

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
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:
**Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з елементами
спортивних танців для дітей дошкільного віку**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Дейкун Олени Ігорівни
Науковий керівник: д.пед.н.,
професор Василенко М.М.

Рецензент: к.пед.н.,
доцент І. В. Толкунова
Рекомендовано до затвердження на
засіданні кафедри
(протокол No __ від _____ 20__ р.)
Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.
д.фіз.вих., професор

(підпис)

КИЇВ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	7
1.1 Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.....	7
1.2 Сучасні підходи до проведення оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку	16
1.3 Елементи хореографії та танців в програмі оздоровчих фітнес занять з дошкільниками	20
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1 Методи дослідження.....	23
2.1.1 Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.....	23
2.1.2 Соціологічні методи дослідження.....	24
2.1.3 Педагогічні методи дослідження.....	25
2.1.4 Фізіологічні методи дослідження.....	27
2.1.5 Методи математичної статистики.....	28
2.2 Організація досліджень.....	29
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	30
3.1 Рівень інтересів до занять оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами спортивних танців	30
3.2 Визначення змісту та організаційних особливостей програми	

оздоровчих занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку.....	34
3.3 Оцінка ефективності програми оздоровчих занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку.....	43
Висновки до розділу 3	48
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах спостерігається посилення уваги до проблеми формування здоров'я дітей дошкільного віку, наступності і системності цього процесу, що зумовлює необхідність формулювання пріоритетних завдань сім'ї, закладів дошкільної освіти, позашкільних установ, створення максимально сприятливих умов для покращення фізичного розвитку дошкільнят. Різноманітні заняття рекреаційно-оздоровчої спрямованості повинні передбачати створення умов для гармонійного розвитку організму маленької людини, збереження та зміцнення її здоров'я. Таким чином, завданням батьків, тренерів, вчителів стає не тільки прагнення попередження хвороб, а й досягнення дитиною стану фізичного, психічного та соціального комфорту [50].

Сьогодні не викликає сумніву, що в умовах зростання обсягу та інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності гармонійність розвитку організму дошкільнят неможлива без фізичної активності. Будучи біологічною потребою людини, рухи є обов'язковою умовою формування всіх систем і функцій організму, збагачуючи новими відчуттями, поняттями, уявленнями [8, 24].

Науковці наголошують на певному обмеженні можливостей закладів дошкільної освіти у впровадженні оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку, оскільки управління процесом відпочинку не регламентується об'єктивними потребами дошкільнят, має емпіричний характер і спирається на ініціативу, знання й досвід місцевих фахівців. Також недостатньо використовуються можливості спортивних танців, як популярного виду рухової активності серед дитячого контингенту.

Поява значної кількості дитячих груп зі спортивних танців у танцювальних студіях, фітнес-клубах, тощо зумовлена рядом причин: інтерес дітей та батьків до занять цим видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності, забезпечення можливості нервово-психічної розрядки, отримання дітьми задоволення від занять, формування рухової культури, розумної

організації дозвілля тощо. Істотним внеском у привабливість занять є різноманіття сучасних методів та форм їх проведення, в тому числі і за допомогою зовнішніх атрибутів – гарного танцювального одягу, взуття, просторого залу з дзеркалами, що так різюче відрізняється від класичного місця проведення фізичної культури у дитячому навчальному закладі. Атмосфера доброзичливості, уважне ставлення до учасників тренувань різного віку, чинить позитивний психологічний вплив і спонукає їх приходити до танцювальної студії [3, 5].

Відмічається, що оздоровчо-рекреаційного ефекту виходить не завжди досягнути через відсутність чітко структурованих, обґрунтованих та випробовуваних на првктиці програм проведення занять для дітей дошкільного віку [1, 6]. Ще однією проблемою є не здатність належним чином контролювати фізичний стан дітей дошкільного віку на заняттях, що обумовлює актуальність дослідження.

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

Завдання дослідження:

1. Узагальнити вітчизняний і світовий досвід роботи з питань організації, розробки та впровадження фітнес-програм з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку як засіб оздоровчо-рекреаційних занять.

2. Дослідити особливості інтересів до занять оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами спортивних танців, визначити особливості показників фізичного стану дітей дошкільного віку.

3. Розробити програму оздоровчих занять з елементами спортивних танців та проаналізувати її вплив на фізичний стан дітей дошкільного віку.

Об'єкт дослідження – оздоровчі заняття дитячим фітнесом з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – зміст та організація оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань були використанні такі методи дослідження як:

- теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів;
- соціологічні методи (анкетування);
- педагогічні методи (спостереження);
- фізіологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у тому, що:

- теоретично обґрунтовано і проаналізовано фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку;
- розроблено та перевірено ефективність програми оздоровчо- рекреаційних занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку;
- дістали подальшого розвитку відомості щодо впливу оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців на показники фізичного стану дітей дошкільного віку.

Практичне значення: полягає в тому, що отримані нами дані дозволили розробити рекомендації з організації оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців для забезпечення належного фізичного стану дітей дошкільного віку.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел (65), додатків. Кваліфікаційна робота викладена на 61 сторінці комп'ютерної верстки, вміщує 9 таблиць та 9 рисунків. У роботі використано 65 посилання на фахову наукову літературу, з яких – 4 іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку

Один з найважливіших етапів фізичного розвитку – це період від народження до вступу до школи, а також і один з найважливіших для становлення особистості людини. Педагогам дошкільної освіти необхідно бути обізнаними з особливостями росту та розвитку дітей різних вікових груп, щоб забезпечити відповідне фізичне виховання дітей, спостерігати за їхнім психічним станом та фізичним розвитком.

Дитячий організм постійно розвивається. Рівень і швидкість цього розвитку різні в різні періоди життя. Це також стосується дітей різних вікових груп, які дуже відрізняються [12, 53].

У перші шість років у дитини не тільки різко збільшуються у вазі внутрішні органи: легені, серце, нирки, печінка та ін., а й покращується їхня робота. Змінюється опорно-руховий апарат, збільшуються довжина і маса тіла, розвиваються функції аналізатора, удосконалюються мовні та розумові процеси (пам'ять, мислення, сприйняття) тощо [46].

Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку характеризується постійними змінами основних антропометричних показників: довжини та ваги, окружності голови, окружності грудної клітки. Довжина тіла однорічної дитини збільшується в середньому на 20-25 см. Наприкінці першого року показник становить 74-75 см. Зростання дитини 3-5 років становить 4-6 р. см на рік. У 6 років ці показники значно збільшуються, і за рік дитина виростає на 8-10 см. Це пов'язано з ендокринними змінами, що відбуваються в його організмі. У кінці шкільного віку довжина тіла в 2-2,5 рази більша, ніж у новонароджених [55].

Вага дитини на першому році життя збільшується втричі (порівняно з вагою при народженні), в середньому на 10-10,5 кг. Після кожного року життя маса тіла збільшується на 2-2,5 кг на рік. Наприкінці шкільного віку вона вдвічі перевищує масу тіла однорічної дитини.

Бюст дитини змінюється нерівномірно. Найшвидше він росте на першому році життя, коли бюст збільшується на 12-15 см. Приблизно на цю величину бюст збільшується протягом дошкільного віку. Бюст (у стані спокою) залежить від податливості та фізичного розвитку дитини [41].

Окружність голови новонароджених становить $\frac{1}{4}$ довжини тіла, у дворічному віці — $\frac{1}{5}$, а в кінці дошкільного віку — $\frac{1}{6}$ довжини тіла. Зростання черепа найбільш інтенсивне протягом першого року життя і відносно інтенсивне до чотирьох років (через збільшення маси мозку). Потім швидкість його зростання значно падає.

Фізичний розвиток залежить від маси і довжини тіла дитини, генетичних факторів і соціальних умов в залежності від середовища. Розпорядок дня, харчування, інтенсивні режими, використання різних форм фізичного виховання – все це може істотно вплинути на фізичний розвиток і здоров'я дитини. [40].

Кісткова система. Хімічний склад кісток змінюється в різні періоди життя дитини. Це залежить від її віку, харчування, обміну речовин, функціонального стану ендокринних залоз і роботи м'язів. Кісткова тканина дітей містить більше води, а вміст мінеральних солей становить лише близько 13%. Тому вони еластичні і легко деформуються під дією негативних зовнішніх факторів (фізичні вправи, що не відповідають анатомії та фізіології дитини: одяг, взуття, меблі, що не відповідають її зросту тощо).

Процес окостеніння кісток відбувається протягом усього дитинства. З двох-трьох років починає формуватися кісткова тканина шаруватої структури, як і у дорослих. У новонародженого хребет прямий, без фізіологічних вигинів. У міру того як дитина росте і вчиться тримати голову, у нього формується шийний вигин хребта, починає сидіти - грудний вигин;

стоїть і ходить (після року) - поперековий вигин. Будова хребта дітей 3-4 років близька до дорослих [26, 33].

Хребет дитини має велику гнучкість. Можливі рухи: поворот, нахил вперед, назад і в сторони. Зазначені особливості необхідно враховувати через недоліки: меблі, що не відповідають росту дитини, погане освітлення групової кімнати під час занять, обмеження рухливості тощо. - Може призвести до порушення постави.

Для нормального розвитку кісток дітей вкрай важливо більше займатися спортом, достатньо бувати на свіжому повітрі, правильно харчуватися і спати.

Розвиток скелета тісно пов'язаний з розвитком суглобового апарату м'язів, сухожиль і зв'язок. Чудова рухливість суглобів дітей раннього та дошкільного віку залежить від високої еластичності м'язів, сухожиль і зв'язок.

М'язова система. М'язи дітей містять більше води і менше органічних і мінеральних солей. З віком хімічний склад м'язів змінюється.

Поганий розвиток м'язів у новонароджених і дітей раннього віку. Вони становлять 20-23% від загальної маси тіла (близько 25% у дітей дошкільного віку) і 35-45% у дорослих. Перший раз, однак, до того, як дитина починає ходити, зростання м'язів відбувається повільніше, ніж загальна маса тіла. Згиначі більш розвинені, ніж розгиначі, тому діти часто приймають неправильні пози: голова опущена, плечі вперед, згорблені. [7, 24].

Стан спокою м'яза називається м'язовим тонусом, який підтримується імпульсами з центральної нервової системи. Особливе значення має «тонус м'язів тулуба», який створює «м'язовий корсет» дитини для формування правильної постави. У міру дорослішання дитини підвищується тонус м'язів спини і живота, що є наслідком не тільки поліпшення регуляції центральної нервової системи, а й позитивного впливу фізичного виховання.

У п'ять-шість років значно збільшується маса м'язів (особливо нижніх кінцівок), підвищується їх сила і працездатність. Роботи, що варіюють

напруження і розслаблення м'язів, менше стомлюють дітей, ніж роботи, що вимагають статички (тобто утримання тіла або його частин у певному фіксованому положенні). Тому тривале стояння або сидіння може втомити дитину [10].

Працездатність м'язів у дітей значно нижча, ніж у дорослих. Це пов'язано з недосконалістю механізмів координації, більш частими скороченнями м'язів, меншими поперечними перерізами та іншими фізіологічними особливостями. У той же час втомлені м'язи дітей швидше відновлюються в стані спокою завдяки кращому кровообігу.

Динамічна робота сприяє активному кровотоку не тільки в м'язах, але і в кістках, що сприяє швидкому росту м'язів. Діти, які фізично активні (ходять, бігають, стрибають, граються), як правило, фізично розвиваються краще, ніж малоактивні.

З віком швидкість, з якою м'язи переходять від скорочення до розслаблення, тобто швидкість, з якою чергуються різні рухові дії, зростає. Рухи дрібних м'язів кисті розвиваються в кінці першого і на початку другого року життя дитини. Наприклад, діти можуть брати пальчиками маленькі предмети (кубики, кульки). У віці трьох-п'яти років вона може виконувати різні злагоджені і точні рухи пальцями: ловити м'яч, кидати м'яч, тягнути м'яч і т.д. [31].

Дихальна система. Органи дихання дітей мають багато особливостей. До шести-семи років в основному завершується формування легеневої тканини і дихальних шляхів. У цьому віці поступово змінюється черевне дихання, а до чотирьох-шести років поступово переважає грудне. Будова легень у дітей дошкільного віку ще не до кінця сформована: носові ходи, трахея і бронхи відносно вузькі, повітря в легені надходить утруднено: ребра значно нижче, діафрагма висока, ємність легенів є відносно низьким. Все це призводить до більш поверхневого дихання, що повністю компенсує те, що частота дихання зменшується з віком.

Характерна для дорослих координація рухів різних груп м'язів формується в шість років. Для дітей дошкільного віку характерна низька витривалість м'язової системи. Діти можуть підтримувати статичну напругу м'язів лише протягом короткого часу. Тому малюк не може тривалий час робити монотонні рухи, а ходить спокійно і рівно. Вони змінюють положення стоячи і сидячи. У дошкільнят м'язова витривалість підвищується, але знижується відносно силових навантажень (лазіння по канату, багаторазові стрибки та ін.) [7].

Нормальний фізіологічний розвиток організму неможливий без загального розвитку мускулатури. Поряд із систематичним тренуванням м'язових органів дитини слід обмежувати значне напруження м'язів, пов'язане з тривалою нерухомістю того чи іншого положення, носінням важких предметів тощо. Слід також враховувати, що м'язи дитини швидко втомлюються, тому під час занять спортом і активних ігор слід уникати тривалих і надмірних фізичних навантажень.

Коливання частоти дихання пов'язані зі збудливістю дихального центру не тільки в ряду дітей однієї вікової групи, але і в одних і тих же дітей протягом доби. Частота дихання змінюється під впливом різних факторів: психічного збудження, фізичного навантаження, підвищення температури тіла або навколишнього середовища.

З віком частота дихання в спокої знижується і наближається до такої у дорослої людини. Повільне глибоке дихання у дошкільнят сприяє інтенсивному газообміну між кров'ю і повітрям у легенях [52].

У дітей через легені переміщується набагато більше крові, ніж у дорослих. Це може задовольнити потребу організму дитини в кисні завдяки інтенсивному метаболізму. Підвищена потреба в кисні під час фізичного навантаження задовольняється зміною частоти дихання і, меншою мірою, зміною глибини дихання. Під дією різних фізичних вправ збільшується прогин грудної клітки, зміцнюються дихальні м'язи, посилюється газообмін у легенях.

З трьох років діти звикають дихати носом. При цьому в її організм не потрапляють інфіковані особи і пил, що залишилася на слизовій оболонці порожнини носа. В результаті холодне повітря, що проходить через носові ходи, стає теплішим, а сухе стає вологим. Це запобігає охолодженню дихальних шляхів, усуваючи подразливу дію на них сухого повітря.

Враховуючи особливості дихальної системи дітей раннього та дошкільного віку, необхідно створити їм умови для дихання свіжим повітрям під час прогулянок і сну вдень. Особливо корисна фізична активність, яка сприяє розвитку та вдосконаленню дихальної системи. Це ходьба, біг, лижі, ковзани, плавання тощо [28, 54].

Серцево-судинна система. У період від народження до шести років діяльність серцево-судинної системи перебудовується на більш оптимальний функціональний рівень, завдяки чому підвищується фізична працездатність дитини.

Вага серця збільшується з 20 грамів у новонароджених до 92 грамів у віці 6 років, тому серце скорочується сильніше і стає ефективнішим. Дитячі кровоносні судини ширше, ніж у дорослих, і кров тече по них набагато швидше. Систолічний ритм становить 120-140 ударів на хвилину в перші місяці життя, 100-130 на першому році життя, 90-120 у дітей 2-4 років, у 5-6 років у стані спокою 80-100. ударів за хвилину, а частота пульсу у дівчат на 5-7 ударів вище, ніж у хлопчиків. Артеріальний тиск з віком незначно підвищується: на першому році життя 80-85/55-60 мм. рт. ст., протягом трьох-шести років рівень ртуті становить 80-100/50-70 мм. рт. ст. Поступово поліпшується працездатність серця, підвищується пристосованість до фізичних навантажень, скорочується період відновлення після навантажень. Дуже швидко захвилювалися серця дітей. З одного боку, він має здатність швидко адаптуватися до фізичного навантаження і відновлювати працездатність, а з іншого – нестійкий в рухливості. Під впливом багатьох факторів (фізичне навантаження, підвищення або зниження температури, емоційне хвилювання та ін.) порушується ритм скорочення серця (різкі

коливання пульсу, зміни артеріального тиску). Хронічне фізичне і психічне напруження може негативно позначитися на діяльності серця, спровокувавши його розрив. Якщо фізичне навантаження зростає швидше, ніж серцево-судинна система встигає адаптуватися, і таке велике навантаження часто повторюється, то в міокарді та судинах виникатимуть різні патологічні явища. Тому необхідно організувати обсяг фізичних навантажень відповідно до вікових особливостей і стану здоров'я дитини. Особливо важливо посилити кардіотренування дітей шляхом систематичного заняття фізкультурою, рухливих ігор (особливо на свіжому повітрі) та встановлення оптимального режиму фізичних навантажень у дошкільних закладах [2, 7].

Нервова система. Всі процеси в організмі направляються і контролюються нервовою системою. Головний мозок є його вищим відділом, який контролює роботу всіх органів і систем організму і, таким чином, пов'язаний із середовищем, в якому людина живе.

Нервова система пройшла довгий шлях розвитку. Формування певних рухових навичок у дітей вважається породженням умовних рефлексів вищого порядку на основі вже наявних умовних рефлексів. Важливо враховувати ще одну фундаментальну особливість центральної нервової системи дитини - її здатність зберігати сліди процесів, що відбувалися в ній. Це пояснює, чому діти такі сприйнятливі, так легко запам'ятовують. Однак для закріплення та вдосконалення вивченого потрібні багаторазові повторення. Про це не варто забувати, оскільки вони розвивають певні моторні навички. Висока збудливість, реактивність і висока пластичність нервової системи в дитинстві сприяють кращому, а іноді й швидшому засвоєнню складних рухів в основних рухах (лазіння, стрибки) і фізичних вправах (катання на лижах, плавання та ін.) порівняно з дорослими. Також дуже важливо, щоб дошкільнята з самого початку правильно розвивали моторику (ці помилки при навчанні фізичним навантаженням потім важко виправити) [12].

Фізичні вправи можуть покращити фізичну форму дитини. Завдяки їм посилюється кровообіг, активізується діяльність органів дихання, поліпшується обмін речовин, серцево-судинна система стає більш стійкою до негативних впливів зовнішнього середовища. Неможливо уявити правильне фізичне виховання дитини без урахування психологічних особливостей дитини. Досить високого рівня мимовільна увага досягає в дошкільному віці. Але в цей період починають формуватися доволіні (навмисні) занепокоєння, що виникли в процесі біологічного розвитку дитини і під впливом проведеної з нею виховної роботи. Однак діти ще не вміють свідомо зосереджуватися. Втома є заклятим ворогом їхньої концентрації. Діти особливо схильні до втоми від монотонної роботи або одноманітної фізичної активності.

Наприкінці шкільного віку набувається певний досвід управління увагою, який є одним із показників готовності дитини до школи. Також необхідно розуміти психологічні особливості дітей дошкільного віку, їм важко змусити себе довго сидіти на одному місці і виконувати якусь роботу. Процеси збудження в центральній нервовій системі дітей перевершують процеси гальмування. Тому у дітей слід поступово формувати вміння стримуватися, обмежувати свої бажання, виробляти звичку слухняності, виконувати вимоги вчителя у виконанні фізичних вправ.

Позитивні емоційні переживання під час занять фізичними вправами та активної гри ефективно впливають на функціональний стан головного мозку, підвищуючи тонус і тим самим покращуючи його регуляторний вплив на діяльність усіх органів і систем, перебіг біохімічних процесів. В результаті підвищується працездатність і поліпшується загальний настрій дитини [6, 11].

Конкретність (образність) властива мисленню дошкільників. У цьому віці візуальне навчання легше сприймається і засвоюється, ніж суто вербальне навчання. У дітей дошкільного віку, однак, широко використовуються словесні інструкції, що визначають не тільки те, які завдання ближчі і зрозумілі дитині, а й спосіб їх виконання. Однак варто

пам'ятати, що не кожне завдання, яке дається дітям, спонукатиме їх до виконання певної діяльності. На поведінку дошкільника може впливати багато факторів. Вони дуже потребують активної рухової діяльності. Діти не будуть втомлюватися після тривалого бігу, стрибків і ігор. Але їх діяльність здійснюється дуже обережно, що допомагає подолати нестійкість і імпульсивність поведінки. Під впливом фізичного виховання формується витривалість і свідома поведінка. Через недостатній розвиток фізичних сил і життєвого досвіду бажання дитини брати участь у діяльності оточуючих обмежене. Тому вона бере участь у практичній діяльності, особливо дітей дошкільного віку, реалізованої в ігровій формі, яка є важливим засобом не тільки фізичного виховання, а й інтелектуального, морального та естетичного виховання [35].

Таким чином, найважливішими особливостями інтелектуального розвитку дітей раннього та дошкільного віку є процеси збудження над гальмуванням у діяльності, нестійкість уваги, інтенсивна емоційність, конкретизація уявлень і думок. Протягом перших шести років життя під впливом виховання формуються позитивні моральні та вольові риси характеру людини. Система фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах повинна базуватися на знанні анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей різного віку. Тільки з їх урахуванням можна буде створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку дітей та організувати навчальну діяльність, спрямовану на засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок [36, 41].

1.2. Сучасні підходи до проведення оздоровчо-рекреаційних занять з дітьми дошкільного віку

Для підвищення фізичної працездатності дітей і ефективного розвитку основних рухових якостей не завжди достатньо використання традиційних засобів і методів фізичного виховання.

У роботах В. Н. Давиденко, П.О. Косолапова [19] визначено, що існують такі напрями:

1. Babytop – включає в себе вправи, які позитивно впливають на формування склепіння стопи та запобігають плоскостопості у дитячому віці;
2. Babygames – це комплекси рухливих ігор, активні конкурси, естафети (найбільш підходять для меланхоліків і флегматиків) і вправи для розвитку уваги і дрібної моторики;
3. Zumba kids – представляє собою дитячу танцювальну програму на основі популярних латиноамериканських танців [19].

В. В. Борисова, О. Г. Сайкіна [10, 43] об'єднали усі види дитячого фітнесу у чотири напрями: гімнастично-атлетичний напрям: ритмічна гімнастика, терра-аеробіка, класична аеробіка, степ-аеробіка, аерофітнес, силові напрями аеробіки (з гантелями, еспандерами і іншими обтяженнями), стретчинг, сімейна гімнастика (основні гімнастичні вправи), фітбол-гімнастика, елементи шейпінгу, калланетики, художньої гімнастики, креативна гімнастика і ін. [10, 43]; ігровий напрям: рухливі, музичні, розвиваючі ігри, естафети та елементи спортивних ігор, танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Данс», руховий ігротренінг, ігровий стретчинг, ігри по станціях (колове тренування, колова аеробіка) та ін. [10, 43]; корекційний, лікувально-профілактичний напрям: лікувально-профілактичний танець «Фітнес-Данс», корекційні програми, спрямовані на профілактику плоскостопості та порушень постави, танцювальна терапія, фітбол, дихальна гімнастика, релаксаційна гімнастика та ін [10, 43]; танцювальний напрям: аероданс, ритмопластика, всі напрями танцювальної аеробіки: хіп-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк (на степах і фітболах, «танці на м'ячах»), основи хореографії та сучасного танцю та ін. [10, 43].

Фітнес задовольняє потреби у фізкультурно-оздоровчій діяльності, охоплюючи різні форми рухової активності, за рахунок різноманіття фітнес-програм, їх доступності та емоційності занять. Він сприяє підвищенню не лише рухової, а й загальної культури дітей, розширенню їх кругозору. Це

досягається за рахунок використання інноваційних форматів і методів оздоровчих занять, новітнього інвентарю та приладів, музичних треків, варіативності програм з фітнесу, вільного вибору, універсальної доступності та емоційності. [23].

Автором А. А. Чабан [53] була побудована цікава, емоційна та ефективна технологія оздоровчої фітнес аеробіки та адаптована в практику, метою якої було підвищення рівня фізичної підготовленості дошкільників. Запропонована система має на меті розвивати фізичні якості, підвищувати роботоздатність та рухову активність, формувати правильну поставу, покращувати психічний стан, запобігати стресу, підвищувати інтерес до фізичної культури, розвивати потребу в систематичних заняттях фізичними вправами [53 **Error! Reference source not found.**]. В основі технології були використані вправи зі степ-аеробіки, танцювальної та силової аеробіки, фітбол-аеробіки та стретчингу. Методи, які були використані для побудови танцювальних комбінацій, були: структурний метод (послідовне розучування і засвоєння рухів), метод музичної інтерпретації, метод ускладнення (грунтується на поступовій зміні від простих рухів і вправ до більш складних), метод подібності (ідеї для формування різноманітних варіантів серед простих рухів) та метод блоків (при засвоєнні, дії групуються в блоки) [53].

О. І. Михайлова, Н. Г. Михайлов, О. Б. Деревльова [29] запропонували експериментальну методику, яка включала комплекси аеробних вправ. Метою даної програми є розвиток гнучкості та координаційних здібностей дітей дошкільного віку. Для розвитку гнучкості в підготовчу і основну частини заняття включалися вправи з максимальною амплітудою, включаючи як самостійне виконання нахилів, поворотів і махів, так і разом з партнером, а також статичні та динамічні вправи [29]. Для розвитку координації в основній частині заняття виконувалися базові кроки аеробних вправ, їх зв'язки і комбінації з рухом рук, спрямовані на розвиток рухових здібностей [29]. Проводилися заняття з використанням музики, з темпом не

нижче 120 уд/хв. Послідовність використання різних з'єднань базових аеробних кроків за принципом «від простого до складного» [**Error! Reference source not found.**]. Останній сегмент включає дихальні вправи, рухливі ігри та статичні вправи, спрямовані на підвищення гнучкості (шпагати на підлозі, вправи з партнером) [29].

У ході власних досліджень А. Г. Набойченко, Г. В. Ільїна [32] розробили та впровадили в практику роботи з дошкільнятами комплекс вправ, спрямований на розвиток координації з використанням фітболів [32].

У своїй роботі Д. Чайка [56] продемонстрував комплексний підхід до проблеми підвищення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Автор розробляє експериментальну методику комплексного використання дитячих тренажерів та вводить її спрямованість на фізкультурно-оздоровчу діяльність [56]. За програмою, фізкультурне заняття проводилось із використанням засобів дитячої хореографії, до складу якої входили елементи бальних, класичних, сучасних, естрадних і народних танців. Також проводилась ранкова гімнастика, у формі step-by-step, вона включає виконання ходьби та її різновидів, а також комплексів вправ, які застосовуються при ходьбі [56]. Гігієнічна гімнастика після денного сну передбачала використання елементів дитячої йоги, до якої увійшли вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості [56]. Фізкультурна пауза проводилась у вигляді лого-аеробіки, що включає в себе комплекс фізичних вправ з одночасним проговорюванням звуків і віршів. Під час прогулянки застосовувались рухливі ігри, які передбачали використання baby-games, тобто естафет, конкурсів та ін [56].

Автори О. В. Пчелінцева, Л. М. Вижанова [42] стверджують, що техніка занять з гумовим м'ячем (фітболом) передбачає певний етап. На першому етапі частка тренування з фітболами у всьому занятті становить 20-30% [42]. Сюди входять різні види ходьби і бігу, кидків, прокатів, партерні вправи. Другий етап включає вправи з м'ячем сидячи з додаванням елементів розтяжки та розслаблення з використанням м'яча. Відсоток занять на фітболі

необхідно довести до 60-70% [42]. На третьому етапі для побудови заняття можна використовувється фронтальний метод організації дітей [42]. Терміни етапів визначаються рівнем фізичної підготовленості дітей. Заняття гімнастикою з фідболом слід проводити не рідше двох разів на тиждень по 30 хвилин [42]. Групи необхідно підбирати з урахуванням вікових, рухових та індивідуальних особливостей дітей. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Підготовча частина включає: підготовку дітей до роботи та підготовку організму до основної частини тренування. В основній частині організм отримує максимальне навантаження, при цьому необхідно враховувати вікові та індивідуальні особливості дитини. Мета заключної частини – сприяти покращенню процесу відновлення та розслабленню організму. Вправи, які використовуються протягом курсу, виконуються під музичний супровід [42].

1.3. Елементи хореографії та танців в програмі оздоровчих фітнес занять з дошкільниками

Серед оздоровчих заходів надзвичайною популярністю користується фітнес для дітей, який поєднує в собі елементи музики, ритму, акробатики та ігрових рухів. На заняттях, заснованих на інтеграції динаміки, рухів, «пізніх» рефлексів і свідомо керованих рухів, створює умови для виконання багатофункціональної рухової діяльності, сприяє розвитку координації, формує зв'язок між емоційно-пізнавальними психічними процесами і поведінкою. Зв'язки, що дозволяють виразити свої емоції в рухових і танцювальних композиціях [25].

За результатами власних досліджень О. Мартиненко [27] встановлено, що діти дошкільного віку здатні сприймати інформацію про різні види хореографічного мистецтва, розширювати свій словниковий запас хореографічними термінами та адаптуватися до традиційних видів хореографії (класичної, народної, dancehall) та дізнатись про сучасні напрями

(джаз, модерн, хіп-хоп, брейк), а також визначити танцювальні жанри (хоровод, гопак, гуцулка, коломийка, полька, вальс). У цьому віці різко змінюється скоординованість танцювальних рухів. Діти можуть виконувати танець більш емоційно, танець можна будувати не тільки на окремих танцювальних рухах, а й на їх комбінаціях, використовуючи симетричні та асиметричні малюнки, що може підвищити імпровізацію дитини [27].

Цікавим спостереженням дослідників [31] було те, що у багатьох закладах середньої освіти активно застосовують елементи хореографічної та спортивно-танцювальної підготовки у різних формах організації занять з фізичного виховання для школярів молодшого шкільного віку. В процесі досліджень визначено, що в процесі організації занять зі спортивного танцю тренерами використовуються програми, які мають виражену творчу та естетичну спрямованість, але не завжди відповідають віковим особливостям дітей та комплексу танцювальних кроків. Тому проблема полягає у пошуку ефективних організаційно-методичних напрямів, засобів і методів, спрямованих на важливість і доцільність підвищення якості видовищних занять з використанням елементів спортивного танцю [31].

На думку А. Г. Чурашова [61], сучасна спортивно-бальна хореографія має широке виховне значення, яке сприяє формуванню мотивації до занять танцями, естетичного смаку дітей, і перш за все на заняттях за допомогою музичного мистецтва. використаний матеріал [61]. Найважливіше, що потрібно враховувати при виборі музичного матеріалу, це звернути увагу на фізичний та емоційний розвиток вашої дитини. На початкових етапах вивчення складних комбінацій або швидких танців використовуйте або чисті ритми (можливо, сповільнені), або мелодії з чіткими ритмами, але без вокалу [61]. Спортивно-бальні танці відіграють надзвичайно важливу роль у вихованні дисциплінованості дітей, і ефективним засобом досягнення цього є форма танцю, яка привчає дитину до більш вимогливого підходу до виконання різноманітних вправ, комбінацій і завдань. Крім того, використання танцювальних форм формує основу гендерної культури,

надаючи дітям можливість повніше реалізувати власні гендерні особливості, певні естетичні смаки [61].

Зміст комбінованих танцювальних занять дітей дошкільного віку запропонували Є. Ончукова, О. Трофимова, В. Распопова [34]. Заняття проводяться 3 рази на тиждень по 55 хвилин, переважно танцювальні. Зміст кожного заняття складається з наступних обов'язкових частин [34]: підготовча частина – дискотечна розминка – дихальні вправи, розтяжка, танцювальні вправи для виконання завдань залежно від основної частини курсу [96]; основна частина – навчальна на раніше освоєних елементах Основні танцювальні зв'язки для вивчення нових танцювальних рухів. В основній частині використовуються наступні елементи: хіп-хоп хор, зумба, класичний танець, фізичний балет, джаз [34]; остання частина – «ігровий танець» – проводить рухливу танцювально-орієнтовану гру, розтяжку та підведення підсумків [34].

Як підкреслює І. В. Изровська [22], фізичні вправи, виражені у формі танцю, під музичний супровід набувають більш яскравих забарвлень і мають психотерапевтичний вплив на дітей. Заняття фітнес-танцями, спрямованими на корекцію міжособистісних та особистісно-особистісних психологічних рис, сприяють зменшенню кількості вегетативних переходів, підвищенню самооцінки, зниженню показників тривожності та девіацій в особистісно-особистісній сфері. Заняття фітнес-танцями сприяють розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості та координації.

Результати досліджень, проведених вченими за методикою спортивного танцю, також свідчать про його позитивний вплив на зниження та попередження надмірної ваги та ожиріння у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Таким чином, автори [59, 62] визначили, чи відповідають заняття бальними танцями національним рекомендаціям щодо занять дітьми помірної та інтенсивної фізичної активності $\geq 50\%$ часу занять, і визначили вплив занять на індекс маси тіла (ІМТ). За результатами дослідження [63] було помічено, що рівень показника тришарової жирової

складки був значно нижчим у дівчат, які займалися танцями, ніж у дівчат, які не займалися танцями. Танцюристи також мали вищу кардіореспіраторну підготовленість. Доцільність використання елементів спортивних танців у фітнес-програмах дітей виявлено й у роботах інших дослідників [57, 58, 60].

Висновки до розділу 1

У сучасних умовах сьогодення традиційних методів і засобів фізичного виховання недостатньо для підвищення функціональних можливостей дитячого організму та ефективного розвитку основних спортивних якостей. Актуальною проблемою в умовах модернізації спорту залишається підвищення інтересу дітей до спорту, створення позитивного емоційного фону, активізація спортивних здібностей, популяризація засобів, методів і форм фізичної підготовки. Дані проведених досліджень показують, що дитячий фітнес – це поєднання музики, ритмічних рухів, акробатичних елементів та ігрових рухів. Результати аналізу літературних даних безсумнівно свідчать про те, що заняття фітнесом дозволяють підвищити загальний та емоційний тонус організму, підвищити фізичну та розумову працездатність, задовольнити вимоги рухової активності, створити умови для різноманітних видів спорту.

Багато науково-дослідної роботи присвячено розробці та впровадженню різноманітних напрямків фізичної форми дітей у процес фізичного виховання дітей дошкільного віку. Серед різних видів спорту особливою популярністю користуються напрямки, що сприяють розвитку аеробних і координаційних навичок, наприклад, аеробіка, степ-гімнастика, гімнастика з медичним м'ячем, дитяча гімнастика тощо; ігрові інструкції, тобто спорт, музика, розвиваючі ігри, естафети. та спортивно-ігрові елементи, танцювально-ігрова гімнастика, спортивно-ігровий тренінг, ігровий стретчинг, станційні ігри. На нашу думку, танцювальний напрям потребує подальших досліджень та аналізу. Вчені вголос стверджують, що під час фізичних вправ у супроводі музики формуються відповідні реакції на зовнішні впливи (опір, розтягування, скорочення, розслаблення),

встановлюються зв'язки між патернами рухів та емоційно-когнітивними психічними процесами та поведінкою. У процесі занять діти навчаються чути, любити і розуміти музику, відчувати її красу, висловлювати свої емоції через виконання логічно поєднаних рухів під музику з різними елементами спортивних танців та хореографії.

Узагальнені результати теоретичних досліджень, які представлені у розділі висвітлено у наукових працях авторів [57, 58, 60].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів;
- соціологічні методи (анкетування);
- педагогічні методи (спостереження);
- фізіологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Під час впровадження даного методу було проаналізовано та узагальнено дані спеціальної літератури щодо використання спортивних танців у рекреаційній діяльності дітей дошкільного віку.

Особливу увагу приділено аналізу науково-методичної літератури та бібліографічних даних, які допомогли охарактеризувати розвиток фізичної підготовленості дітей танцювального спорту в сучасний період [11, 24, 35], аналізу функціонального стану дошкільного віку. дітей, які займаються руховою діяльністю [1, 21, 46] Виявлення сучасних підходів і методів розробки фітнес-програм для дошкільників. [2, 4, 48, 49].

Здійснювався системний інформаційний пошук на основі використання українських та міжнародних і вітчизняних джерел. Для досягнення поставленої мети теоретичного аналізу та узагальнення дослідження міжнародного досвіду оздоровчої діяльності дітей 5-6 років ми використали

ресурси для аналізу зарубіжної фахової наукової та науково-методичної літератури PubMed, Copernicus, CrossRef.

За допомогою системного аналізу фахової наукової літератури нами був сформований об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження.

Учасниками нашого дослідження є діти дошкільного віку, а і цьому віці діти ще не можуть усвідомлено робити вибір. Тому у більшості випадків види рухової активності для них обирають батьки. Виходячи з цього, нами було проведено анкетування серед батьків з метою визначення інтересу до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю з елементами спортивних танців,.

Анкетування – збір даних у вигляді письмових відповідей респондентів на запитання анкети (опитувальника), які стосуються визначеної теми, сформульовані відповідно до мети дослідження та розміщені у продуманій послідовності.

Цей метод має такі переваги: висока оперативність; можливість організації масових досліджень; відсутність впливу особистості і поведінки дослідника [13].

За допомогою методу анкетування можна з найменшими витратами отримати високий рівень масовості дослідження. Особливістю цього методу можна назвати його анонімність (особистість респондента не фіксується, фіксуються лише його відповіді). Анкетування проводиться в основному у випадках, коли необхідно з'ясувати думки людей з якихось питань і охопити велику кількість людей за короткий термін.

Анкета, що використовувалася у дослідження, складалася з III частин: вступної, основної і демографічної та включала 8 питань (додаток А).

2.1.3. Педагогічні методи дослідження.

У магістерській роботі використані метод педагогічного спостереження та педагогічне тестування.

Ми використали цей підхід [17] для отримання технічних даних щодо відпрацювання дітьми дошкільного віку елементів фізичного танцю.

Суть методики полягає в візуальному спостереженні за навичками виконання дітьми дошкільного віку вправ елементів фізичного танцю на навчальних заняттях.

Проведено спостереження за процесом проведення занять фізичною культурою дітей дошкільного віку в позаурочний час, узагальнено та проаналізовано результати спостереження.

Особлива увага приділяється правильному виконанню технічних вправ з елементами спортивних танців.

Педагогічні тести проводяться за допомогою оприділення рівня розвитку окремих рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності за результатами різноманітних рухових тестів [9, 20]. Координаційні здібності дітей 5-6 років оцінювали за тестом Бондаревського.

Статична рівновага за методикою Бондаревського [18, 36]. Учасників тестування попросили зберігати стабільне положення на одній нозі. Друга нога зігнута, п'ята спирається на колінний суглоб опорної ноги, руки спираються на пояс, голова пряма. Необхідно зберігати це положення якомога довше. Рекорд часу починається, коли учасник твердо стоїть, і закінчується, коли втрачає рівновагу.

Результат: визначення часу утримання статичної пози.

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

Таблиця 2.1

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

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

Окрім загальноприйнятих тестів, у ході дослідження використовувався тест для визначення сприйняття ритму у дітей 5–6 років [14, 28, 39].

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

Для проходження тесту потрібно тричі повторити завдання 1 з першої серії. Учасники тестування повторюють штрихи. На цьому виконано шість завдань.

Результат. Виконати окремі завдання та кожен серію тестів. Критерії: виконано або не виконано .

Таблиця 2.2

Дві серії ритмічних завдань

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

Завдання 2			
рахунок	1	2- 3	4
удари	+	++	+
Завдання 3			
рахунок	1	2	3- 4
удари	+	+	++

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

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

Загальна оцінка почуття ритму:

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

«Задовільно» - три або чотири завдання виконано правильно;

«Погано» - виконано менше трьох завдань.

2.1.4. Фізіологічні методи дослідження

Для кількісної оцінки енергопотенціалу організму людини застосовується показник резерву- індекс Робінсона [7].

$$ДП = \frac{ЧСС \times АДс}{100} \quad (2.1)$$

де:

ЧСС – частота серцевих скорочень;

АТ_с – систолічний артеріальний тиск

Індекс Робінсона характеризує систолічну роботу серця. Чим більше показник у період піку фізичного навантаження, тим сильніша функціональна здатність міокарда.

$$Індекс \quad Робінсона = \frac{ЧСС_{сн} \cdot АТ_{сн}}{100}, ум.од. \quad (2.2)$$

Інший не менш важливий показник, визначений у роботі, це тест Руф'є. Тест Руф'є - це простий непрямий метод визначення фізичної працездатності за допомогою значень частоти серцевих скорочень (ЧСС) і різних періодів відновлення після відносно легкого навантаження. У дітей в сидячому положенні ЧСС (HR1) вимірювали протягом 15 секунд після 5-хвилинного відпочинку, потім дитина виконувала 30 присідань за 45 секунд з витягнутими вперед руками і відразу сідала на стілець. вправа Розраховується протягом перших 15 секунд вправи (HR2), потім протягом останніх 15 секунд першої хвилини після вправи (ЧСС₃).

Індекс Руф'є розраховують за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \cdot (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10} \quad (2.3)$$

Оцінка індексу:

≤3 — висока,

4–6 — гарна,

7–9 — середня,

10–14 — задовільна,

≥15 — погана працездатність.

У дослідженні використовувався інструментальний підхід, а саме вимірювання пульсу та артеріального тиску за допомогою тонометра.

2.1.5. Методи математичної статистики

Результати дослідження були оброблені математично за допомогою наступних статистичних методів:

1) Метод середніх величин;

2) Метод відбору.

Отримане значення:

середнє арифметичне вибірки, \bar{x} ;

Отримані дані були статистично оброблені за допомогою програмного пакету «Statistica 6.0» (StatSoft, США) та електронної таблиці «Excel 2000» (Microsoft, США) для того, щоб зробити можливим аналіз вимірювань та розрахунок базових значень [55].

2.2. Організація дослідження

В дослідженні прийняли участь 24 дитини дошкільного віку: хлопчики і дівчатка 5-6 років .

На першому етапі дослідження (вересень 2020- грудень 2021 рр.) був проведений детальний аналіз сучасної науково-методичної літератури, визначені ціль, завдання, об'єкт, предмет, добір адекватних методів дослідження.

На другому етапі дослідження (січень 2022 – травень 2022 рр.) був проведений констатуючий експеримент, метою якого є визначення інтересів до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю з елементами спортивних танців.

На третьому етапі дослідження (червень 2022 - лютий 2023 рр.) було розроблено та впроваджено програму оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців. Проаналізовано її вплив на фізичний стан дітей дошкільного віку. Сформульовано висновки, структурно та стилістично оформлено текст магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Рівень інтересів до занять оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами спортивних танців

Враховуючи те, що діти дошкільного віку ще не в змозі самостійно відповідати на питання анкетування, у обговоренні нагальних проблем, що виникають в ході організації оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку засобами спортивних танців, взяли участь їх батьки. Результати були ретельно досліджені та детально проаналізовані. Виявилось, що дитячий колектив, який бере участь у програмі дитячого фітнесу з елементами спортивних танців, складається переважно з дітей, які відвідували заняття від 1 до 6 місяців: їх становило 54 % (n=13). Майже третина дітей, частка яких склала 34 % (n=8) нещодавно приступили до занять, а 12 % (n=3) дітей займаються понад пів року (рис. 3.1).

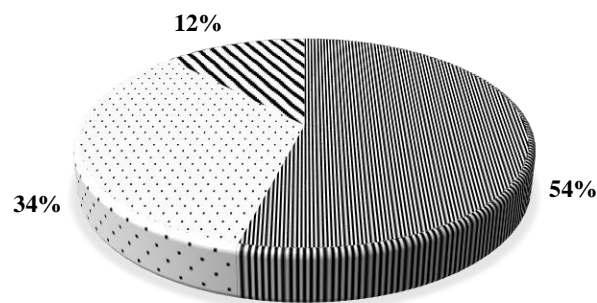


Рис. 3.1. Тривалість відвідування занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців

▨ – від 1 до 6 місяців; ▩ – нещодавно приступили до занять; ▧ – займаються понад пів року.

Загалом дітям подобається заняття: це підтверджують 45% (n=11) респондентів. При цьому 37% з них (n=9) частіше із задоволенням займалися спортивними танцями. 18% (n=4) опитаних батьків сказали, що іноді їхня дитина не хоче відвідувати заняття. Це говорить про необхідність запровадження додаткових стимулів до здоров'язберігаючої діяльності дошкільників (рис. 3.2).

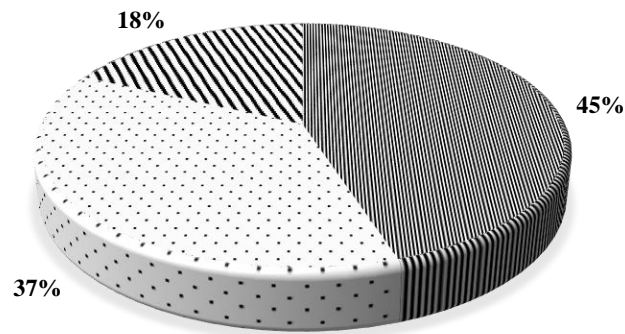


Рис. 3.2. Задоволеність від занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців

■ – із задоволенням; ■ – частіше із задоволенням; ■ – іноді діти не бажають йти на заняття.

У ході дослідження встановлено, що найбільша частка батьків, які приводять дітей на заняття з елементами спортивних танців, були прихильниками спортивних танців, досягаючи 50% (n=12). Крім того, велика частка батьків 16% (n=4) обрали фізичні танці через активність їхніх дітей та їхню прихильність до танцю. Інші стимули розподілилися так: 12,5 % (n=3) відповіло, що прислухалися рекомендацій друзів, які мали власний досвід, 12,5 % (n=3) – до рекомендацій знайомого тренера та лише для 9 % (n=2) поштовхом являла собою порада лікаря (рис. 3.3).

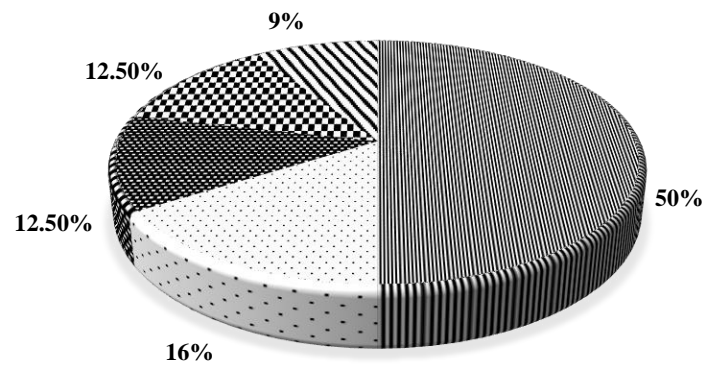


Рис. 3.3. Причини вибору занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців

▨ – батьки шанувальники танців; ▨ – прихильність дитини до танців; ▨ – рекомендації друзів; ▨ – рекомендації знайомого тренера, ▨ – порада лікаря.

Крім запитань, що стосуються окремих категорій дітей, ми також вирішили розглянути ставлення батьків до занять оздоровчою фізичною культурою та рівень їхньої участі в оздоровчій системі. Так, 21% (n=5) респондентів на запитання «Чи займаєтеся Ви фітнесом оздоровчого спрямування?» відповіли, що займаються систематично, а 66% (n=16) батьків відповіли, що відвідують заняття, але нечасто. Водночас, на жаль, 13% (n=3) взагалі не брали участь у оздоровчій системі.

На основі відповідей на запитання «Чи займаєтесь ви оздоровчим та фітнесом з елементами танцю?» Респонденти розподілилися наступним чином: так відповіли 18% (n=4), «іноді» - 54% (n=13), «ні» - 28% (n=7).

На основі цього дослідження видається цікавим простежити зв'язок між участю батьків у системі оздоровлення та фітнесу та фізичною танцювальною активністю дітей.

Результати показали, що батьки, які ведуть активний спосіб життя та займаються різноманітними оздоровчими заняттями, особливо елементами спорту та танців, загалом більш відповідально підходять до вибору здорових занять для своїх дітей. Крім того, рухова активність батьків сильніше

впливала на мотивацію дітей до занять спортивними танцями, ніж участь у заняттях фітнесом з елементами танцю. Враховуючи вищесказане, ми дійшли висновку, що не важливо, якою фізичною активністю займаються батьки, важливий той факт, що вони беруть участь у системі здорового фітнесу. Це призводить до того, що батьки більше схиляються до необхідності виховання у дітей спортивної культури. Тому широка пропаганда принципів здорового способу життя серед молоді, заохочення її до фізичних вправ неодмінно передасть власний досвід майбутнім поколінням і відкриє перспективи для прогресу всього суспільства.

Ми також проаналізували фактори, які, на думку батьків, заважали їхнім дітям ефективно брати участь у заходах оздоровчо-рухової активності. Тут висвітлюються несприятливі соціально-економічні умови, які часто перешкоджають бажанню батьків записати дітей на заняття спортивними танцями. Водночас батьки вказували на відсутність мотивації у дітей, а також відзначали відсутність знижок у фітнес-сегменті для дошкільнят.

У нашому дослідженні не враховувалися впливи на соціально-економічні умови та діяльність оздоровчих клубів, а значить, ми зупинимося на недостатній мотивації дітей більш детально. Сучасна комп'ютеризована структура дозвілля школярів, молоді та дошкільнят почала проявлятися в: комп'ютерних іграх, вільному доступі до дитячих програм в Інтернеті, інших комп'ютерних розвагах. Все це призводить до значного зниження прагнення дітей до рухової активності: значно скорочується час активних ігор на свіжому повітрі або дитина взагалі припиняє активне дозвілля. Навіть спеціально організовані спортивні заняття для дітей потребують додаткових стимулів.

З огляду на вищевикладені проблеми, на нашу думку, значної уваги потребує мотиваційна складова для залучення дітей дошкільного віку до оздоровчих занять з елементами спортивного танцю.

3.2. Визначення змісту та організаційних особливостей програми оздоровчих занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку

За результатами анкетування, батьки та діти проявляють велику зацікавленість до занять спортивними танцями, що і викликало визначити особливості змісту та організації оздоровчо-рекреаційних занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку.

В ході дослідження, нами було представлено структуру оздоровчих занять з елементами спортивних танців [30, 64]. Враховуючи різні впливові чинники, тренування, за нашими організаційно-методичними вказівками, проводилися у вигляді фітнес-програми з елементами спортивних танців. Проведення такої оздоровчої діяльності має задовольняти потреби дітей дошкільного віку на заняттях та під час дозвілля. Програма включає теоретичний і практичний матеріал [4]. Першочерговим завданням пропонованої програми є сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, наступним за пріоритетністю стоїть організація корисного дозвілля та активного відпочинку і наостанок - виховання позитивних моральних і вольових якостей. Серед особливостей організації оздоровчих занять з елементами спортивних танців є участь у міжклубних змаганнях, що сприяло розвитку у дітей бажання вдосконалювати свої навички для одержання перемоги, формування стійкого інтересу до занять спортивними танцями.

У процесі виконання завдань діти набувають та усвідомлюють попередній зміст, ритм і особливості спортивного танцю, засвоюють основні базові танцювальні кроки. Програма занять орієнтована на дітей, враховує їхні інтереси та спрямована на гармонійність і всебічність виховання творчої особистості.

Недостатня фізична активність дітей, особливо в періоди активного росту, коли прискорений розвиток кісткової та м'язової маси не

підтримується належним тренуванням кровообігу та дихання, сприяє погіршенню їхнього здоров'я та зниженню життєвого тону. Тому необхідно якомога раніше залучати дітей до оздоровчих курсів, що позитивно вплине на їхній загальний розвиток та покращить їхні фізичні та розумові здібності. У зв'язку з цим заняття проводять у розважальній формі, підбираючи для дітей правильний музичний супровід, який також буде розвивати у дітей почуття ритму та розвивати їхні творчі здібності.

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

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

Основними завданнями занять є:

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

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

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

Розминка включає в себе вправи низької інтенсивності. Основна мета розминки - поступове підвищення температури тіла і частоти серцево-судинних скорочень. Опорно-руховий апарат готується до подальшого навантаження і збільшення рухливості суглобів (табл. 3.1., 3.2).

Таблиця 3.1

Приклад підготовчої частини оздоровчо-рекреаційної програми з елементами спортивних танців

Приклад №1

Частина заняття; вправи	Час виконання	Методичні рекомендації
Підготовча частина: - організація групи; - розминка. Розминка (музика: повільний вальс): 1) «Маятник»	9-11 хв 1 хв 10 хв	Постановка у три-чотири лінії.
2) «Зміни на місці»	1-1,5 хв	кроки вперед-назад рахунок – 1,2,3, на 3 піднімаємось на носки
3) Закриті переміни по лінії танцю.	2-2,5 хв	руки - позиція «рамка» один за одним по колу, руки «рамка»
4) Шассе із променадної позиції	2-3 хв 1-2 хв	по колу, обличчям до центру

Таблиця 3.2

Приклад №2

Частина заняття; вправи	Час виконання	Методичні рекомендації
Підготовча частина: - організація групи; - розминка.	10-12 хв 1-2 хв 10 хв	Шикування у дві лінії.
Розминка (музика: танго): 1) Приставний крок в сторону	1-2 хв	Крокувати з п'ятки, руки - «рамка»

2) Подвійні приставні кроки в сторону	1-2 хв	По лінії танцю, руки - «рамка», крок через такт
3) Кроки вперед під рахунок	1-3 хв	По лінії танцю, рахунок «1i,2i, 1,2,3,4»

Основна частина. До основної частини уроку входять: хореографічні рухи та елементи спортивних танців європейської та латиноамериканської програм. Тривалість основної частини становить 20-28 хвилин (табл. 3.3., 3.4).

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

Таблиця 3.3

Приклад основної частини оздоровчо-рекреаційної програми з елементами спортивних танців

Приклад №1

Частина заняття; вправи	Час виконання	Методичні рекомендації
Основна частина. Розучування танцювальних кроків.	19-27 хв	
1) Плескання в долоні в ритм танцю ча-ча-ча.	3 хв	Постановка у три-чотири лінії.
2) Крокування ногами в ритм танцю ча-ча-ча	2-4 хв	Виконання на місці.
3) Виконання руху «тайм-степ»	2-3 хв	Руки тримати на талії.
4) Поеднання кроків на місці та кроку «тайм-степ»	3-4 хв	Рахунок: «1;2;3;4». Акцент на «1» і «3»
5) Під ритми квікстепу біг на півпальцях.	1-2 хв	По лінії танцю. Крок на кожен такт. Руки немов «метелики»

--	--	--

Продовження табл. 3.3

6) Крок «лок-степ».	2-3 хв	По лінії танцю.
7) Закриті переміни.	3 хв	Рахунок «1-пауза;2,3,4».
8) Плескання в долоні й крокування ногами в ритм танцю румба.	1-1,5 хв	На місці.
Кроки вперед, хлопок долоньями на «4»	2 хв	Рахунок «1-4»; «1-4».
- назад, хлопок долоньями на «4»		
9) «Основний крок»	2-3 хв	Руки на поясі.
10) «Кукарача»	2-3 хв	Руки на поясі.

Таблиця 3.4

Приклад №2

Частина заняття; вправи	Час виконання	Методичні рекомендації
Основна частина. Виконання базових рухів спортивних танців.	19-27 хв	
1) Музика танцю «самба» виконання руху «баунс» (згинання-розгинання колін).	2 хв	Постановка у дві лінії. Рахунок: «1 і, 2 і, 3 і, 4 і». Руки тримаємо на талії.
2) Основний рух з правої ноги.	3-4 хв	Руки на поясі. «Баунс» присутній.
3) Основний рух з лівої ноги.	1-2 хв	Руки на поясі. «Баунс» присутній.
4) Повороти на трьох кроках в сторони.	3 хв	Між поворотами пауза.
5) Поєднання 1,2,3,4 кроків.	2-3 хв	
6) Відстукування долоньями в ритмі танцю «джайв».	3-4 хв	Рахунок: «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8», руки вільно.
7) Виконання підскоків. Під ритми	1-2 хв	Рахунок: «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8», руки вільно.

танцю «джайв»		Міняючи праву та ліву ноги.
---------------	--	-----------------------------

Продовження табл. 3.4

8) Крок «Kick» правою та лівою.	2-4 хв	Рахунок: «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8», руки вільно.
9) Крок «Kickballchange» поперемінно правою та лівою.	2-3 хв	Рахунок: «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8», руки вільно.

В заключній частині використання вправ дозволяє поступово знижувати обмінні процеси в організмі дитини, доводячи ЧСС до рівня спокою. Вправи на розтяжку також можна використовувати належним чином (табл. 3.5., 3.6).

Таблиця 3.5

Приклад заключної частини оздоровчо-рекреаційної програми з елементами спортивних танців

Приклад №1

Частина заняття; вправи	Час виконання	Методичні рекомендації
Заклучна частина Музика танцю «повільний фокстрот» Елементи «стретчингу»	7-12 хв	
1) «Зірочка»	2-4 хв	Стоячи «ноги нарізно» витягуватися руками до однойменної ноги.
2) «Летить літак»	2-3 хв	Стоячи на одній нозі, іншу підняти назад пряму, руки в сторони.
3) «Човен»	2-4 хв	Ляжте на живіт і випряміть ноги і руки.
4) «Верба»	1-2 хв	Ствійка в напівприсіді, витягніть руки вгору.
Рухи для розслаблення м'язів	1-2хв	По команді тренера, розслабити м'язи і лягти на

«Танучій сніговик »		каремати.
---------------------	--	-----------

Таблиця 3.6

Приклад №2

Частина заняття; вправи	Час виконання	Методичні рекомендації
Заклучна частина Музика танцю «повільний фокстрот» Елементи «стретчингу» 1) «Котики»	7-12 хв 2-3 хв	В.п. Колінно-локтьова позиція. Поперемінно на вдиху округляємо спину, голову вниз, на видиху прогинаємо спину, голову догори.
2) «Хвиля»	2-3 хв	В.П. Лежачи на спині, ноги разом, руки витягнуті вздовж тулуба. Поперемінно на видиху згинаємо одну ногу та притягуємо до грудей, іншу ногу притискаємо до підлоги, потім повторити те саме з іншою ногою. Поперек притискаємо до підлоги.
3) «Змія»	1-2 хв	В.П. Лежачи на животі, долоні під грудьми, пальцями вперед. На видиху піднімаємося, розігнувши руки в ліктях і на вдиху повертаємось у вихідне положення.
4) «Зайчик»	2-4 хв	В.П.: присісти на карачки, Поперемінно пересуваємо руки до ніг, випряляючи коліна, стараємося стати на п'яти, руки від підлоги не відриваємо. І повертаємось у вихідне положення.

5) Дихальні вправи	1-2 хв.	Темп повільний.
--------------------	---------	-----------------

За результатами опрацьованих даних нами було запропоновано включати в структуру занять вправи з фітболами для профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей дошкільного віку.

Фітбол - нестійка опора, яка постійно змушує дитину включати в роботу певні групи м'язів. Дитина в силу свого віку не може свідомо додати в роботу необхідні м'язи. Поводження з м'ячем, що рухається, ускладнюється тим, що під час гри з м'ячем дитина змушена зберігати рівновагу, намагаючись його зловити. Тут важливу роль відіграє емоційна складова: м'яч – це іграшка, це товариш, він красивий, а головне – він може рухатися та взаємодіяти з дитиною. Вправи з використанням фітболів також добре розслаблюють м'язи і можуть використовуватися для тренування серцево-судинної та дихальної систем.

За своїми властивостями м'яч універсальний і може використовуватися як об'єкт, тренажер або опора в програмах фітбол-аеробіки. Нами були підібрані найбільш сприятливі вправи для м'язів дошкільників [65] (табл 3.7).

Таблиця 3.7

Комплекс вправ з фітболами для дітей дошкільного віку

Назва вправи	Дозування	Методичні вказівки
«ТікТак»	10 разів	В.п. — сидимо на фітболі, ноги нарізно, руки вздовж тулуба, голову тримаємо прямо. Поперемінно нахиляємо голову вправо і вліво. Тримаємо спину рівно.
«Вітерець»	6-8 разів	В.п. — сидимо на фітболі, руки витягнуті догори. Поперемінно нахиляємо тулуб вправо і вліво.

		Між нахилами робимо паузу.
--	--	----------------------------

Продовження табл. 3.7

«Гойдалка»	8 разів	В.п. — сидимо на фітболі, руки вздовж тулуба Поперемінно прокочуємося на м'ячі вперед, поставивши стопи на подушечки, одночасно піднімаємо руки догори. І назад, поставивши стопи на п'ятки, руки водночас відводимо назад, а тулуб нахиляємо вперед.
«Кобра»	6-8 разів	В.п. — стійка на колінах, фітбол ставимо перед собою, руки кладемо на м'яч. Змінюємо положення на лежаче, руки стискаємо в замок, голову опускаємо вниз. І тягнемо руки назад, відводячи плечі назад, та підняти голову. Повертаємося у вихідне положення.
«Ведмедик»	6-8 разів	В.п. — лягти на спину на фітболі, руки завести за голову у "замок". Робимо скручування. На видиху підіймаємо тулуб, на вдиху опускаємо.
Стрибки з фітболом в руках	20 разів	В. п.: сидимо на п'ятах, фітбол ставимо перед собою, руки кладемо на м'яч, одна долоня на іншій, підборіддя на долоні. Поперемінне погойдування на фітболі вперед - назад.
«Фітбол угору»	10 разів	В. п. — основна стійка, фітбол тримаємо внизу у руках. Поперемінно піднімаємо м'яч догори і опускаємо вниз
«Нахили тулуба вперед»	10 разів	В.п. — основна стійка, фітбол ставимо перед собою, ноги на ширині плечей. Спочатку нахил вперед, не згинаючи ніг, долоні на м'ячі, потім декілька пружинних нахилів, натискаючи на м'яч.
«Нахили тулуба в сторони»	8-10 разів	В.п. — сидимо на фітболі, руки згинаємо в ліктях. Нахиляємо тулуб вліво, піднімаючи праву руку догори та витягуючи праву ногу, поставивши її на носок. Повертаємося у вихідне положення, повторюємо те саме в іншу сторону.

«Жабка»	8-10 разів	В.п. — присівши, ставимо фітбол перед собою, руки кладемо на м'яч. Лягаємо животом на м'яч, упираємося на руки, ноги згинаємо в колінах. Декілька рахунків тримаємо рівновагу і повертаємось у вихідне положення.
«Ящірка»	8-10 разів	В.п. — лягти на спину на килимок, стопи поставити на фітбол, руки тримаємо вздовж тіла. Поперемінно стопами підкочуємо фітбол до сідниць та повертаємось у вихідне положення.
«Міст»	6-8 разів	В.п. — лягти животом на фітбол, упертися руками в підлогу, ноги тримати прямі. Проходимося руками вперед, прокочуємося на фітболі, проходимося руками назад.

Залежно від вибору завдань і засобів комплекс вправ на м'ячі може мати різну спрямованість:

- для зміцнення м'язів, зняття гіпертонусу, напруги, скутості рук і ніг, сприяючи повноцінному розвитку;
- добре розвивають вестибулярний апарат;
- фізичні вправи на фітболі стимулюють роботу травневої системи;
- розвиток гнучкості хребта;

3.3. Оцінка ефективності програми оздоровчих занять з елементами спортивних танців для дітей дошкільного віку

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

Порівнюючи отримані результати з вихідними даними, ми дійшли висновку, що в результатах, які характеризують рівень фізичної підготовленості дошкільників відбулися зміни.

Ефективність запропонованої методики була продемонстрована при оцінці координаційних здібностей дітей за допомогою тесту Бондаревського

до та після експерименту. У дітей середні показники тесту із закритими очима зросли на 6% у дівчат і на 4% у хлопчиків. (рис. 3.4).

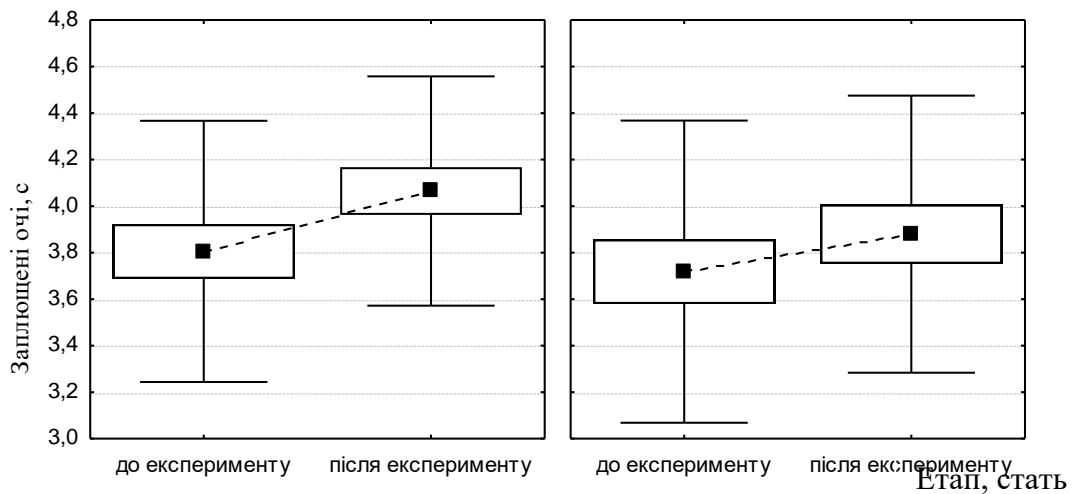


Рис. 3.4. Динаміка показників координаційних здібностей дітей за пробою Бондаревського на різних етапах експерименту (n=24)

■ - середній показник; □ середнє плюс/мінус стандартне відхилення; ┆ довірчий інтервал

Крім того збільшився час утримання статичної пози з розплющеними очима дівчатами на 2%, а хлопцями – на 8% (рис. 3.5).

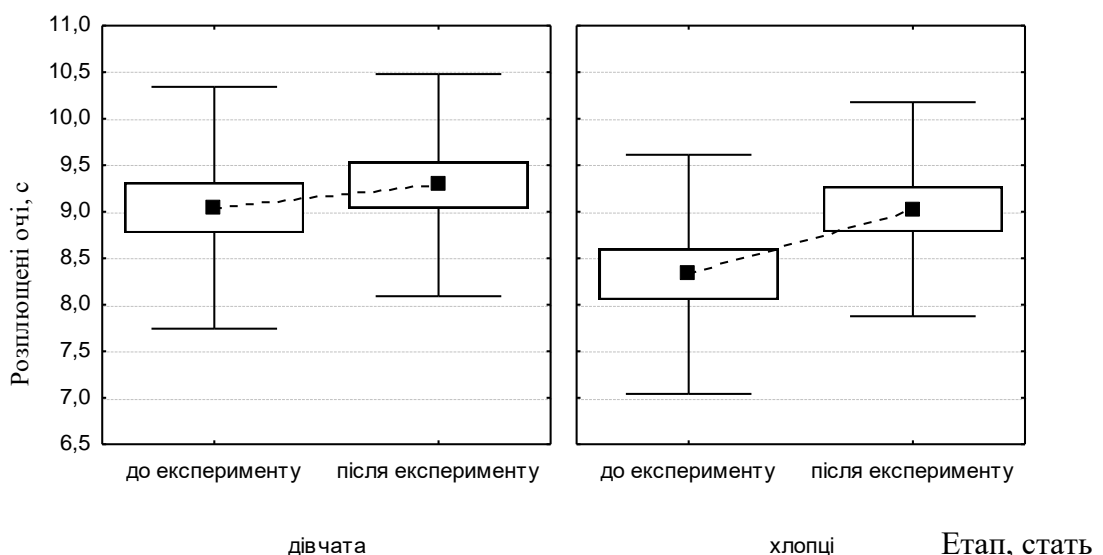


Рис. 3.5. Динаміка показників координаційних здібностей дітей за пробою Бондаревського на різних етапах експерименту (n=24)

■ - середній показник; □ середнє плюс/мінус стандартне відхилення; ┆ довірчий інтервал

Крім того, після експерименту було встановлено, що зі зниженням поганого показника частка дівчаток з хорошим і задовільним ритмом збільшилася на 4 і 16%, тоді як частка хлопчиків з хорошим ритмом збільшилася на 22% (рис. 3.6).

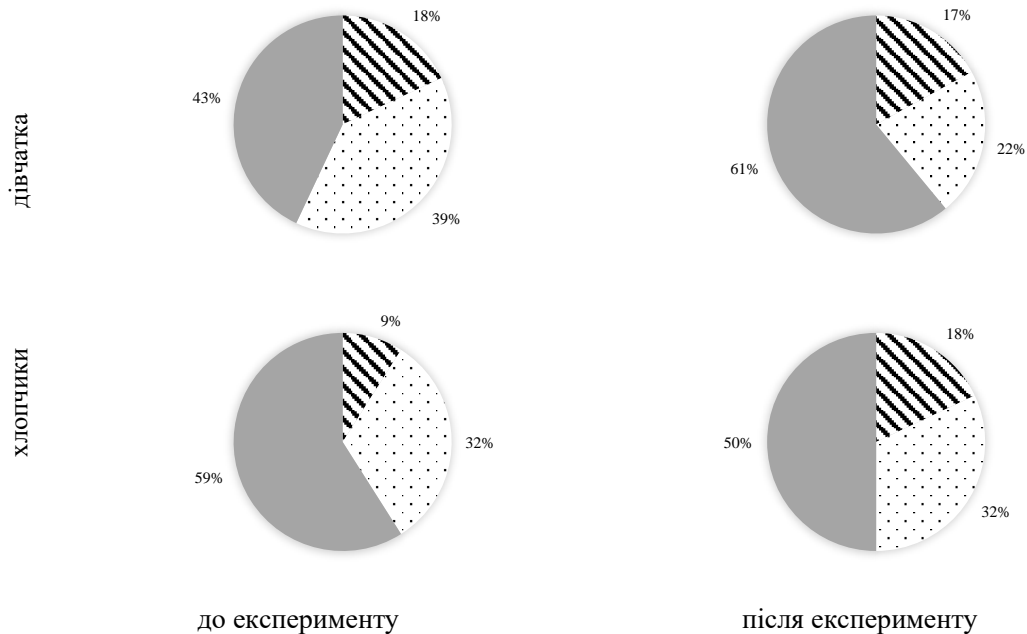


Рис. 3.6. Динаміка розподілу дітей за оцінкою почуття ритму (n=24)

■ – добре; ▨ – задовільно; ▩ – погано

Після експерименту ми оцінили вплив оздоровчо-рекреаційної програми з елементами спортивних танців на фізичний стан дітей дошкільного віку.

У дівчат ІМТ збільшився на 4 відсотки, а у хлопчиків на 2,5 відсотка.

Розподіл учасників експерименту продемонстрував збільшення частки дітей із нормальним співвідношенням зросту та ваги незалежно від статі: дівчаток на 4,5%, хлопчиків – на 13,5%. (рис. 3.7).

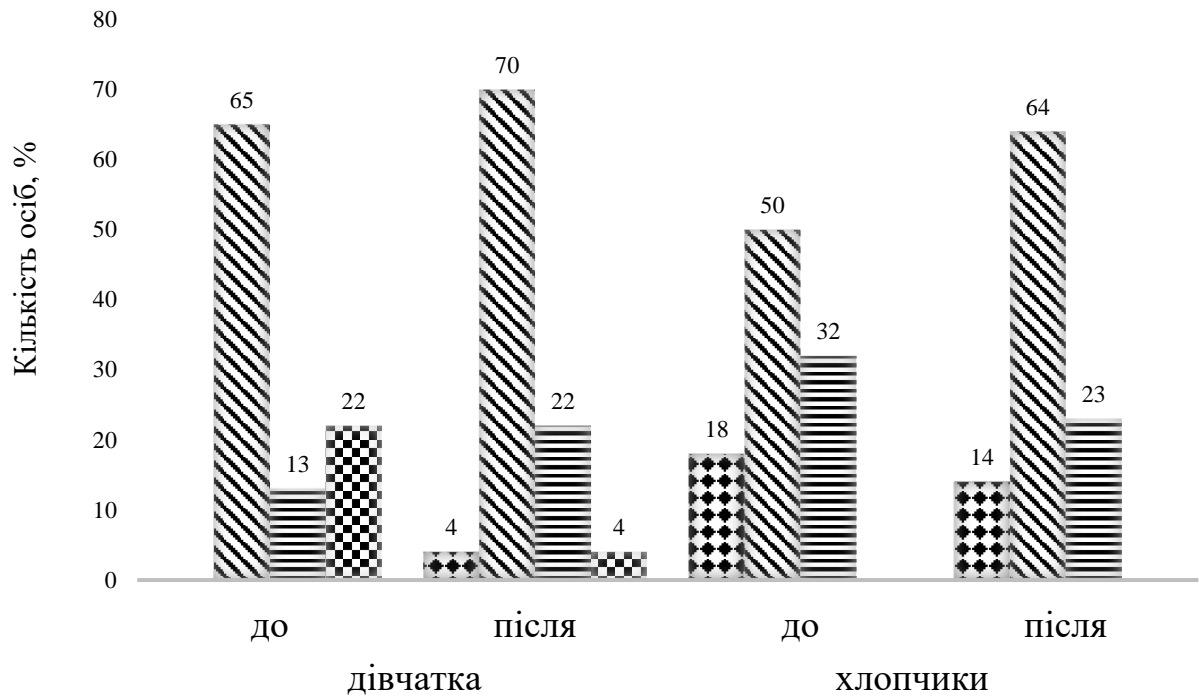


Рис. 3.7. Динаміка розподілу дітей за індексом ІМТ (n=24)

 – вищий середнього
  – середній
  – нижчий середнього;
  – низький.

За отриманими даними можна прийти до висновку, що запропонована схема заняття в цілому призводить до гармонізації фізичного розвитку учасників експерименту.

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

Суттєва зміна показників активності ССС призвела до зниження індексу Робінсона: у дівчат на 10 %, у хлопців на 8 %, що свідчить про збільшення максимальної аеробної здатності досліджуваного організму. При групуванні дітей за рівнем регуляції серцево-судинної системи зафіксовано відповідні позитивні зміни. Як видно з рисунку, частка дівчат із низьким рівнем регуляції стану регуляції ССС зменшилася на 49%, тоді як частка дівчат із вище середнім рівнем зросла на 26%. (рис. 3.8). Серед хлопчиків середній і високий середній регулятивний статус ССС підвищився на 9% і 45%, відповідно, через зниження на 54,5% частки нижчого середнього.

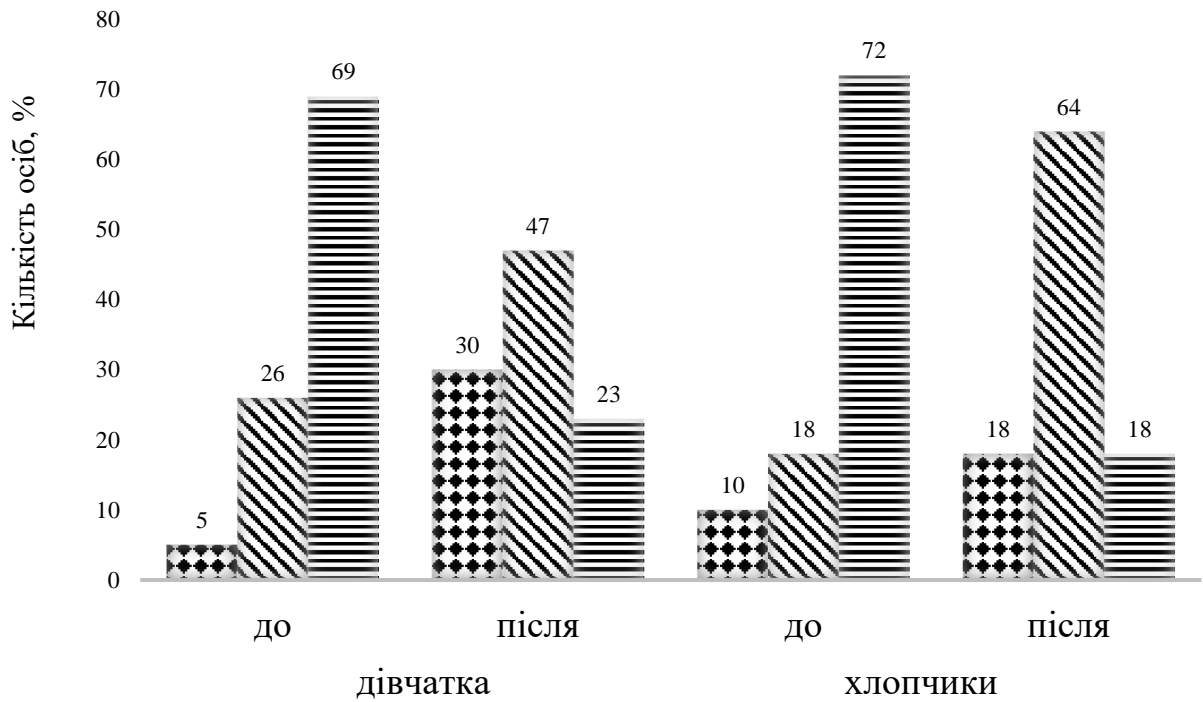


Рис. 3.8. Динаміка розподілу дітей за індексом Робінсона (n=24)

▣ – вищий середнього; ▤ – середній; ▥ – нижчий середнього.

Також зафіксовано сприятливі зміни індексу Руф'є – показника фізичної працездатності дівчат, який наприкінці експерименту знизився на 22%. Для хлопців це було 20% покращення. Такий результат призвів до збільшення частки дівчат із фізичними здібностями вище середнього на 17 % та середнього рівня фізичних можливостей на 43 % за рахунок зменшення частки дівчат із фізичними можливостями нижче середнього та низьким рівнем фізичної працездатності. Працездатність зросла на 47% і 13% відповідно. Аналогічна позитивна зміна спостерігалася і в розподілі хлопців за рівнем фізичної працездатності. Як бачимо, з початку експерименту з'явилися діти з вищим середнім рівнем фізичної працездатності і навпаки, частка дітей із низьким рівнем змістилася до вищого рівня фізичної працездатності (рис. 3.9).

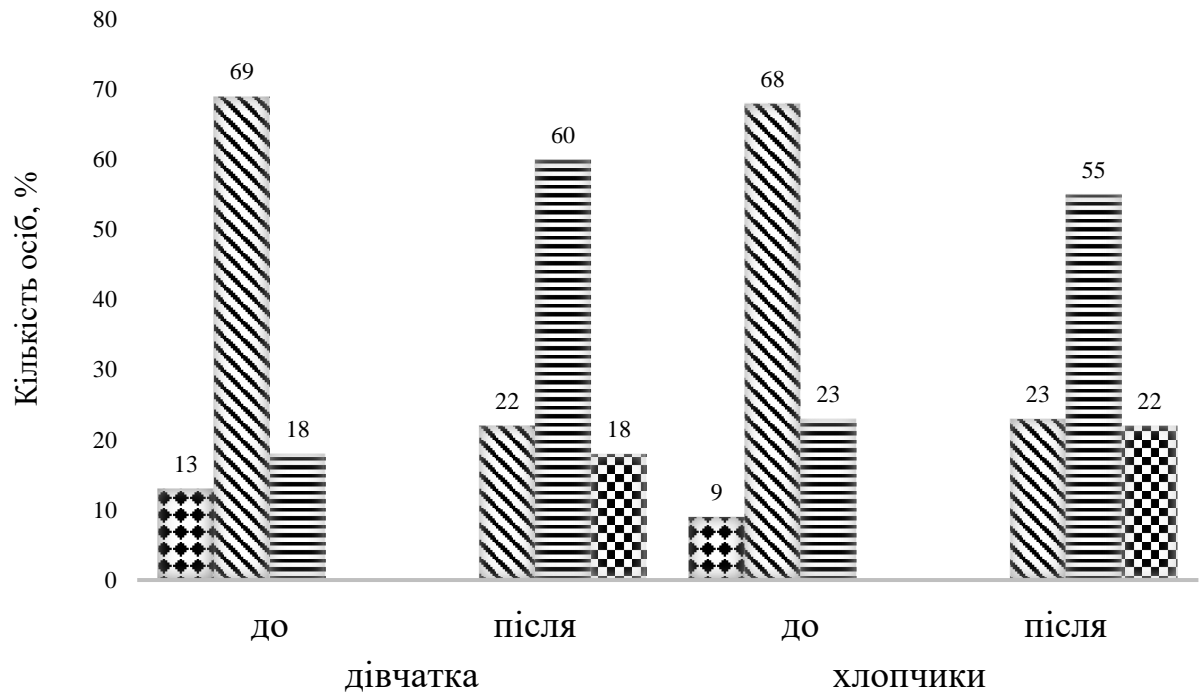


Рис. 3.9. Динаміка розподілу дітей за індексом Руф'є (n=24)

▣ – низький; ▤ – нижчий середнього; ▥ – середній; ▦ – вищий середнього.

Отримані результати ілюструють ефективність запропонованої структури програми та демонструють адекватність використаного методу.

Висновки до розділу 3. Отже, нами була розроблені організаційно-методичні вказівки до програми оздоровчих занять з елементами спортивних танців, після застосування яких, виявлено приріст результатів за усіма тестовими вправами. Після завершення експерименту, нами було відмічено покращення показників як фізіологічного стану, так і фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Результати, які ми отримали по закінченню експерименту, свідчать про позитивний вплив застосування оздоровчо-рекреаційних занять для дітей 5-6 років з цілеспрямованим впливом на гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня розвитку фізичних якостей тощо.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних та документальних джерел показує, що рухова активність у дошкільному віці має надзвичайно важливе значення не лише для формування природних рухових якостей, а й для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, соціальності, комунікативності, мотивації, необхідності, пізнавальної, мобільності, інтелектуальний та мовний потенціал. Встановлено, що інтерес до традиційних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку знижується, що зумовлює пошук нових форм та методів організації оздоровчо-рекреаційних занять. За результатами досліджень встановлено, що використання засобів хореографії та елементів спортивних танців є надзвичайно популярним при побудові фітнес-програм.

2. На основі даних власних досліджень можна зробити висновок, що батьки, які ведуть активний, здоровий спосіб життя, більш відповідально ставляться до рухової активності дітей, а їх активність підвищує мотивацію та інтерес до здоров'язберігаючої діяльності у дошкільників.

3. Враховуючи те, що спортивні танці мають високу популярність серед дітей дошкільного віку, нами були запропоновані організаційно-методичні вказівки до структури програми оздоровчих занять з елементами спортивних танців. Напротязі чотирьох місяців діти займалися за цією програмою, після чого було проведено повторне визначення усіх показників фізичного стану дошкільників. Порівнюючи отримані результати з вихідними даними, ми дійшли висновку, що в результатах, які характеризують рівень фізичної підготовленості дошкільників експериментальної групи відбулися суттєві зміни.

4. Ефективність запропонованої програми оцінена у педагогічному експерименті. За результатами експерименту зафіксовані зміни в бік нормалізації співвідношення довжини й маси тіла для хлопчиків і дівчаток. Зафіксовано сприятливі зрушення в показнику фізичної роботоздатності дітей – індексу Руф'є. Покращення також відзначалося за показниками

фізичної підготовленості дітей. Збільшився час утримання статичної пози дітьми. Встановлено, що після експерименту дітей з хорошим та задовільним почуттям ритму стало значно більше. Зазначене свідчить про ефективність запропонованої програми занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина АІ, Бичук ОІ, Бичук ІО, Альошин АО. Характеристика фізичних вправ, які використовуються в технології профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві [Інтернет]. 2012 [цитовано 2019 Бер 13];4:123-130. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_31
2. Андреева О, Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;3:29-32.
3. Андреева О, Сухомлинов Р. Чинники, що лімітують залучення дітей дошкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. В: Огаренко ВМ, та ін., редактори. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: тези доповідей 6-ї Міжнародної наук.-практ. конф.; 2016 Жовт 20-21; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2016. с. 150-1.
4. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:4-9.
5. Андреева ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
6. Антипина МВ. Фитнес-технологии в физическом воспитании дошкольников. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс]. Материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. (1 июня 2019 г., Красноярск). Красноярск : СибГУ им. М. Ф. Решетнева; 2019. С. 211-5. Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication>
7. Апанасенко ГЛ. Медицинская валеология: Серия "Гиппократ". Феникс, Ростов-на-Дону. 2000. 248 с.

8. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / наук. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко. – К.: Світич, 2011. – 430с.
9. Баршай ВМ, Кривсун СН. Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества. Таврический научный обозреватель, 2016;11-3(16):6-8.
10. Борисова ВВ, Шестакова ГА. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников : учеб.-метод. пособие. Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого. 2011. 84 с.
11. Винкельхаус М. Танцуем по максимуму Пер. С англ. Киев: Основа-Принт; 2011. 336с.
12. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
13. Волинець ЮО, Стаднік НВ. Формування готовності майбутніх дошкільних педагогів до екологічного виховання дітей дошкільного віку. Молодий вчений. 2018;2(1):237-240. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_2%281%29__59
14. Вольчинський А, Смаль Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015.;20:63–68.
15. Вольчинський А, Смаль Я. Фізичне виховання старших дошкільників у традиціях народної фізичної культури. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. Львів. 2015; 2(19):40–43.
16. Гакман АВ, Винниченко ОД. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. Молодий вчений. 2018;3.3(55.3):38-41

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

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

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

20. Давиденко ОВ, Семененко ВП, Трачук СВ. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон; 2019. 144 с.

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

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

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

24. Калужна О, Соронович І. Ефективність занять для юних спортсменів-танцюристів за програмами фізичної підготовки різної спрямованості [Електронний ресурс]. Спортивна наука України.

2016; 4(74): 46-53. Режим доступу:
<http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/446>

25. Ключко Н, Логвина Т. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. *Пралеска*. 2019;3(331):3-7.

26. Коваленко ЮО, Некрасова ОП, Фастовець ВВ. Особливості впливу спрямованого навчання на формування основних рухів у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*, 2015;1:27-32.

27. Мартиненко ОВ. Методика хореографічної роботи з дітьми старшого дошкільного віку : навч. посіб. Донецьк : ТОВ «Юго-Восток, Лтд»; 2009. 156 с.

28. Матвієнко СІ. Теорія та методика музичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя; 2017. 298 с.

29. Михайлова ЭИ, Михайлов НГ, Деревлєва ЕБ. Повышение физической подготовленности дошкольников, занимающихся спортивной аэробикой. *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*. 2017;3:47-52.

30. Москаленко Н, Демідова О, Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Сортивний вісник Придніпров'я*; 2019;1:105-118.

31. Москаленко НВ, Демідова ОМ. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Дніпро: Інновація; 2016. 198 с.

32. Набойченко АГ, Ильина ГВ. Фитбол-гимнастика как технология сохранения и стимулирования здоровья старших дошкольников. *Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения*. 2014;13:141-4.

33. Овчинникова ТС, Потапчук АА. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб: Сфера; 2009. 176 с.

34. Ончукова Е, Трофимова О, Распопова В. Комбинированные танцевальные занятия как новое направление детского фитнеса для детей

дошкольного віку. Физическая культура, спорт и здоровье. Йошкар–Ола. 2018;31:31-3.

35. Осадців Т.П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама; 2004;1(8):293-296.

36. Пангелова НЄ, Москаленко ОВ. Оздоровчо-розвивальна програма «Са-Фі-Дансе» як засіб корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:21-4.

37. Пангелова НЄ, Цапук ДЮ. Східні оздоровчі системи у фізичному вихованні дитини старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я, 2018;1:222-6.

38. Пангелова НЄ. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія] Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О. М.; 2013. 432 с.

39. Поклад ІМ. Особливості структурної організації хореографічних здібностей молодших школярів. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2000;2(6):324.

40. Польша НС, Антомонов МЮ, Джуринська СМ, укладачі. Оцінка фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку: методичні рекомендації. Київ: Знання України; 2007. 30 с.

41. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О.І. Білан, Л.М. Возна, О.Л. Максименко та ін. – Тернопіль: Мандрівець, 2012. – 264с.

42. Пчелинцева ЕВ, Выжанова ЛН. Фитбол-гимнастика в дошкольном учреждении. Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения: эффективные приемы и методы [Электронный ресурс]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». Режим доступа: <https://doi.org/10.21661/a-52>.

43. Сайкина ЕГ. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. СПб; 2008. 64 с.

44. Самойлова ЛР. Ритмическая гимнастика как одна из нетрадиционных форм организации физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении. Образовательный потенциал. 2019;1:47-9.

45. Сергеюк ОП. Использование фитбол-мячей в физическом воспитании старших дошкольников. 2012. с. 268-270. Режим доступа:<https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/2693/1/145.pdf>

46. Смаль ЯА, Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури [дисертація]. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; 2017. 205 с.

47. Сорнович І, Хом'яченко Л, Веселкина С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. Теорія і методика фізичного виховання; 2019;2:143-149.

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

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

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

51. Тракалюк Т, Еременко О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спе-

ціалізованої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;4:16-19.

52. Фізичний розвиток майбутнього першокласника / Н.В. Андренко, М.І. Сорокопуд, А.М. Щербак. – Х.: «Ранок», 2012. – 256 с. (Впевнений старт)

3. Лущик І.В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). – Х.: «Основа», 2012. – 126с. (Впевнений старт).

53. Чабан АА. Современные фитнес технологии в развитии физической подготовленности. Традиции и инновации в образовательном пространстве России, ХМАО-Югры и НВГУ. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 26 марта 2013 г.). Нижневартовск: Изд-во НВГУ; 2013. с. 116-8.

54. Чаговець А. І. Гармонійне виховання дітей у культурно-освітньому просторі закладу дошкільної освіти: методологія, теорія, практика: монографія. Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС»; 2018. 348 с.

55. Чаговець А. І. Програма гармонійного виховання дітей 4-6 років «Краса тіла, краса душі» : Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків; 2016. 334 с.

56. Чайка Д. Аналіз показників фізичної підготовленості старших дошкільників під впливом занять дитячим фітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;1:226-9.

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

58. Чеверда АО. Вплив занять спортивними танцями на розвиток опорно-рухового апарату дітей 6-8 років: Молодь та олімпійський рух: зб. т. доп. 12-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2019 Трав17; Київ: НУФВСУ; 2019. с. 335-336 Доступно: <https://unisport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

59. Чеверда АО. Ефективність програми занять з використанням засобів спортивного танцю для дітей старшого дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020;3(123):161-8.

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

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

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

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

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

65. http://shostka-dnz10.edukit.sumy.ua/fizichna_kuljtura_v_nezabudci/fitbol_drug_partner_to_trenazher/kompleksi_zagalnorozvivaljnih_vprav_z_fitbolami_dlya_ditej_starshogo_do_shkiljnogo_viku/

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА
Шановні батьки!

Просимо Вас відповісти на питання анкети, метою якої є встановлення рівня зацікавленості до оздоровчих занять з елементами спортивного танцю

Будемо вдячні Вам за відповіді, вони допоможуть нам узагальнити результати дослідження

1. Як давно Ваша дитина займається танцями?

- менше 1 місяця
- 1 – 6 місяців
- більше 6 місяців

2. Ви задоволені результатами занять?

- так
- частково
- ні

3. Ваша дитина із задоволенням ходить на танці?

- так
- скоріше так
- скоріше ні
- ні

4. Які фактори вплинули на вибір занять з елементами спортивних танців для Вашої дитини?

- власне вподобання до спортивних танців
- дитина проявляє інтерес до танців, любить танцювати
- поради друзів, які мають власний досвід
- поради знайомого тренера
- рекомендація лікаря-педіатра

5. ***Чи буде Ваша дитина продовжувати ходити на заняття?***

- так
- не визначилися
- ні

6. ***Чи займаєтеся Ви фітнесом оздоровчого спрямування?***

- та
- не регулярно
- ні

7. ***Чи відвідуєте Ви фітнес-програми з елементами танців?***

- так
- іноді
- ні