феникс; 2000. 248 с.
2. Аршавский И. А. Основы возрастной периодизации. Возрастная физиология. Л.:Наука; 1975. с. 5-67.
3. Баламутова НМ. Педагогический контроль физической подготовленности студентов с учётом их индивидуальных антропометрических характеристик. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016;5(1):40-45.
4. Баршай ВМ, Кривсун СН. Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества. Таврический научный обозреватель. 2016; 11-3(16): 6-8.
5. Білогур ВЄ. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти [автореферат]. Рівне: Рівненський ДГУ; 2019. 18 с.
6. Боришевский МЙ. Развитие саморегуляции поведения школьников [диссертация]. Киев; 1992. 77 с.
7. Булатова ММ, Андреева ОВ, Благій ОЛ. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія та методика фізичного виховання.
8. Васьківська СВ. Про дитячу тривожність. Київ: Початкова школа. 1993;9:8-11.
9. Васьківська СВ. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Київ:
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература; 2002. 294 с.
11. Гвоздецька СВ, Рибалко ПФ, Чередніченко СВ. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома СП; 2017. 110 с.

12. Головіна ОВ, Лісова ОС. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків. Чернівці: Рута; 2003. 66 с.

13. Державна служба статистики України. Заклади охорони здоров'я та захворюваність населення України у 2017 році. Карамзіна ОО, редактор Київ; 2018. 109 с.

14. Жданова ОМ. Зміни стану фізичної підготовленості школяра під впливом експериментального змісту уроків фізичної культури. Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : збір. наук. Матеріалів. 2006;13:21-23.

15. Калужна ОМ. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2015. 200 с.

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

17. Кібальник ОЯ. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків [дисертація]. Суми;2008. 235 с.

18. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімп. літ.;2011. 224 с.

19. Круцевич ТЮ, Воробьев МИ. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: Уч. пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев: ТОВ «ПоліграфЕкспрес»; 2005. 195 с.

20. Кукуруза ГВ, Беляєва ОЕ, Кирилова ОО, Циліорик СМ. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен. Наукові записки Ін-ту психології АПН України. 2007;32:148-157.
21. Ленська ТГ, Погребняк ТМ, Головата ЛР. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький ОА; 2011. 228 с.
22. Лях ВІ. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. Теория и практика физ. культуры. 1990. № 3.; с. 15-18.
23. Міністр молоді та спорту України Жданов ІО. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Наказ № 4665/2017. 10 лютого 2017. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>
24. Москаленко НВ, Демідова ОМ. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Дніпро: Інновація; 2016. 198 с.
25. Москаленко НВ, Кожедуб ТГ. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні. Дніпропетровськ: Інновація; 2015. 108 с.
26. Пангелова НЄ, Круцевич ТЮ, Данилко ВМ. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська ЯМ; 2017. 505 с.
27. Папуша ВГ. Фізичне виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль; 2000. 256 с.
28. Пащенко ЛВ. Навчальна програма гуртка дитячого фітнесу для середнього та старшого шкільного віку [автореферат]. Скадовськ; 2020. 37 с.
29. Петришин ОВ. Формування психофізичної компетентності студентів вищих медичних закладів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки засобами спортивно-ігрових технологій. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського; 2015. с. 78-83.

30. Присяжнюк СІ, Краснов ВП, Третьяков МО, Раєвський РТ, Кійко ВЙ, Панченко ВФ. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури; 2007. 192 с.
31. Притупа ЄН, Жданова ОМ, Линець ОМ та ін. Фізична рекреація : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Дрогобич: Коло; 2010. 4-56 с.
32. Сайкина ЕГ. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях [монография]. СПб; 2008. 64 с.
33. Салман ХР. Оздоровительная физическая культура мальчиков 12–14 лет во внеурочное время [дисертація]. Харьков; 2006. 191 с.
34. Сергієва ОВ. Структура і функції тексту в ранніх балетах І. Стравинського [автореферат]. Київ; 2008. 20с.
35. Старченко АЮ. Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014;2(36):177-184.
36. Троценко ТЮ, Троценко ВВ. Перспективи розвитку дитячого фітнесу у дошкільних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;(1):248-253.
37. Фриз ПІ. Роль хореографічного мистецтва у полікультурному вихованні. Молодь і ринок: Щомісячний науково-педагогічний журнал. 2014;7(114):28-32.
38. Фриз ПІ. Хореографічна культура в контексті теорії і практики сучасного суспільства. Молодь і ринок: Щомісячний науково-педагогічний журнал. 2012;8(91):46-50.
39. Чайка ДД. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012;2:127-131.

40. Чеверда АО, Сухомлинов РО. Сучасні підходи до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(4):87-91.
41. Черепов ОВ, М'ясоєденков КО, Копилов ОМ. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2011;13:411-417.
42. Чуба ВВ. Виховні можливості хореографічного мистецтва у процесі формування особистості дитини. Збірник наукових праць: Етика і естетика педагогічної дії. 2015;12:74-87.
43. Чурашов АГ. Формирование мотивации у детей старшего дошкольного возраста на занятиях бальной хореографией. Вестник ЮУрГГПУ. 2014;2:274-280.
44. Шариков ДІ. Стилїстика бальної хореографії: історія, форми і техніки. Актуальні питання гуманітарних наук. 2014;8:198-203.
45. Шевченко ЮМ. Фізичний розвиток дітей засобами інтеграції рухів і музики [дисертація]. Київ: Інститут проблем виховання академії педагогічних наук України; 2009. 245 с.
46. Шевчук АС. Дитяча хореографія : програма та навч.-метод забезпечення хореографічної діяльності дітей від 3 до 7 років : навч.-метод. посібник. Київ: Шк. Світ; 2011. 128 с.
47. Шевчук ЮС. Психологічні аспекти забезпечення здоров'я людини. Київ: НУФВСУ. 2019: 50-2.
48. Юрчук ОІ. Вплив рухового режиму на фізичний стан дітей. Нова педагогічна думка. 2017;2(90):64-68.
49. Andrieieva OV, Sainchuk OM. [Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren]. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2014;2:3-8.

50. Bulatova MM, Usachev YA. [Modern physical culture and health related technologies in physical education]. Methods of physical education of different population groups: textbook. Kiev: Olimpiyskaya literatura; 2003. 423 p.
51. Scharoun L, Greg M. Designed by kids for kids: Design strategies for improved outcomes for children's health and wellbeing in suburban environments. AIP Conference Proceedings 2230, 040003 (2020).
52. Schroeder K, Ratcliffe S, Perez A, Earley D, Bowman C, Lipman TH. [Dance for health: An intergenerational program to increase access to physical activity]. J.Pediatr Nurs. 2017; 37:29-34.
53. Evstigneeva IV. Gender education of pupils of the basic school at the lessons of physical culture [dissertation]. Lugansk; 2012. 228 p.
54. Faina M, Bria S, Scarpellini E, Gianfelici A, Felici F. [The energy cost of modern ball dancing]. Proceeding of 48th Annual Meeting of American College of Sport Medicine; 2001. 87 p.
55. Lee B. [Forming the orientation of the training process on the basis of the assessment of aerobic energy supply of qualified athletes in sports dances]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu. 2010;8:50-53.
56. Malek MR, Nalban DP, Berger DE, Coburn JW. [Importance of health science education for personal fitness trainers]. Journal of Strength and Conditioning Research. 2002;16(1):19-24. American.
57. Pereverzeva S, Andrianov T, Dronnikova E. [Definition of the motivational factors of senior pupils to physical culture and sport practicing]. Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi. 2012;2(18):188-191.
58. Redding E, Wyon MA. [Strengths and weaknesses of current methods for evaluating the aerobic power of the dancers]. Journal of Dance Medicine and Science. 2003;17(1):10-16.

59. Soronovych IM. [Substantiation of the orientation of the training process for the development of endurance of qualified athletes in dancesport]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu im. L. Ukrainky*. 2012;6:54-59.

60. Wyon M. [Cardiorespiratory Training for Dancers]. *Journal of Dance Medicine and Science*. 2005;9(1):7-12.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОГАНИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЕРАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 1 2 3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 1 2 3	В'ЯЛИЙ

27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 1 2 3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЇ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕВДОВОЛЕНИЙ