

Структура та зміст фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку

Анастасія Чеверда, Петро Мартин

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. У статті науково обґрунтовано, розроблено та перевірено ефективність фітнес-програми для дітей старшого дошкільного віку з елементами спортивних танців, спрямованої на підвищення показників їх фізичного стану. *Мета.* Розробити структуру і зміст фітнес-програми, спрямованої на підвищення показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку. *Методи.* Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду, документальних матеріалів; педагогічні; антропометричні; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики. *Результати.* Дослідження проводили на базі клубу спортивного танцю «Супаданс». У дослідженні брали участь 45 дітей старшого дошкільного віку. Програма містила кілька блоків (хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний та змагальний), спрямованих на покращення постави дітей, підвищення їхньої фізичної підготовленості, формування мотивації до регулярних занять руховою активністю, дотримання рекомендацій з ведення здорового способу життя, естетичне виховання. Програма містила такі структурні компоненти: використання базових та допоміжних фігур спортивного танцю; застосування засобів і методів оздоровчого фітнесу, доступних для старших дошкільнят, для підвищення ефективності навчання танцювальних рухів; критерії результативності. На кожному етапі програми було застосовано адекватні методи лікарсько-педагогічного контролю, які дозволили здійснювати моніторинг показників фізичного стану та в разі потреби – вносити корективи. Ефективність запропонованої програми доведено за результатами перетворювального педагогічного експерименту за показниками фізичного стану дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: дитячий фітнес, діти 5–6 років, програма, блочний принцип, контроль.

Anastasia Cheverda, Petro Martyn

THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE FITNESS PROGRAM WITH ELEMENTS OF SPORTS DANCE FOR OVER-FIVES

Abstract. The article scientifically substantiates, develops and tests the effectiveness of a fitness program for over-fives with elements of sports dances, aimed at improving their physical condition. *Objective.* Develop the structure and content of a fitness program aimed at improving the physical condition of over-fives. *Methods.* Theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, analysis of domestic and foreign experience, documentary materials; pedagogical; anthropometric; physiological research methods; methods of mathematical statistics. *Results.* The research was conducted on the basis of the sports dance club «Supadans». The study involved 45 over-fives. The program contained several blocks (choreographic, corrective, playful, dance and competitive), aimed at improving the posture of children, their physical fitness, forming motivation for regular physical activity, following the recommendations for a healthy lifestyle, aesthetic education. The program contained the following structural components: the use of basic and auxiliary figures of sports dance; the use of means and methods of health fitness, available for over-fives to increase the effectiveness of learning dance movements; performance criteria. At each stage of the program, adequate methods of medical and pedagogical control were applied, which allowed to monitor the indicators of physical condition and, if necessary, to make adjustments. The effectiveness of the proposed program is proved according to the results of a transformational pedagogical experiment and the indices of the physical condition of over-fives.

Keywords: children's fitness, children aged 5–6, program, block principle, control.

Вступ. У Глобальній стратегії ВООЗ з охорони здоров'я жінок і дітей зазначено, що «...інвестиції у здоров'я дітей мають високу економічну доцільність і забезпечують найкращу гарантію наявності продуктивної робочої сили у майбутньому». Проте, варто наголосити, що однією з найважливіших проблем сьогодення в Україні є істотне погіршення стану здоров'я дітей, зокрема, старшого дошкільного віку, і постійне зниження рівня їх фізичного стану. Дослідниками зазначається, що суттєвий вплив на поширеність захворювань серед дітей старшого дошкільного віку мають «хвороби цивілізації», а саме: залежність від «екранних» технологій, нездорове харчування, недостатня рухова активність [9]. У колі науковців особливе занепокоєння викликає підвищення рівня розумових навантажень у дітей дошкільного віку, залучення до підготовки в освітніх установах різного типу, що спрямовані на досягнення успіху в інтелектуальній діяльності, з одного боку, і погіршення стану здоров'я, обмеження рівня рухової активності, втрату ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя – з іншого [7].

Дефіцит рухової активності дітей привертає значну увагу фахівців і батьків до цього питання, а також підкреслює масштабність проблеми недостатньої рухової активності дітей у цілому [5]. Зважаючи на це, залучення дітей старшого дошкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливою проблемою державної політики. Проте протягом багатьох років спостерігається незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою значної частини дітей, що позначається на зниженні рівня їхньої фізичної підготовленості та втраті інтересу до занять [2, 4]. Зазначене актуалізує пошук ефективних шляхів оздоровлення і гармонійного розвитку дітей старшого дошкільного віку, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, фор-

Cheverda A., Martyn P. The structure and content of the fitness program with elements of sports dance for over-fives. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2021; 1: 63–68
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.63–68

Чеверда А, Мартин П. Структура та зміст фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021; 1: 63–68
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.63–68

мування інтересу до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про значний інтерес до розробки та впровадження інноваційних технологій у процес оздоровчих занять старших дошкільників, заснованих на різних видах рухової активності [1, 3, 10, 13]. Особливо затребуваними є технології, засновані на використанні елементів оздоровчого фітнесу [6, 15]. Для даного контингенту одним із найпопулярніших видів рухової активності є спортивний танець [11, 12, 14]. Однак, використання елементів спортивного танцю у фітнес-програмах для дітей старшого дошкільного віку обґрунтовано недостатньо. Зазначене обумовлює актуальність нашого дослідження.

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

Мета дослідження – розробити структуру і зміст фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, спрямованої на підвищення показників їхнього фізичного стану, та оцінити її ефективність.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду, документальних матеріалів; педагогічні, антропометричні, фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення вітчизняного та зарубіжного досвіду практики в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку, документальних матеріалів дозволили визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічних експериментів. Було застосовано метод спостереження за організацією, методикою занять і реакцією дітей, що дозволяє здійснювати візуальне оцінювання ефек-

тивності. Перетворювальний експеримент був спрямований на оцінювання ефективності програми фітнес-занять з використанням засобів спортивних танців, тривалість його становила 9 місяців. У роботі застосовано статистичні методи дослідження: аналіз даних, отриманих в процесі педагогічного експерименту, що передбачав первинне вивчення отриманих емпіричних даних із використанням описової статистики, вибіркового методу; оцінку узгодженості отриманих даних за законом нормального розподілу із використанням критерію згоди Шапіро-Уїлка. Визначення статистично значущих відмінностей між вибірками здійснювали на основі параметричних та непараметричних критеріїв на рівні значущості $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$). У дослідженні емпіричні дані, які підпорядковувались нормальному закону розподілу, представлено у вигляді середнього значення й стандартного відхилення (\bar{x} ; S), а інші – у вигляді медіани та 25 і 75-го перцентилів (Me ; 25 %; 75 %). Використання методів математичної статистики дозволило провести обробку емпіричних даних, сприяло їх інтерпретації, формулюванню висновків. Систематизацію матеріалу та первинну математичну обробку виконували із використанням програмних пакетів MS Excel (Microsoft, США), Statistica 8.0 (StatSoft, США). Дослідження проводили на базі клубу спортивного танцю «Супаданс». У дослідженнях брали участь 45 дітей старшого дошкільного віку (23 дівчинки та 22 хлопчики).

Програма оздоровчих занять з елементами спортивних танців розрахована на 108 год. Проведення таких оздоровчих занять має задовольнити оздоровчо-рекреаційні потреби дітей старшого дошкільного віку. Основною метою запропонованої програми є сприяння розвитку здорової гармонійно розвинутої особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей. Участь у клубних змаганнях сприяє розвитку у дітей бажання вдосконалювати свої навички для одержання перемоги, формування стійкого інтересу до подальшого розвитку навичок у спортивних танцях. Фітнес-програма з елементами спортивних танців спря-

мована на набуття первинних знань про зміст, ритми, особливість спортивних танців та вивчення основних базових кроків, зорієнтована на дитину, враховує її інтереси, спрямовується на гармонійне виховання творчої особистості (рис. 1).

Основними принципами, які покладено в основу розробки програми, були:

- сенситивності дошкільного віку для музично-рухового розвитку, єдності розвитку, освіти, виховання і навчання (своєчасність залучення дітей до хореографічної діяльності у дошкільному дитинстві; виявлення, підтримання і розвиток інтересу до мистецтва танцю; дитина розвивається, виховується і навчається; розвиваюче освітнє середовище сприяє розвитку дитини);

- ампліфікації дитячого розвитку (збільшення можливостей розвитку через розширення дитячих мистецьких діяльностей за рахунок хореографії);

- природовідповідності, актуалізації дитячої активності (врахування вікових можливостей, індивідуальних природних задатків, схильностей, потреб дошкільника, підтримання емоційно-пізнавальної активності, вольових зусиль дитини, її зацікавленості, ініціативності);

- гуманізації, демократизації та оптимізації педагогічного процесу (увага, повага, доброзичливість, турбота, любов до дитини; підтримання її успішності, організація толерантного спілкування; створення оптимальних умов для хореографічної діяльності дітей тощо);

- особистісно зорієнтованого та індивідуально-диференційованого підходу до дитини під час навчання (орієнтування на особистісні, вікові особливості дітей, статеві відмінності хлопчиків і дівчаток, узгодження занять колективних, у підгрупах, у парах, індивідуальних);

- інтеграції, системності, орієнтування на психологічний вік, на основні сфери дійсності під час визначення змісту програми та шляхів її реалізації в освітньо-виховному процесі [8].

Фітнес-програма з елементами спортивних танців побудована за блочним принципом і включає п'ять блоків:

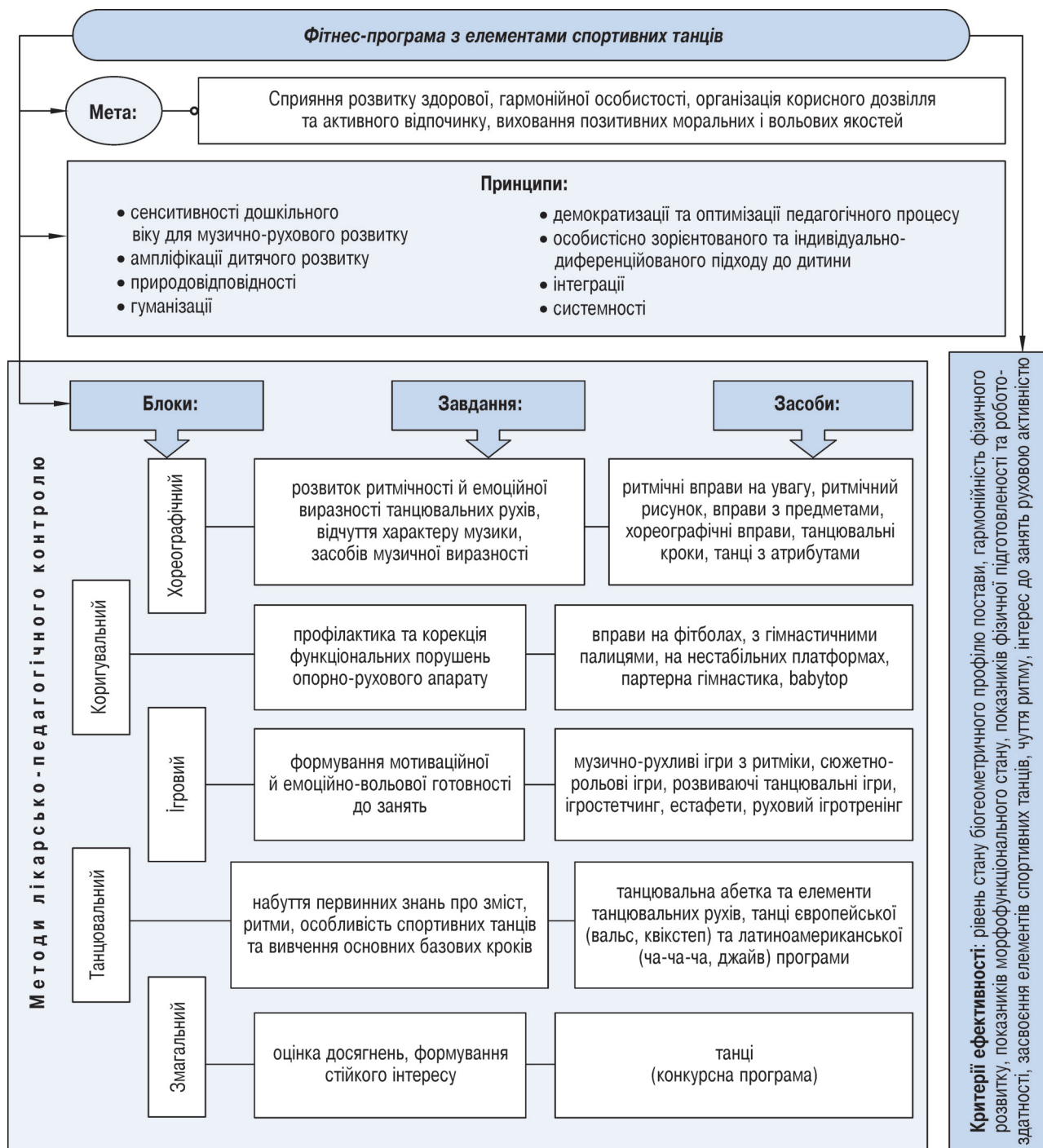


Рисунок 1 – Структура програми оздоровчих занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців

хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний, змагальний.

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

Коригувальний блок спрямований на формування правильної постави, гарної ходи, пластичність рухів, упевненість у собі, профілактику функціональних порушень опорно-рухового апарату, плоскостопості. Цей блок передбачав використання вправ на фітболах, з гумовими амортизаторами, вправи на нестабільних платформах, партерну гімнастику, babytop.

Ігровий блок був спрямований на формування мотиваційної й емоційно-вольової готовності, навчання регулювати свою поведінку відповідно до соціальних вимог, формування інтелектуальної готовності через ігри, спрямовані на розвиток психічних процесів. Спочатку ігрові технології використовували як окремі ігрові моменти, які дуже важливі, особливо в період адаптації дітей у колективі. Цей

блок включав музично-рухливі ігри з ритміки, сюжетно-рольові ігри, розвиваючі танцювальні ігри, ігровий танцювальний, естафети, руховий ігровий тренінг.

Танцювальний блок включав танцювальну абетку та елементи танцювальних рухів, основи навчання танців латиноамериканської (ча-ча-ча, самба) та європейської програм (вальс, квікстеп).

Змагальний блок спрямований на формування стійкого інтересу до подальшого розвитку навичок у спортивних танцях, на оцінку досягнень, включав участь у клубних змаганнях.

На кожному етапі розробленої програми було застосовано методи лікарсько-педагогічного контролю, які дозволили здійснювати моніторинг показників фізичного стану та, в разі потреби, вносити корективи до програми.

Результативність запропонованої програми розглядали в процесі перетворювального педагогічного експерименту на базі танцювального клубу «Супаданс», тривалість якого становила 9 місяців.

За результатами експерименту зафіксовано зміни в бік нормалізації співвідношення довжини й маси тіла для хлопчиків і дівчаток, що виявилися статистично значущими ($p < 0,05$). Як засвідчив розподіл учасників експерименту, незалежно від статі зросла частка дітей з нормальним співвідношенням довжини й маси тіла: у дівчаток приріст становив 4,35 %, а в хлопчиків – 13,64 %. На 13,04 % зросла частка дівчаток з гармонійними пропорціями тіла, а в хлопчиків – на 9,09 %.

Рівень стану біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку статистично значуще ($p < 0,05$) підвищився у дівчаток на 16,39 %, у хлопчиків на 22,73 %.

Установлено позитивний вплив запропонованої програми на діяльність серцево-судинної системи (ССС) учасників експерименту. Так, частоти серцевих скорочень (ЧСС) дівчаток статистично значуще зменшилась ($p < 0,05$) і становила 8,58 %, тобто 84,35; 6,00 уд · хв⁻¹. У хлопчиків ЧСС статистично значуще ($p < 0,05$) скоротилася, її середньогрупове значення становило 83,05; 3,66 уд · хв⁻¹. Виявлені зміни показників діяльності ССС обумовили статистично зна-

чуще ($p < 0,05$) зменшення величини індексу Робінсона: на 10,19 (усього на 9,29 ум. од.) і 7,71 % (усього на 6,82 ум. од.) у дівчаток і хлопчиків відповідно, що свідчить про вдосконалення максимальних аеробних можливостей організму обстежених.

Відповідні позитивні зміни вдалося зареєструвати під час розподілу дітей за рівнем стану регуляції ССС. Частка дівчаток з низьким рівнем скоротилася на 47,83 %, натомість частка з вище середнього рівнем зросла на 26,08 %. У хлопчиків зросли частки з вище середнього та середнім рівнем регуляції стану ССС на 9,09 % і 45,49 % відповідно за рахунок скорочення частки з нижчим середнього рівнем на 54,55 %.

Вдалося зафіксувати й сприятливі зрушення в показнику фізичної робото здатності дівчаток – індексу Руф'є, який наприкінці експерименту статистично значуще ($p < 0,05$) зменшився на 21,9 % (усього на 2,50 ум. од.). У хлопчиків статистично значуще ($p < 0,05$) покращення становило 20,2 % (усього на 2,27 ум. од.). Такі результати обумовили збільшення частки дівчаток з вищим за середній рівнем на 17,39 % та на 43,78 % з середнім рівнем фізичної робото здатності за рахунок скорочення відсотка дівчаток, які характеризувалися нижчим за середній й низьким рівнями фізичної робото здатності на 47,83 % і 13,04 % відповідно.

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

Час затримки дихання в пробі Штанге статистично значуще ($p < 0,05$) збільшився на 10,6 % (всього 1,52 с) й становив 15,91; 1,90 с, а час затримки дихання в пробі Генчі – на 8,75 % (усього 1,0 с), після експерименту становив 12,43; 1,47 с., що також

свідчить про статистично значуще ($p < 0,05$) покращення стану дихальної системи учасниць експерименту. У хлопчиків відбулися такі позитивні статистично значущі ($p < 0,05$) зміни: час затримки дихання у пробі Штанге зріс на 7,06 % (всього 1,09 с) й становив 16,55; 1,44 с, а у пробі Генчі – на 6,57 % (усього 0,82 с), після експерименту становив 13,27; 1,24 с.

Унаслідок позитивних змін, що простежувалися за показниками фізичного стану, після експерименту в дітей 5–6 років відбулися позитивні зрушення величини показника АРМ. Так, після експерименту загальна оцінка АРМ дівчаток статистично значуще зросла ($p < 0,05$) на 42,60 % (усього 0,67 ум. од.) й становила 2,23; 0,59 ум. од. Частки дітей з високим та середнім рівнем АРМ збільшилися на 30,43 % і 26,09 %, тоді як частки дітей з низьким і критично низьким рівнем АРМ зменшилися на 39,13 % і 17,39 % відповідно. Загальна оцінка АРМ хлопчиків статистично значуще ($p < 0,05$) зросла на 28,20 % (усього 0,50 ум. од.) й становила 2,27; 0,42 ум. од. При цьому відсоток хлопчиків з високим та середнім рівнями АРМ збільшився на 31,82 % і 22,73 % відповідно за рахунок скорочення частки з низьким і критично низьким рівнями АРМ на 36,36 % і 18,18 %. Після експерименту хлопчиків з критично низьким АРМ не виявлено.

Позитивними були також зміни й у показниках фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Сила м'язів ніг та швидкісно-силові здібності обстежених дітей за період експерименту суттєво зросли. Наприкінці експерименту в них статистично значуще ($p < 0,05$) збільшилася кількість разів, коли дівчатка, так само як і хлопчики, в стрибку змогли торкнутися предмета. Так, медіанне значення незалежно від статі після експерименту зросло від 1; 2 до 2; 2; 3 разів, де спостережувані дані представлено у вигляді медіани й 25 та 75 центилів (Me, 25 %, 75 %), що свідчить про підвищення в учасників дослідження сили м'язів ніг та вміння стрибати. Щодо оцінки швидкісно-силових здібностей за стрибком у довжину з місця, то після експерименту зафіксовано статистично значуще збільшен-

ня середньостатистичних показників у дівчаток і хлопчиків ($p < 0,05$). Так, довжина стрибка в дівчаток зросла на 18,39 см до 124,52; 7,41 см і загалом приріст становив 17,33 %, а приріст у хлопчиків становив 7,25 % і середньостатистичний показник досяг 125,73; 5,81 см.

Ефективність запропонованої технології проявилась під час оцінювання координаційних здібностей дітей за тестом Бондаревського до і після експерименту. У дітей виявлено статистично значущі прирости середнього показника в тесті із заплющеними очима, який становив 6,83 % і 4,33 % у дівчаток і хлопчиків відповідно ($p < 0,05$). Крім того статистично значуще збільшився ($p < 0,05$) час утримання статичної пози з розплющеними очима у дівчаток на 2,69 %, а у хлопчиків – на 8,41 %.

Розподіл дітей за рівнями гнучкості продемонстрував позитивний вплив запропонованої програми на стан рухливості хребта. Після експерименту в дітей статистично значуще зросла ($p < 0,05$) оцінка рухливості хребта під час виконання нахилу вперед до 4,13; 0,63 см і 4,09; 0,61 см у дівчаток і хлопчиків відповідно. Усього прирости середніх показників становили 7,95 % та 11,10 %. При цьому приріст оцінки рівня гнучкості під час нахилу назад у дівчаток становив 7,23 %, середня величина якого зафіксована на рівні 3,87; 0,63 бала, а в хлопчиків – 8,11 % й середній показник досяг 3,64; 0,73 бала. Попри відсутність статистично значущого покращення, спостерігалася позитивна динаміка ($p > 0,05$). Як бачимо, частка дівчаток з високим рівнем рухливості хребта під час нахилу вперед зросла на 13,04 %, а під час нахилу назад – на 8,69 %. Водночас збільшився відсоток дівчаток, які характеризуються середнім рівнем гнучкості: під час нахилу вперед – на 4,35 %, а під час нахилу назад – на 8,70 %. Частка хлопчиків із високим рівнем рухливості хребта під час нахилу вперед зросла на 22,70 %, а під час нахилу назад – на 9,09 % за рахунок скорочення частки дітей з низьким рівнем. Важливим для нашого дослідження стало удосконалення показників спеціальної фізичної підготовленості в дітей, які брали участь у

експерименті. Після його завершення виявлено частку дітей, які характеризуються високим рівнем витривалості під час виконання хореографічної зв'язки танцю ча-ча-ча у темпі музики: у дівчаток цей показник становив 8,7 %, а в хлопчиків – 4,55 %. Після експерименту в жодного не зафіксовано низького рівня витривалості.

Встановлено, що після експерименту поряд зі скороченням відсотка з поганим на 4,35 % та 17,39 % збільшилась частка дівчаток з добрим та задовільним чуттям ритму, а приріст хлопчиків з доброю оцінкою чуття ритму становив 22,73 %. Й хоча не підтверджено, що ці зміни є статистично значущими ($p > 0,05$), простежується позитивна динаміка.

Розподіл дівчаток за рівнем швидкісних здібностей під час виконання спеціальної хореографії засвідчив сприятливий вплив авторської програми. Як показали розрахунки, частки дівчаток, які відмінно й добре виконали основний рух ча-ча-ча в темпі 30 тактів за 1 хв, зросли на 8,70 % у кожному з випадків за рахунок скорочення часток із задовільним і незадовільним результатом. При цьому після експерименту основний рух «джайву» на місці відмінно і добре виконали відповідно на 13,04 % і 4,35 % більше дівчаток порівняно з початком експерименту. Частки хлопчиків, які мають відмінні швидкісні здібності, після експерименту за тестовими вправами «ча-ча-ча» і «джайв» у обох випадках зросли на 9,09 %.

Також запропонована програма позитивно вплинула на результати виконання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. З'ясувалося, що після експерименту частка дівчаток, які відмінно й добре виконали фігури в повільному вальсі, зросла на 13,04 % у обох випадках. При цьому частки дівчаток, які продемонстрували задовільний та незадовільний результат, скоротилися на 17,39 % та 8,70 % відповідно. Разом з тим, на 17,39 % і 8,70 % збільшилися частки дівчаток, які показали високий та добрий результат під час виконання фігур квікстепу. Обробка експериментального матеріалу підтвердила статистично значуще зростання коорди-

наційних здібностей під час виконання обох тестових вправ ($p < 0,05$). Серед хлопчиків також спостерігались прирости часток з відмінними й добрими результатами під час виконання фігур у повільному вальсі та квікстепі.

Отримані результати дають підстави вказати на ефективність авторської програми й доводять адекватність застосовуваних засобів, а також дозволяють її рекомендувати для впровадження у практику роботи фітнес-центрів, танцювальних клубів, закладів позашкільної освіти.

Дискусія. В результаті проведених досліджень підтверджено дані науковців про значний інтерес до розробки та впровадження інноваційних технологій у процес оздоровчих занять старших дошкільників, заснованих на різних видах рухової активності (Н. В. Москаленко, О. М. Демідова, 2016; В. В. Петрович, 2010; Р. О. Сухомлинов, 2020; П. О. Чередниченко, 2018), значну популярність засобів оздоровчого фітнесу (М. В. Антипина, 2019; В. В. Борисова зі співавт., 2019; Н. Э. Власенко, 2019; А. А. Нечитайлова, Н. С. Полунина, М. А. Архипова, 2017; О. Г. Сайкіна, 2009; О. А. Томенко, А. Ю. Старченко, 2016), зокрема спортивних танців серед дитячого контингенту (D. Chatzopoulos, G. Doganis, I. Kollias, 2018).

Отримали подальший розвиток наявні напрацювання (О. Калужна, І. Соронович, 2016; О. В. Мартиненко, 2014; Н. Москаленко, О. Демідова, В. Бодня, 2019; А. С. Шевчук, 2011; Л. Н. Эйдельман, 2012) з організації оздоровчих занять з дитячим контингентом в умовах танцювальних клубів та фітнес-центрів на основі комплексного використання традиційних та інноваційних засобів оздоровчого фітнесу та спортивних танців для підвищення рівня фізичного здоров'я, покращення рівня стану біогеометричного профілю постави, фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

До нових результатів роботи належить теоретичне обґрунтування фітнес-програми з елементами спортивного танцю для дітей старшого дошкільного віку, яка містить п'ять блоків (хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний, змагальний);

встановлення взаємозв'язку між заняттями батьків оздоровчим фітнесом та їх стимулюванням дітей до оздоровчих занять з елементами спортивного танцю.

Висновки. Теоретично обґрунтовано та розроблено програму оздоровчих занять дитячим фітнесом з використанням засобів спортивних танців. Програма містила кілька блоків (хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний та змагальний), спрямованих на покращення постави дітей старшого дошкільного віку, підвищення результатів фізичної підготовленості, формування мотивації дітей до регулярних занять руховою активністю, дотримання рекомендацій із ведення здорового способу життя, естетичне виховання. На кожному етапі розробленої програми було застосовано адекватні методи лікарсько-педагогічного контролю, що дозволило здійснювати моніторинг показників фізичного стану та в разі потреби вносити корективи у програму. Ефективність розробленої програми оцінена у педагогічному експерименті, тривалість якого становить 9 місяців.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. 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 доп. 6-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2016 Жовт 20-21; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2016. С. 150-1.
3. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної

діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:4-9.

4. Кашуба В, Носова Н, Коломієць Т, Бондар О, Лісовський Б. Апробація карти скринінг-контролю біогеометричного профілю постави дітей дошкільного віку в процесі фізичної реабілітації. Вісник Прикарпатського університету. 2019;34:45-52.
5. Пангелова НЄ. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія] Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О. М.; 2013. 432 с.
6. Томенко ОА, Старченко АЮ. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія [монографія]. Суми: Вид-во; 2016. 169 с.
7. Чаговець АІ. Гармонійне виховання дітей у культурно-освітньому просторі закладу дошкільної освіти: методологія, теорія, практика: монографія. Харків: ТОВ «ДИСА ПЛЮС»; 2018. 348 с.
8. Шевчук АС. Дитяча хореографія: програма та навч.-метод забезпечення хореографічної діяльності дітей від 3 до 7 років: навч.-метод. посіб. Київ: Шкільний світ; 2011. 128 с.
9. Юрчук О. Вплив рухового режиму на фізичний стан дітей дошкільного віку. Нова педагогічна думка. 2017;2(90):64-8.
10. 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. doi: 10.6084/m9.figshare.923507
11. Aubert S, Barnes JD, Abdeta C, Nader PA, Adeniyi AF, Aguilar-Farias N, Tremblay MS et al. Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis from 49 Countries. Journal of Physical Activity and Health. 2018;15:215-273. DOI: 10.1123/jpah.2018-0472
12. Chatzopoulos D, Doganis G, Kollias I. Effects of creative dance on proprioception, rhythm and balance of preschool children. Early Child Dev Care. 2018;189:1943-53. DOI: 10.1080/03004430.2017.1423484
13. Dos Santos GC, do Nascimento Queiroz J, Reischak-Oliveira Á, Rodrigues-Krause J. Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review. Complementary Therapies in Medicine. 2021;56:102586. DOI: 10.1016/j.ctim.2020.102586
14. 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. DOI: 10.1016/j.pedn.2017.07.004
15. Sekendiz B. FIT FOR KIDS. ACSM's Health & Fitness Journal. 2018;22:33-6. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000382

LITERATURE

1. Andrieieva O, Sukhomlinov R. Organization of health-related and recreational motor activity of preschool children in the conditions of club classes. Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu. 2016;3:29-32.
2. Andrieieva O, Sukhomlinov R. Factors limiting preschool children involvement to health-related and recreational activity. In: Oharenko VM et al., editors. Urgent issues of physical education, rehabilitation, sport and tourism: Materialy 6 nauch.-prakt. konf.; 2016 Oct 20-21; Zaporizhzhia: KPU; 2016. P. 150-1.
3. Andrieieva O. Development and introduction of technology of projecting active recreational activity of different population groups. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2015;1:4-9.
4. Kashuba V, Nosova N, Kolomiiets T, Bondar O, Lisovskiy B. Approbation of the screening control of the biometric profile of the posture of preschool children in the process of physical rehabilitation. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. 2019;34:45-52.
5. Pangelova NI. Formation of harmoniously developed personality of preschool children in the process of physical education: [monograph] Pereyaslav-Khmelnytsky: FOP Lukashyevych O. M.; 2013. 432 p.
6. Tomenko O, Starchenko A. Physical culture education of over-fives: innovation technology [treatise]. Sumy: Vyd-vo; 2016. 169 p.
7. Chahovets A. Harmonious upbringing of children in the cultural and educational space of preschool education: methodology, theory, practice: monograph. Kharkiv: DISA PLUS LLC; 2018. 348 p.
8. Shevchuk A. Children's choreography: program and teaching method of choreographic support. activities of children from 3 to 7 years: teaching guide. Kyiv: Shkilynyi svit; 2011. 128 p.
9. Yurchuk O. Motor regime impact on physical state of preschool children. Nova pedagogichna dumka. 2017;2(90):64-8.
10. 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. doi: 10.6084/m9.figshare.923507
11. Aubert S, Barnes JD, Abdeta C, Nader PA, Adeniyi AF, Aguilar-Farias N, Tremblay MS et al. Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis from 49 Countries. Journal of Physical Activity and Health. 2018;15:215-273. DOI: 10.1123/jpah.2018-0472
12. Chatzopoulos D, Doganis G, Kollias I. Effects of creative dance on proprioception, rhythm and balance of preschool children. Early Child Dev Care. 2018;189:1943-53. DOI: 10.1080/03004430.2017.1423484
13. Dos Santos GC, do Nascimento Queiroz J, Reischak-Oliveira Á, Rodrigues-Krause J. Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review. Complementary Therapies in Medicine. 2021;56:102586. DOI: 10.1016/j.ctim.2020.102586
14. 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. DOI: 10.1016/j.pedn.2017.07.004
15. Sekendiz B. FIT FOR KIDS. ACSM's Health & Fitness Journal. 2018;22:33-6. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000382

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Чеверда Анастасія Олегівна <https://orcid.org/0000-0001-9426-6608>, trofimo4ka92@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України
03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Cheverda Anastasiia <https://orcid.org/0000-0001-9426-6608>, trofimo4ka92@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1

Надійшла 25.12.2020