

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально – науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Ужвій Богдан Олегович

**МЕТОДИКА ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ
ФІТНЕСКОМПЛЕКСІВ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ **Лазоренко С. А.**

д. пед. н., доцент

Сум ДПУ імені А. С. Макаренка

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ **Ужвій Б.О.**

« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	7
1.1. Теоретико-методичні особливості організації фітнес занять з дітьми старшого дошкільного віку.....	7
1.2. Інноваційні підходи до використання фітнес технологій в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.....	15
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково- методичної літератури та документальних матеріалів...	26
2.1.2. Соціологічні методи дослідження.....	27
2.1.3. Антропометричні методи.....	28
2.1.4. Педагогічні методи дослідження.....	31
2.1.5. Методи математичної статистики.....	32
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3 ПЕРСПЕКТИВИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ДІТЯЧИМ ФІТНЕСОМ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ.....	35
3.1. Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом	35
3.2. Оцінка показників морфофункціонального стану дітей 5-6 років, які займаються фітнесом	40
Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність. 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» [38]. 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: за останні роки рівень захворюваності дітей віком 0–14 років становив понад 77% [57]. 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 [18, 19, 41]. Здоров'я дитини значною мірою визначається рівнем її функціональних можливостей, тому необхідною умовою гармонійного розвитку особистості дошкільника є достатня рухова активність [45]. Фахівцями вказується на те, що дошкільний вік є оптимальним періодом формування потреби дитини в активній руховій діяльності, розвитку фізичних якостей, оскільки саме на цей час припадає становлення та функціональний розвиток дитячого організму [16, 28]. Різні причини обмеження рухів, тривалість і ступінь їхньої вираженості створюють широкий діапазон змін в організмі – від адаптаційно-фізіологічних до патологічних [12, 19]. У колі науковців особливе занепокоєння викликає підвищення рівня розумових навантажень у дітей дошкільного віку, залучених до підготовки в освітніх установах різного типу, починаючи з самого раннього віку, 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 боку [8, 15]. Дефіцит рухової активності дітей привертає значну увагу фахівців і батьків до цього питання, а також підкреслює масштабність проблеми недостатньої рухової активності дітей в цілому [9, 29].

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 [9, 15]. Особливо затребуваними є технології, засновані на використанні елементів оздоровчого фітнесу [9, 20, 33]. Дитячий фітнес – це не стільки ефективний набір вправ, скільки правильна мотивація дітей; заняття мають бути яскравими, незвичними, в ігровій формі. Для даного контингенту одним із найпопулярніших видів рухової активності є спортивний танець [17]. Заняття спортивними танцями сприяють всебічному і гармонійному розвитку індивідуальності та особистості дитини, покращують поставу, розкривають її творчі здібності та формують характер. Однак, використання елементів спортивного танцю у фітнес-програмах для дітей старшого дошкільного віку обґрунтовано недостатньо.

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити та перевірити ефективність фітнес-програми для дітей старшого дошкільного віку з елементами спортивних танців, спрямованої на корекцію постави та підвищення показників їх фізичного стану.

Завдання дослідження.

1. Узагальнити положення спеціальної літератури, вітчизняний та зарубіжний досвід роботи з питань організації, розробки та впровадження фітнес-програм в оздоровчі заняття з дітьми старшого дошкільного віку.

2. Визначити передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців.

3. Дослідити особливості показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку як основи для розробки фітнес-програми.

4. Розробити структуру і зміст фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, спрямованої на підвищення показників їх фізичного стану, та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – оздоровчі заняття дитячим фітнесом дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив фітнес-програми з елементами спортивних танців на показники фізичного стану та корекції постави дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду, аналіз документальних матеріалів; соціологічні методи дослідження (анкетування); педагогічні методи дослідження; антропометричні методи; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики. 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. У процесі педагогічних експериментів був застосований метод спостереження за організацією, методикою занять і реакцією дітей, який дозволяє здійснювати візуальну оцінку ефективності. Констатувальний педагогічний експеримент передбачав вимірювання морфофункціональних показників і фізичної підготовленості дітей 5–6 років. Вимірювання показників фізичного розвитку і деяких показників функціонального стану (проба Штанге, проба Генча, індекс Робінсона, індекс Руф'є) відбувалося в першій половині дня. Для оцінки рівня стану біогеометричного профілю постави використовували метод візуального скринінгу [66]. Тестування рівня фізичної підготовленості відбувалося під час проведення оздоровчих занять в основній частині. При розробці змісту програми тестувань нами обрані вимірювання, які відповідають вимогам спортивної метрології і є найбільш інформативними для вимірювання компонентів фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, мають теоретичне обґрунтування і перевірені практикою фізичного виховання. Для визначення сили м'язів ніг, швидкісно-силових якостей виконувалися стрибок у висоту та стрибок у довжину з місця (см). Оцінка гнучкості здійснювалася у тесті нахил вперед із положення сидячи

(см). Оцінка координаційних здібностей дітей 5–6 років здійснювалась за тестом Бондаревського. У ході дослідження використовувався тест на виявлення почуття ритму у дітей 5–6 років. Рівень розвитку витривалості визначався за допомогою танцювальних тестів: виконання хореографічної зв'язки танцю ча-ча-ча: основний рух, «рука до руки», «плече до плеча», «чек» з відкритої позиції [64]. Для визначення рівня розвитку спеціальних координаційних здібностей оцінювалося виконання спеціальної хореографії (повільний вальс: виконання фігур: закриті зміни, натуральний поворот, зворотній поворот; квікстеп: виконання натурального повороту з хезітейшн, локстеп вперед, назад) [4]. Перетворювальний експеримент був спрямований на оцінку ефективності програми фітнес-занять з використанням засобів спортивних танців, тривалість перетворювального педагогічного експерименту склала 9 місяців. Соціологічні методи дослідження (анкетування батьків дітей старшого дошкільного віку, залучених до дослідження, $n = 65$) було проведено з метою оцінки передумов залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців.

У роботі застосовано статистичні методи дослідження: статистичний аналіз даних, отриманих в процесі педагогічного експерименту, що передбачав первинний аналіз отриманих емпіричних даних із використанням описової статистики, вибіркового методу; оцінку узгодженості отриманих даних закону нормального розподілу із використанням критерію згоди Шапіро-Уїлка; визначення статистично значущих відмінностей між вибірками здійснювалося на основі параметричних та непараметричних критеріїв на рівні значущості $. = 0,05$ ($p < 0,05$).

РОЗДІЛ 1 НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Теоретико-методичні особливості організації фітнес занять з дітьми старшого дошкільного віку

Проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку вимагає постійного пошуку нових форм, методів, механізмів, що дозволяють підвищити психофізичний потенціал дітей, забезпечити необхідний рівень фізичної готовності до різноспрямованих навантажень. Дану проблему необхідно вирішувати з урахуванням ряду факторів, які впливають на здоров'я дітей (спадковість, екологія, економічні соціальні умови, соціально-психологічні умови, ефективна система охорони здоров'я, здоровий спосіб життя та ін.) і вибору оптимальних умов реалізації технологій у фізкультурній діяльності дітей дошкільного віку [59].

Необхідною умовою збереження і зміцнення усіх складників здоров'я, а отже й повноцінного і своєчасного розвитку фізичної, соціально-моральної, інтелектуально-пізнавальної, емоційно-ціннісної, творчої та інших сфер дитячої особистості є застосування в освітньому процесі закладів дошкільних освіти (ЗДО) науково вивірених, експериментально апробованих інноваційних освітніх методик і технологій здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування. Важливо, щоб методики і технології органічно інтегрувалися в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього ЗДО, реалізувалися комплексно через створення безпечного розвивального предметного, природного і соціального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системний підхід до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб'єктами освітнього процесу, при цьому, залишаючи дитину центром усіх освітніх впливів [8].

До принципів організації педагогічного процесу фізичного виховання в ЗДО відносяться [63]:

принцип природовідповідності, який передбачає виховання дитини з урахуванням вікових та індивідуальних психофізичних особливостей. Реалізація даного принципу проявляється в урахуванні педагогом індивідуальних особливостей кожної дитини в різних формах роботи з фізичної культури, обліку специфіки мотивації діяльності дошкільника, особливу значущість ігрових мотивів, потреби всамоствердженні, в прийнятті до уваги чуйності дошкільнят до емоційно-образних впливів (яскравість сприйняття, образність мислення, багатство уяви і ін.) [16];

принцип безперервності розвитку забезпечується наступністю між цілями, змістом і організацією фізкультурної діяльності в процесі розвитку фізичної культури особистості дитини на кожному віковому етапі дошкільного дитинства [6];

принцип розвиваючого характеру освіти передбачає залучення дитини в різні види діяльності, використання ігор і вправ, які сприяють збагаченню уяви, мислення, пам'яті та мови дошкільника. У розвиваючому навчанні педагогічні впливи випереджають, стимулюють, спрямовують і прискорюють розвиток спадкових даних особистості дитини, яка є повноцінним суб'єктом діяльності [3];

принцип єдності навчання і розвитку проявляється у взаємозв'язку між оволодінням дитиною руховими навичками та станом і розвитком опорно-рухового апарату, вегетативних функцій організму і рухових якостей. На заняттях фізичними вправами цей принцип зобов'язує педагога здійснювати процес навчання із забезпеченням фізичної підготовленості і розвитку рухових якостей [1]; принцип оздоровчої спрямованості означає, що при виборі засобів і методів фізичного виховання педагог повинен керуватися, перш за все, їх оздоровчою цінністю. Доцільність проведення будь-якого фізкультурного заходу слід розглядати з позиції здоров'я дитини,

відповідності фізичних навантажень можливостям дітей, здійснювати педагогічний і медичний контроль [63];

принцип гармонійного розвитку особистості означає зв'язок фізичного виховання з іншими видами виховання, розвиток фізичних здібностей, всебічне формування рухових умінь і навичок і освоєння спеціальних знань [1];

принцип суб'єктності, включає гуманістичний тип взаємовідносин учасників освітнього процесу, в якому дитина виступає як суб'єкт власної діяльності. Даний принцип означає спрямованість педагогічної діяльності на виявлення, збереження та розвиток індивідуальності, самобутності дитини, облік цих якостей індивідуального досвіду дітей в процесі фізичного виховання [3];

принцип співробітництва, передбачає об'єднання цілей дітей і дорослих, загальну діяльність і узгодженість дій, спілкування взаєморозуміння, загальну спрямованість у майбутнє і взаємну підтримку. Даний принцип передбачає також взаєморозуміння педагога і батьків, узгодженість дій, їх співпрацю в фізичному вихованні та розвитку дитини [6].

Т. П. Зав'язовою, И. В. Стародубцевою виділено ряд методичних принципів, дотримання яких є обов'язковим у процесі побудови занять з дошкільниками:

науковості, який передбачає побудову процесу фізичного виховання у відповідності з сучасним рівнем знань, закономірностями психофізичного розвитку дітей. Педагог повинен використовувати наукову термінологію але при цьому враховувати доступність інформації [54]; доступності, що передбачає оптимальну міру складності: матеріал, котрий вивчається, має бути легким, гарантувати свободу у навчанні і, одночасно, складним, щоб стимулювати мобілізацію сил дитини. Недотримання зазначеного принципу призводить до втрати інтересу та оздоровчого ефекту від занять [54];

поступовості, який передбачає поступове збільшення складності вправ, які вивчаються, а також підвищення рівня фізичного навантаження [54];

систематичності, передбачає регулярність, послідовність та наступність у формуванні рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей [54];

свідомості й активності, передбачає активне залучення дітей до виконання фізичних вправ, що базується на мотивах та інтересах до певного виду рухової активності [54];

наочності, базується на використанні здібності дитини до чуттєвого сприйняття навколишньої дійсності. Процес вивчення рухових дій починається з формування уявлення про них [54];

міцності, передбачає привчання дітей до багаторазового повторення фізичних вправ. Проте, при цьому слід пам'ятати, що для підтримання інтересу необхідно використовувати різноманітні фізичні вправи, яскравий емоційний фон [54];

індивідуалізації, полягає у диференціюванні навчальних завдань та способів їхнього виконання у відповідності до рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, рівня здоров'я, рівня вольових зусиль та особливостей протікання процесів мислення [54].

На думку О.Г. Сайкіної заняття дитячими фітнесом повинні базуватися на принципах:

- 1) навантаження заради здоров'я»;
- 2) комплексної дії на біопсихофізичний стан дошкільнят;
- 3) адекватності вибору навантаження;
- 4) естетичній доцільності;
- 5) психологічній регуляції;
- 6) адаптивності до контингенту тих, хто займається;
- 7) гедонізму і стимулюванні інтересу;
- 8) контролю і моніторингу фізичного стану тих, хто займається [23].

Заняття з фізичного виховання для старших дошкільників, як правило, триває 30-35 хвилин та складається з підготовчої, основної та заключної

частин [11]. Послідовність розміщення цих частин відображає закономірності зміни працездатності організму дитини під впливом фізичних навантажень.

Підготовча частина має мету – організувати дітей, зосередити їхню увагу на виконанні фізичних вправ, створити бадьорий настрій, забезпечити психологічну та фізіологічну підготовку організму дітей до розв’язання основних завдань заняття. Тривалість підготовчої частини заняття – 7-12 хв. Основна частина заняття присвячується навчанню та вдосконаленню в дітей основних рухів, вправ спортивного характеру, комплексному розвитку фізичних якостей, вихованню моральних, інтелектуальних та вольових якостей. Важливе місце тут також відводиться рухливим іграм. Тривалість основної частини заняття – 12-25 хв. Заключна частина заняття має забезпечити поступовий перехід дітей від стану збудження, викликаного вправами та грою в основній частині, до відносно спокійного стану. Для цього проводять малорухливі ігри з нескладними рухами та правилами. Тривалість заключної частини заняття – 1-5 хв [29].

Г. В. Ільїна [59] визначила педагогічні умови, які сприяють ефективній реалізації технологій фізкультурно-оздоровчої спрямованості та визначають позитивний результат розвитку рухової сфери і здоров’я дітей дошкільного віку: перша умова – створення розвивального предметно-просторового середовища для фізичного розвитку дітей дошкільного віку з використанням нестандартного спортивного обладнання [59];

друга умова – облік взаємозв’язку розвитку когнітивної сфери і формування просторових уявлень у дітей дошкільного віку в фізкультурній діяльності. Організаційна робота з проведення занять та її зміст повинні ґрунтуватися і здійснюватися на науковій основі, враховувати нові, ефективні форми, методи і засоби проведення занять, з урахуванням можливостей та фізичної підготовленості дітей [59];

третя умова – вдосконалення готовності педагогів до реалізації технологій у професійній діяльності з урахуванням формування основних

понять, застосування проблемно-розвиваючих вправ, посилення практико-орієнтованої спрямованості [59].

Дані наукової літератури переконливо свідчать про те, що вирішення проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає розробку та впровадження сучасних та ефективних технологій. Одним з ефективних інноваційних напрямів є дитячий фітнес та використання його технологій у практиці фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку [13].

На думку дослідників [21] дитячий фітнес являє собою загальнодоступну, високоефективну і емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих заходів різного спрямування з метою підвищення фізичних якостей, профілактики захворювань, зміцнення стану здоров'я, фізичного розвитку, розширення функціональних резервів організму, залучення до здорового способу життя. Головними завданнями фітнесу, як виховного та оздоровчого процесу, є розвиток у дітей пізнавальних і психомоторних здібностей для соціалізації, самовираження, саморегуляції, що допомагає адаптуватися організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищує рівень фізичної підготовленості і сприяє профілактиці захворювань [21]. В. Н. Давиденко, П. О. Косолапов вважають, що основними завданнями дитячого фітнесу є оптимізація процесів росту і профілактика хвороб опорно-рухового апарату, а саме формування правильної постави та профілактика плоскостопості; розвиток основних рухових якостей, в першу чергу, гнучкості і координації рухів; розвиток основних систем організму у молодших дошкільнят, таких як дихальна, ЦНС, серцево-судинна та ін [50].

Як зазначає Т. Ю. Логвина, дитячий фітнес вирішує завдання фізичного виховання, які переважно спрямовані на: створення певного запасу рухових дій з нетрадиційним інвентарем і спортивним обладнанням під музичний супровід для формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами; підвищення загального та емоційного тону організму для поліпшення фізичної і розумової працездатності; активізацію діяльності основних систем

організму дитини; розвиток інтересу до цілеспрямованої рухової активності, яка забезпечить можливість емоційно переживати значущі явища в різних видах діяльності; вміння застосовувати нетрадиційний інвентар, сучасне спортивне обладнання, танцювальні атрибути; формувати позитивні особистісні та фізичні якості [8].

Здійснений авторами [7] аналіз літературних джерел дозволив сформулювати специфічні особливості дитячого фітнесу, серед яких:

- різноманітність сюжетів, образів, персонажів, вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах і ін.);
- різна спрямованість фізичних навантажень і можливість моделювання музичних композицій;
- тісний зв'язок з музикою, сучасними ритмами і напрямками танців;
- різні методи проведення занять (практичний, ігровий, змагальний);
- застосування інноваційних технологій (комп'ютерний супровід, презентації і т.д.);
- емоційний підйом за рахунок активних рухових дій фахівця; – можливість варіювання навантаження із застосуванням спеціального інвентарю та обладнання;
- використання різних напрямків і технологій дитячого фітнесу;
- вибір засобів фітнесу для різного рівня підготовленості та стану здоров'я дітей;
- можливість творчого самовираження, нервово-психічної розрядки, отримання задоволення від занять і задоволення від виконання різних рухових дій;
- розширення діапазону рухових можливостей за рахунок інноваційних технологій;
- підвищення естетичної культури рухів, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку;
- збільшення обсягу рухової активності, підвищення рівня загальної працездатності, профілактика різних захворювань;

– надбання спеціальних знань і умінь в процесі занять фітнесом [7].

Дані наукової літератури [7] вказують на те, що заняття фітнесом підвищують загальний та емоційний тонус організму, покращують фізичну і розумову працездатність, задовольняють потребу в руховій активності, створюють умови для різноманітності рухової діяльності на основі інтеграції динамічних, рухових рефлексів зі свідомо контрольованими рухами. На заняттях фізичними вправами під музичний супровід формуються відповідні реакції на зовнішні впливи (опір, розтягування, скорочення, розслаблення), встановлюються зв'язки між схемами рухів з емоційними і пізнавальними психічними процесами, поведінкою. Діти навчаються чути, любити і розуміти музику, відчувати її красу, висловлювати свої емоції, логічно поєднувати рухи під музику з різними елементами з видів спорту в спортивно-танцювальних композиціях [7].

Науковцями наголошується на недостатньому рівні рухової активності, зазначається, що на залученість дітей до програм рухової активності впливає тип закладу дошкільної освіти [9]. Дослідниками було з'ясовано, що організація режиму дня у дошкільних закладах різного типу безпосередньо впливає на показники рухової активності дітей 3-4 років [2]. Статистичні значення показників рухової активності (обсяг – 12,0-13,0 тис. локомоцій; тривалість 4 год. 14-18 хв.; інтенсивність 41-45 рухів за 1 хв.) у дітей, які відвідують дошкільні заклади санаторного і компенсуючого типу були нижчими, ніж у дітей, які не мають суттєвих відхилень у стані здоров'я і відвідують дошкільні навчальні заклади загального розвитку і комбінованого типу (16,0-17,0 тис. локомоцій; 4 год. 14-18 хв.; 48-52 рухів за 1 хв., відповідно). Отримані результати щодо індивідуальних і групових відмінностей параметрів рухової активності дітей стали основою розробки диференційованого підходу в процесі реалізації організованих форм фізичного виховання і самостійної рухової діяльності. Аналіз результатів щодо характеру і змісту рухової діяльності вихованців цих дошкільних закладів дозволяє переважну кількість дітей зарахувати до першої групи

рухової поведінки (нормальна рухова активність), а дитячий контингент дошкільних закладів санаторного і компенсуючого типів – до другої групи (низька рухова активність) [2].

1.2. Інноваційні підходи до використання фітнес технологій в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку

Традиційний підхід до використання засобів і методів фізичного виховання не завжди виявляється достатнім для збільшення функціональних можливостей організму дітей та ефективного розвитку основних рухових якостей. В умовах модернізації фізкультурної освіти є актуальною проблема розробки нових ефективних методик фізичного виховання дошкільнят і пошуку таких поєднань засобів, методів, і форм, які дозволили б підвищити інтерес у дітей до занять фізичної культури, створити у них позитивний емоційний фон, активізувати рухову діяльність, сприяти комплексному розвитку рухових якостей [9].

В дитячому фітнесі виділяють декілька напрямів [4]:

1. ритмічна гімнастика – система фізичних вправ, побудована на зв'язку рухів з музикою, основним засобом якої є комплекси гімнастичних вправ, різні за своїм характером і виконувані під ритмічну музику [9];

2. «звіроаеробіка» – аеробіка наслідувального характеру, весела і цікава маленьким дітям. Образно-наслідувальні рухи розвивають у них творчу рухову діяльність, рухову пам'ять, швидкість реакції, орієнтування в просторі, увагу, фантазію і т. д. [4];

3. «логоритміка» – фізичні вправи з одночасною вимовою звуків і віршів; розвиває координацію рухів і мову дитини [9];

4. фітбол-гімнастика – гімнастика на великих різнокольорових м'ячах. Заняття на фітбол прекрасно розвивають почуття рівноваги, зміцнюють м'язи спини і черевного пресу, створюють хороший м'язовий корсет, сприяють формуванню правильного дихання, формують навичку правильної постави [9];

5. степ-аеробіка або «Stepbystep» – танцювальна аеробіка із застосуванням спеціальних платформ – степів, що сприяє формуванню постави, кістково-м'язового корсету, стійкої рівноваги, зміцнює серцево-судинну і дихальну системи, підсилює обмін речовин, удосконалює точність рухів, розвиває координацію, впевненість і орієнтування в просторі, покращує психологічний і емоційний стан дитини [9];

6. ігровий стретчинг або дитяча йога – оздоровча методика, яка спрямована на зміцнення хребта і базується на статичних розтяжках м'язів тіла і суглобово-зв'язкового апарату рук, ніг, хребта, що дозволяють запобігти порушенням постави і виправити її, надають оздоровчий вплив на весь організм [9].

За даними В. Н. Давиденко, П.О. Косолапова, окрім вище зазначених напрямів існують також:

1. Babytop – комплекси вправ, які спрямовані на формування склепіння стопи та профілактику плоскостопості у дітей;

2. Babygames – включає рухливі ігри, різноманітні конкурси, естафети (особливо рекомендовані для меланхоліків і флегматиків) і вправи на розвиток уваги і дрібної моторики;

3. Zumba kids – це дитяча танцювальна програма на основі популярних латиноамериканських танців [5].

В. В. Борисова, О. Г. Сайкіна пропонують усі види дитячого фітнесу об'єднати у чотири напрямки:

– гімнастично-атлетичний напрям: ритмічна гімнастика, терра-аеробіка, класична аеробіка, степ-аеробіка, аерофітнес, силові напрямки аеробіки (з гантелями, еспандерами і іншими обтяженнями), стретчинг, сімейна гімнастика (основні гімнастичні вправи), фітбол-гімнастика, елементи шейпінгу, калланетики, художньої гімнастики, креативна гімнастика і ін. [2];

– 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. [21];

– 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 [1];

– танцювальний напрям: аероданс, ритмопластика, всі напрямки танцювальної аеробіки: хіп-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк (на степах і фітболах, «танці на м'ячах »), основи хореографії та сучасного танцю та ін [21].

У роботі В. Троценко, Т. Троценко здійснена класифікація напрямів дитячого фітнесу та виділено найбільш популярні з них: 1. Ігрові заняття, які базуються на рухливих іграх, естафетах, елементах спортивних ігор ісюжетні, з ігровим методом проведення («Play-Station» – гра по станціях; «Веселий зоопарк» – сюжетне заняття; «Са-Фі-Данс»– танцювально-ігрова гімнастика; «Ігровий стретчинг» – сюжетні заняття з елементами стретчингу, звіро-аеробіка та ін.) [14];

2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії та різних танцювальних напрямів і стилів («Disco Time» уроки танцю; «Baby-Dance», «Танцювальна терапія» – танці для здоров'я; «Aero Dance» – програма з класичної і танцювальної аеробіки; «Танці на м'ячах» – фітбол-аеробіка та ін.) [14];

3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики («Correction training»– корекційні заняття; «BabyTop» – заняття для профілактики плоскостопості; лого-аеробіка, «Фітнес-Данс» – програма занять з лікувально-профілактичного танцю та ін.) [14];

4. Вправи з предметами (скакалка, м'яч тощо) із застосуванням обладнання (степ-платформи, фітболи, тренажери): «Roll-n-Ball» – заняття з

медичними м'ячами; «Step-by-step» – степаеробіка; «Baby-Gymnastics» – заняття з елементами художньої гімнастики та ін.) [12];

5. Заняття зі спрямованим розвитком фізичних здібностей: сили, координації, гнучкості та ін.: «Весела Біодинаміка» – вправи, які спрямовані на розвиток силових здібностей; «Power Girl fitness» – ці заняття спрямовані на корекцію фігури та ін.) [14];

6. Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками («Детки+Предки»; «МамаDance»; «Family Gymnastics» – сімейна гімнастика та ін.) [14];

7. Програми з елементами східних оздоровчих гімнастик і бойових мистецтв (дитяча йога; «Kids Box» – дитячий бокс та ін.) [14].

Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби у фізкультурно-оздоровчій діяльності 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 оздоровчих технологій, сучасного інвентарю та обладнання, музичного супроводу, різноманітності фітнес-програм, свободи їх вибору, загальнодоступності і емоційності [60].

Р. Ф. Ісхаковою, Г. Н. Голубевою була розроблена програма з застосуванням фітнес-технологій для ЗДО і методика її застосування з урахуванням особливостей організації роботи з дітьми дошкільного віку. У програмі представлені різні розділи, основними є такі напрями: навчання елементам художньої гімнастики та акробатики, володінню предметами; зміцнення м'язів стопи і профілактика плоскостопості; вивчення основних танцювальних кроків, розвиток музично-ритмічної координації; формування основних рухових навичок і умінь через ігровий процес [60].

З метою підвищення рівня фізичної підготовленості старших дошкільників А. А. Чабан була розроблена та адаптована в практику, як найбільш цікава, емоційна та ефективна, технологія оздоровчої фітнес аеробіки. Технологія спрямована на розвиток фізичних якостей, підвищення

роботоздатності та рухової активності, формування правильної постави, покращення психічного стану, зняття стресу, підвищення інтересу до фізичної культури, розвиток потреби в систематичних заняттях фізичними вправами [14]. В основу технології було покладено вправи зі степ-аеробіки, танцювальної та силової аеробіки, фітбол-аеробіки та стретчингу. Для побудови танцювальних комбінацій використовувався структурний метод (послідовне розучування і засвоєння рухів), метод музичної інтерпретації, метод ускладнення (перехід від простих рухів і вправ до більш складних), метод подібності (формування ідеї простого руху в різноманітні варіанти) та метод блоків (рухи об'єднуються в блоки по мірі засвоєння) [14].

З метою розвитку гнучкості та координаційних здібностей дітей дошкільного віку О. І. Михайлова, Н. Г. Михайлов, О. Б. Деревльова розробили експериментальну методіку, яка включала комплекси аеробних вправ. Для розвитку гнучкості в підготовчу і основну частини заняття включалися вправи з максимальною амплітудою, включаючи виконання нахилів, поворотів і махів, які можна виконувати як самотійно, так і з партнером [8]. Для розвитку координації в основній частині заняття виконувалися базові кроки, їх зв'язки і комбінації з рухом рук, спрямовані на розвиток рухових здібностей [8]. Заняття проводилось під музичний супровід темпом не нижче 120 уд/хв. Вибір послідовності проведення різних рухових зв'язок здійснювався за принципом «від простого до складного» [88]. У заключній частині заняття проводилася дихальна гімнастика і гра, а також статичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості (шпагати на підлозі, вправи з партнером) [8].

Авторами [20] було спроектовано та обґрунтовано методіку використання вправ ігрового стретчингу в процесі фізкультурних занять зі старшими дошкільниками, яка включає ряд методичних правил:

– безперервність педагогічного впливу в ході всього процесу фізичного виховання; послідовне нарощування складності використовуваних вправ, поступове збільшення фізичних навантажень [20];

– вправи для розвитку гнучкості потрібно виконувати мінімум 2-3 рази в тиждень [20];

– перед виконанням вправ на розтягування слід виконувати розминку; використання вправ стретчингу з урахуванням навчального матеріалу, який опановують діти на фізкультурному занятті [20];

– навчання вправам ігрового стретчингу здійснювати в ігровій формі; при виконанні статичних вправ не допускати больові відчуття, зберігати відчуття комфорту; поступово збільшувати час утримання пози від 4-6 с на початковому етапі занять до 10-30 с [20].

Н. В. Міннікаєва обґрунтувала та розробила програму додаткових занять з фізичної культури на основі використання елементів фітнес-йоги. Реалізація розробленої програми передбачає вирішення таких завдань: набуття знань і загальних уявлень про йогу, її користь в зміцненні збереженні власного здоров'я; розширення пізнавальної та рухової сфери за допомогою збільшення рівня рухової активності; акцентований розвиток психофізичних якостей (через інтеграцію фізичної та інтелектуальної активності); виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою на основі застосування ігрового методу [8]. Вирішення поставлених в програмі завдань, реалізується через формування компонентів фізичної культури особистості старших дошкільників, таких як: фізична досконалість (рухові уміння навички, фізична підготовленість і фізичний розвиток); знання та інтелектуальні здібності (обсяг теоретичних знань, психічні процеси); мотиваційно-ціннісні орієнтації (позитивне ставлення до фізичної культури через мотиви, установки, переконання, потреби) [6].

З метою вдосконалення координаційних здібностей дошкільників Т. П. Зав'яловою була розроблена програма з фітбол-гімнастики «Веселі м'ячі», метою якої є сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості дитини через зміцнення здоров'я, залучення до здорового способу життя засобами фітбол-гімнастики. Використання розробленої програми в процесі роботи з дошкільниками дозволило вирішити ряд

оздоровчо-корекційних (формування і закріплення навички правильної постави; сприяння профілактиці плоскостопості), освітніх (сприяння розвитку відчуттю ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, уміння погоджувати рухи з музикою; розвиток рівноваги, орієнтування в просторі, ритму) і виховних (працьовитість, прагнення до досягнення поставленої мети) завдань [5].

В процесі вирішення таких завдань, як формування основ культури руху, зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальних систем, виховання стійкого інтересу і потреби до занять фізичною культурою, вдосконалення почуття ритму Р. Л. Самойловою розроблена і реалізована програма додаткової освіти «Стрибунці», мета якої створення умов для розкриття індивідуальних можливостей і творчих здібностей дитини в процесі занять ритмічною гімнастикою. Зміст програми реалізується в наступних формах: ігровий ритміка, танцювально-ритмічна гімнастика, ігровий стретчинг, стройові вправи, ігровий самомасаж, музично-рухливі ігри, образно-ігрові рухи (виразні рухи) [12].

Чимала кількість досліджень присвячена вивченню ефективності використання фітбол-гімнастики з дошкільниками [6, 9].

Т. С. Овчиннікова, А. А. Потапчук в програмі «Руховий ігровий тренінг для дошкільнят» проаналізували сенсорні особливості фітболів [5]. Автори відзначають, що при виконанні вправ на м'ячах залучається вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що позитивно впливає на розвиток фізичних якостей і пізнавальних здібностей дошкільнят. М'ячі різних розмірів і кольору впливають на психічний стан і фізіологічні функції дитини [5].

В процесі власних досліджень А. Г. Набойченко, Г. В. Ільїна розробили та впровадили в практику роботи з дітьми старшого дошкільного віку комплекси вправ, спрямовані на розвиток координаційних здібностей з використанням фітболів [3].

О. В. Капітановою, Д. М. Вороніним в процесі дослідницької роботи було сформульовано ряд правил, яких потрібно дотримуватися в процесі організації занять з дітьми старшого дошкільного віку [5]:

1) підбирати м'яч кожній дитині потрібно відповідно до її зросту, так, щоб при посадці на м'яч між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою був прямий кут [6]. Правильна посадка передбачає також підняту голову, опущені і розведені плечі, рівне положення хребта, підтягнутий живіт [65];

2) перед заняттям з м'ячами слід переконатися, що поруч відсутні будь-які предмети, які можуть пошкодити м'яч [6];

3) одягати дітям зручний одяг, що не заважає рухам, і не слизьке взуття [65];

4) починати з простих вправ і полегшених вихідних положень, поступово переходячи до більш складних [5]; 5) жодна вправа не повинна завдавати болю або доставляти дискомфорт [6];

6) уникати швидких і різких рухів, скручувань в шийному і поперековому відділах хребта, інтенсивного напруження м'язів і спини [5];

7) при виконанні вправ лежачи на м'ячі, не затримувати дихання [5];

8) виконуючи вправи на м'ячі лежачи на животі, лежачи на спині голова і хребет мають становити одну пряму лінію [5];

9) при виконанні вправ м'яч не повинен рухатися [5];

10) фізичне навантаження за часом необхідно суворо дозувати відповідно до вікових можливостей дітей [5];

11) стежити за технікою виконання вправ, дотримуватися прийомів страхування і навчати самострахуванню на занятті з м'ячами [6];

12) на кожному занятті необхідно прагнути до створення позитивного емоційного фону, бадьорого, радісного настрою [6];

13) проведення комплексних занять, з одночасним виконанням фізичних вправ і речитативів. Особлива увага приділяється правильній вимові і темпу мови [6];

14) вправи на м'ячах з метою формування комунікативних умінь у дітей слід виконувати в парних загальнорозвивальних вправах, рухливих іграх, командних змаганнях [6].

Як зазначають О .В. Пчелінцева, Л. М. Вижанова, методика навчання техніці вправ з фітболами передбачає певну етапність. На першому етапі відсоток вправ з фітболами протягом усього заняття складає 20–30% [12]. Це різні види ходьби і бігу, кидків, прокатів, партерні вправи. Другий етап передбачає виконання вправ в положенні сидячи на м'ячі, елементи стретчингу і розслаблення з використанням фітболів. Кількість вправ з фітболом у відсотковому відношенні збільшується до 60–70% [10]. На третьому етапі для побудови заняття можна використовувати фронтальний метод організації дітей [12]. Терміни етапів визначаються рівнем фізичної підготовленості дітей. Заняття фітбол-гімнастикою повинні проводитися не менше двох разів на тиждень по 30 хвилин [12]. Групи мають підбиратися з урахуванням вікових, рухових та індивідуальних особливостей дітей. Заняття поділяється на 3 частини: підготовчу, основну і заключну. У підготовчій частині відбувається налаштування дітей на роботу і підготовка організму до основної частини тренування. В основній частині відбувається максимальне навантаження на організм, при цьому повинні враховуватися вікові та індивідуальні особливості дітей. Заключна частина сприяє поліпшенню відновних процесів і розслабленню організму. Протягом усього заняття виконання вправ відбувається під музичний супровід [10].

Комплексний підхід до вирішення проблеми підвищення фізичної підготовленості дошкільників продемонстровано у роботі Д. Чайки [14]. Автором була розроблена експериментальна методика, котра передбачала комплексне використання засобів дитячого фітнесу та впровадження його напрямів у фізкультурно-оздоровчу діяльність ЗДО [19]. Так, наприклад, фізкультурне заняття проводилось із використанням засобів дитячої хореографії, до програми якої входили елементи бальних, класичних, сучасних, естрадних і народних танців. Такі заняття проводилися у формі

сюжетних. Ранкова гімнастика проводилася у формі step-by-step, яка передбачає виконання ходьби та її різновидів, а також комплексів вправ, які супроводжують ходьбу [49]. До змісту гігієнічної гімнастики після денного сну входили елементи дитячої йоги, до якої увійшли вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості [14]. Фізкультхвилинка проводилася у вигляді лого-аеробіки, яка складалася з комплексу фізичних вправ з одночасним приговорюванням звуків і віршів. Рухливі ігри на прогулянці передбачали використання baby-games, тобто рухливих ігор, естафет, конкурсів в основних рухах [14].

На основі поглибленого аналізу наукової та методичної літератури з питань застосування засобів дитячого фітнесу у фізичному вихованні дошкільників А. Старченко розроблено інноваційну технологію, метою якої є підвищення рівня фізкультурної освіченості дітей віком 5–6 років.

З урахуванням вікових особливостей дітей були обрані найбільш цікаві засоби дитячого фітнесу: фітбол-гімнастика, ігрофітнес та звіроаеробіка, що використовувались в основних формах занять [14]. У процесі розробки інноваційної технології було виокремлено 4 взаємопов'язані розділи: теоретичний (засвоєння необхідних знань з фізичної культури, спорту і дитячого фітнесу); практичний (навчання життєво важливих рухових умінь і навичок засобами дитячого фітнесу); заходи з оптимізації фізкультурної освіти батьків; контрольний (контроль за рівнем захворюваності дітей, рівнем фізкультурної освіченості дошкільнят та їх батьків).

Висновки до розділу 1

Традиційний підхід до використання засобів і методів фізичного виховання в умовах сьогодення є недостатнім для збільшення функціональних можливостей організму дітей та ефективного розвитку основних рухових якостей. В умовах модернізації фізкультурного освіти залишається актуальною проблема розробки нових ефективних методик

фізичного виховання дошкільнят і пошуку таких засобів, методів, і форм, які дозволили б підвищити інтерес у дітей до занять фізичної культури, створити у них позитивний емоційний фон, активізувати рухову діяльність, сприяти комплексному розвитку фізичних якостей.

Дитячий фітнес, як один з сучасних напрямів оздоровчої гімнастики, представляє собою синтез музики, ритміки рухів, елементів акробатики, ігрових видів спорту. Аналіз літературних джерел вказує на те, що заняття фітнесом підвищують загальний і емоційний тонус організму, покращують фізичну і розумову працездатність, задовольняють потребу в руховій активності, створюють умови для різноманітності рухової діяльності на основі інтеграції динамічних, рухових, «позних» рефлексів зі свідомо контрольованими рухами. Чимало наукових досліджень присвячені впровадженню різноманітних напрямів дитячого фітнесу в процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Особливою популярністю користуються гімнастично-атлетичний напрямок, який включає аеробіку, степ-аеробіку, фітбол-гімнастику, елементи художньої гімнастики; ігровий напрямок, тобто рухливі, музичні, розвиваючі ігри, естафети та елементи спортивних ігор, танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Данс», руховий ігротренінг, ігровий стретчинг, ігри по станціях. Подальшої розробки, на наш погляд, потребує танцювальний напрямок. Науковці одностайні в думці про те, що на заняттях фізичними вправами під музичний супровід формуються відповідні реакції на зовнішні впливи (опір, розтягування, скорочення, розслаблення), встановлюються зв'язки між схемами рухів з емоційними і пізнавальними психічними процесами, поведінкою. Діти навчаються чути, любити і розуміти музику, відчувати її красу, висловлювати свої емоції, логічно поєднувати рухи під музику з різними елементами з видів спорту в спортивно-танцювальних композиціях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою вирішення завдань, поставлених у роботі, використовувалися такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів.
2. Соціологічні методи.
3. Антропометричні методи.
4. Педагогічні методи дослідження.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів

Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел допоміг визначити особливості розвитку фізичних якостей дітей, які займаються спортивними танцями на сучасному етапі [30]; проаналізувати функціональний стан організму тих, хто займається руховою активністю [1, 53]; визначити сучасні підходи та методи побудови фітнес-програм для дітей старшого дошкільного віку [2, 6].

Особливу увагу звертали на аналіз та узагальнення даних фахової літератури, які стосувалися використання засобів спортивних танців у процесі оздоровчих занять з дітьми старшого дошкільного віку. Дотичними до проблеми дослідження виявилися понад 50 робіт. Загалом за темою дисертаційної роботи було проаналізовано та опрацьовано 90 джерел. Для грамотного, ясного, чіткого та послідовного викладення наукового матеріалу, що стосується вивчення проблеми дослідження побудови програми фітнес-занять нами було застосовано такі методи вивчення наукової літератури, як метод деконструкції, аперцепціювання, аксіоматичний метод, аспектичний та герменевтичний аналіз. Кожен з розглянутих прийомів

збору та обробки даних дозволив конкретизувати проблему, розглянути її з урахуванням особистої позиції, доступних джерел інформації, заглибитися в тему. У поданій науковій роботі завжди використовувався не який-небудь один прийом, а цілий комплекс заходів, що дозволило розібратися в ситуації і довести наукову гіпотезу. З метою забезпечення об'єктивності інформаційного поля дослідження використовували доступні автоматизовані пошукові системи. Системний пошук інформації здійснювали на основі використання українських та міжнародних вітчизняних ресурсів. З метою вивчення, теоретичного аналізу та узагальнення міжнародного досвіду оздоровчих занять дітей 5–6 років нами був проведений аналіз фахової зарубіжної наукової та науково-методичної літератури на основі використання інформації ресурсів PubMed, Copernicus, CrossRef.

Для узагальнення підходів щодо державної політики у підвищенні рівня залучення дітей до оздоровчої рухової активності у поданій роботі детально проаналізовані документальні матеріали, зокрема Закони України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Про фізичну культуру і спорт», Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, Стратегія розвитку спорту та фізичної активності до 2032 року. Вивчення даних матеріалів дозволило сформуванню підґрунтя програмно-нормативного забезпечення організації оздоровчих занять з дітьми старшого дошкільного віку та визначити напрями національної політики щодо збереження та формування здоров'я підростаючого покоління. Системний аналіз фахової наукової літератури допомогли у формуванні об'єкту, предмету, мети та завдань дослідження.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження

Враховуючи те, що у старшому дошкільному віці діти не можуть усвідомлено робити вибір, у більшості випадків батьки обирають для них види рухової активності. Для того, щоб визначити передумови залучення дітей до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців, нами

було проведено анкетування серед батьків. Анкетування – це процедура проведення опитування в письмовій формі за допомогою заздалегідь підготовлених бланків. Анкета самостійно заповнюється респондентом.

Цей метод має такі переваги: висока оперативність; можливість організації масових досліджень; відсутність впливу особистості і поведінки дослідника [34]. Розрізняють легальне анкетування у вигляді інтерв'ю з опитуванням респондентів та анонімне (без зазначення особи опитуваного). Анкетування може проводитися за місцем проживання опитуваного (перепис населення), за місцем роботи, у місцях придбання товарів чи послуг, у транспорті, а також за допомогою поштового зв'язку, Інтернету, засобів масової інформації. Шляхом узагальнення заповнених анкет одержується об'єктивна інформація про ставлення населення, окремих соціальних груп, регіону споживачів до певних товарів, послуг чи до окремих явищ, подій тощо.

2.1.3. Антропометричні методи

Цей метод використовувався нами для отримання даних про антропометричні виміри тіла дітей старшого дошкільного віку. На підставі загальноприйнятих антропометричних методів досліджень вимірювали:

- довжину тіла, стоячи, см;
- масу тіла, кг;
- окружність грудної клітки, см.

Вимірювання довжини тіла проводили за допомогою ростоміра. Маса тіла визначалася за допомогою медичних важелів з точністю до 50 гр. ОГК вимірювали сантиметровою стрічкою. Масо-ростовий індекс визначали за індексом Кетле.

$$IMT = \frac{m}{h^2} \quad (2.1)$$

де m - маса тіла, кг,

h - довжина тіла, м

Оцінку рівня фізичного розвитку визначали за допомогою методу стандартів, суть якого полягає в співвідношенні індивідуальних антропометричних з регіональними таблицями, котрі розроблялися місцевими органами охорони здоров'я. Нормою залежних ознак (маси тіла та ОГК) служив діапазон розкиду відносно конкретних показників довжини тіла, котрі є базовими. Оцінка рівня кожного вимірюваного показника передбачала п'ять рівнів розвитку: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий. Загальна оцінка рівня фізичного розвитку визначалася по групі довжини тіла і відповідності їй інших признаков (маси тіла і ОГК). Також був застосований індекс Рорера. Індекс Рорера використовується як груповий росто-ваговий показник і розраховується за формулою:

$$IP = \frac{m}{h^2} \quad (2.2)$$

де m - маса тіла, кг, h - довжина тіла, м

При значенні індексу від 10,7 до 13,7 кг·м⁻² діагностують гармонійний фізичний розвиток дітей, при індексі менше 10,7 кг·м⁻² фізичний розвиток оцінюють як низький, а при значенні індексу більше 13 кг·м⁻², 7 - свідчить про надмірний фізичний розвиток дітей. Для встановлення пропорційності розвитку грудної клітини досліджуваних, використовувався індекс Ерісмана. За формулою:

$$IE = 2 - \frac{h}{2} \quad (2.3) \text{ де } IE - \text{індекс Ерісмана (см); } h - \text{довжина тіла, м}$$

Норма:

- $\approx +5.8$ см для хлопців;
- $\approx +3.3$ см для дівчат.

Якщо різниця дорівнює або перевищує дані цифри, це говорить про гарний розвиток грудної клітини. Низькі або негативні значення свідчать про вузькогруддя. Для визначення рівня фізичного розвитку використовували індекс Дубогай. Формула:

$$I\&S = h - (m + ОГК) \quad (2.4)$$

В результаті отриманих величин індексу фізичного розвитку, користуючись шкалою стандартів, рівень функціональних і рухових можливостей обстежуваних оцінювали, за наступною шкалою величин: 1. 23,1 і менше - низький; 2. 23,1-31,9- нижче середнього; 3. 32-37,9-середній; 4. 38-42,8-вище середнього; 5. 42,8 і більше - високий. Використаний індекс Бругша (Леві-Бругша) характеризує ступінь розвитку грудної клітини і пропорційність тіла. Його обчислюють за формулою:

$$IB = \frac{ОГК}{h} \cdot 100 \quad (2.5)$$

У нормі цей показник знаходиться в межах 50-55%.

Наступний індекс дозволив визначити інтенсивність ростових процесів за модифікованою формулою Вервека [37]. Перевагою індексу Вервека-Воронцова є його мала залежність від віку. Індекс Вервека-Воронцова особливо корисний в динаміці контролю фізичного розвитку і дозволяє відзначити періодично наступаючу зміну напрямків зростання, в деякій мірі характеризує і тип статури. Всі антропометричні вимірювання проводилися перед тренуванням, в легкому одязі. Індекс Вервека-Воронцова розраховували за формулою:

$$IBB = \frac{h}{2 \cdot m + ОГК} \quad (2.6)$$

Величина індексу Вервека від 0,75 і нижче свідчить про виражену брахіморфії - переважання поперечного росту над поздовжнім; величини, що знаходяться в інтервалі від 0,75 до 0,85 - про помірну брахіморфії. Брахіморфізм характеризується короткими кінцівками і широким тулубом. Величини від 0,85 до 1,25 - свідчать про мезоморфному типі статури - середній варіант розмірів тіла.

Від 1,25 до 1,35 - про доліхоморфії, а від 1,35 і вище - про виражену доліхоморфії, переважання зростання. Доліхоморфізм - характеризується довгими кінцівками і вузьким тулубом [37].

2.1.4. Педагогічні методи дослідження

Використані у дисертаційні роботі педагогічні методи дослідження включали: педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості та педагогічний експеримент.

2.1.4.1. Педагогічне спостереження.

Даний метод використовувався нами для отримання даних про техніку виконання вправ з елементами спортивних танців дітей старшого дошкільного віку.

Сутність методу полягає у візуальному спостереженні за технікою виконання вправ з елементами спортивних танців дітьми старшого дошкільного віку на тренувальних заняттях. Спостереження проводилися в процесі проведення фітнес-занять з елементами спортивних танців серед дітей старшого дошкільного віку у позанавчальний час, з подальшим узагальненням і аналізом спостережень. Особлива увага приділялася правильності виконання технічних вправ з елементами спортивних танців.

2.1.4.2. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент – комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища у спеціально створених умовах, організованих ситуаціях.

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатуючого і перетворюючого. Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про фізичний розвиток, фізичну підготовленість і працездатність, функціональний стан серцево – судинної і дихальної систем, в стані спокою і при виконанні фізичних навантажень, а також рівня фізичного стану дітей старшого дошкільного віку. Перетворювальний експеримент проводився з метою виявлення ефективності запропонованої фітнес-програми. При проведенні даного експерименту були сформована дітей клубу спортивного танцю «Супаданс», які займалися за розробленою фітнес-програмою з елементами спортивних танців.

2.1.5. Методи математичної статистики

У роботі застосовано статистичні методи дослідження: статистичний аналіз даних, отриманих в процесі педагогічного експерименту, що передбачав первинний аналіз отриманих емпіричних даних із використанням описової статистики, вибіркового методу; оцінку узгодженості отриманих даних закону нормального розподілу із використанням критерію згоди Шапіро-Уїлка; визначення статистично значущих відмінностей між вибірками здійснювалося 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 персентиля ($Me; 25 \%; 75 \%$). Використання даних методів математичної статистики дозволило провести обробку емпіричних даних, сприяло їх інтерпретації, формулюванню висновків. Результати досліджень були піддані математичній обробці з використанням наступних статистичних методів [112]:

- метод середніх величин;
- вибіркового методу.

Були одержані наступні значення:

- середнє арифметичне значення вибірки, \bar{x} ;
- стандартне відхилення, S ;
- коефіцієнт кореляції, r ;
- коефіцієнт варіації, V .

Для визначення достовірності відмінностей між вибірками використовували рівень надійності $P = 95 \%$ (рівень значущості $0,05$). Деякі гіпотези перевірялися при вищому рівні надійності $P = 99 \%$ (рівень значущості $0,01$). Використовувалися критерії Стьюдента і Ван дер Вандера (для залежних вибірок), а також критерій Манна Уїтні. Критерій Манна Уїтні – статистичний критерій, який використовується для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем якої-небудь ознаки, вимірюваного

кількісно. Дозволяє виявляти відмінності в значенні параметра між малими вибірками. Цей метод визначає, чи достатньо мала зона значень, що перехрещуються між двома рядами (ранжируваним рядом значень параметра в першій вибірці і таким же в другій вибірці). Чим менше значення критерію, тим імовірніше, що відмінності між значеннями параметра в вибірках достовірні. Статистична обробка одержаних даних проводилася за допомогою пакету «Statistica 8.0» (StatSoft, США) і електронних таблиць «Excel 2003» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин.

2.2. Організація дослідження

На першому етапі (жовтень – грудень 2020) було обрано наукову проблему дослідження, вивчено та опрацьовано джерела спеціальної літератури з питань підвищення рівня оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей, особливостей побудови фітнес-програм для дітей старшого дошкільного віку та можливості і доцільності використання елементів спортивних танців для підвищення показників фізичного стану. Вивчався вітчизняний і зарубіжний досвід організації оздоровчих занять з даним контингентом, розглядалися інновації у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Здійснювалася систематизація та первинне узагальнення результатів аналізу. Узгоджувалася стратегія та дизайн дослідження, що знайшло відображення в обґрунтуванні і плануванні обраного напрямку дослідження, формувалися та уточнювалися об'єкт, предмет, мета, завдання дослідження, визначалися адекватні методи для вирішення поставлених завдань, які були апробовані на етапі попередніх експериментів. Детально розроблялася програма подальшої дослідницької роботи та індивідуальні карти обстеження.

На другому етапі (січень 2021) було організовано і проведено констатувальний педагогічний експеримент, який полягав у вивченні показників фізичного стану: фізичного розвитку (оцінка соматоскопічних,

соматометричних та фізіометричних показників), функціонального стану кардіореспіраторної системи, фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності. У дослідженнях взяли участь 80 дітей 5–6 років. Було проведено анкетування батьків дітей, які займалися спортивними танцями.

Паралельно із дослідженням особливостей показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку велася робота в напрямі розроблення програми занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців для дітей даної вікової групи. Було розроблено фітнес-програму з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Теоретичні розвідки першого етапу дослідження дозволили припустити, що спортивні танці можуть бути ефективними для покращення показників фізичного та емоційного стану дітей старшого дошкільного віку. Також на цьому етапі здійснювалося узагальнення отриманих емпіричних результатів дослідження, їх аналітичне опрацювання.

На третьому етапі дослідження (лютий 2021 – серпень 2021 р.) здійснювався перетворювальний педагогічний експеримент, під час якого впроваджено експериментальну програму занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів спортивних танців та визначено її ефективність. У дослідженнях на цьому етапі брали участь 45 дітей старшого дошкільного віку. Також на третьому етапі узагальнювалися та інтерпретувалися дані дослідження. Формулювалися основні висновки за матеріалами проведеного дослідження. Широко апробувалися результати експериментальної роботи через написання наукових статей у фахових журналах України та доповіді на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях.

РОЗДІЛ 3

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ

3.1. Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом

У обговоренні нагальних проблем, що виникають в ході організації оздоровчої діяльності дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних танців, взяло участь 65 батьків, діти яких займаються дитячим фітнесом з елементами спортивного танцю. Результати було ґрунтовно вивчено й детально проаналізовано. З'ясувалося, що основний контингент дітей, які займаються дитячим фітнесом з елементами спортивних танців, склали діти, які відвідували заняття від 1 до 6 місяців: їх становило 55,38 % (n=36). Майже третина дітей, частка яких склала 29,23% (n=19) нещодавно приступили до занять, а 15,38 % (n=10) дітей займаються понад пів року. Стосовно питання «Чи задоволені Ви результатами занять?» 80 % (n=52) батьків відповіли ствердно, натомість 20 % (n=13) вказали побажання щодо удосконалення процесу організації оздоровчої діяльності дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних танців.

У ході дослідження виявилось, що максимальна частка батьків, що водять дитину на заняття з елементами спортивного танцю, яка склала 41,54 % (n=27), є шанувальниками спортивних танців. Крім того, значна частка батьків, що становила 32,31 % (n=21), зупинилася на спортивних танцях з урахуванням активності дитини, її прихильності до танців. Інші стимули розподілилися так: 10,77 % (n=7) відповіло, що прислухалися рекомендацій друзів, що мають власний досвід, 9,23 % (n=6) – до рекомендацій знайомого тренера та лише для 6,15 % (n=4) поштовхом являла собою порада лікаря. В той же час тільки 52,31 % (n=34) батьків заперечили наявність відхилень у стані здоров'я їх дітей. При цьому по 13,85 % (n=9) з них вказало на порушення постави й часту захворюваність дітей, 10,77 % (n=7) – на

порушення опорно-ресорних властивостей стопи, 6,15 % (n=7) – на надмірну масу тіла дітей і 3,08 % (n=2) вказали, що діти мають хронічні захворювання. З-поміж опитаних батьків переважна більшість, а саме 83,08 % (n=54) має намір продовжувати водити дітей на заняття спортивними танцями, а 16,92 % (n=11) ще не до кінця визначилися з планами на майбутнє. Утім як показали результати анкетування, батьки, які почали залучати дітей до активного способу життя, більш за все й надалі готові стимулювати дітей до занять оздоровчою діяльністю. Окрім питань, пов'язаними із дітьми зазначеної категорії, ми вирішили з'ясувати ставлення батьків до занять оздоровчим фітнесом і ступінь їх залучення до системи оздоровчого фітнесу. Так, на питання «Чи займаєтеся Ви оздоровчим фітнесом?» 24,62 % (n=16) респондентів вказало, що займається систематично, а 60 % (n=39) батьків відповіло, що відвідують заняття, проте не регулярно. В той же час 15,38 % (n=10), на жаль, не залучені до системи оздоровчого фітнесу взагалі.

За відповідями на питання «Чи займаєтеся Ви оздоровчим фітнесом з елементами танців?» респонденти розподілилися наступним чином: так відповіло 16,92 % (n=11) опитаних, «іноді» – 55,38 % (n=36), «ні» – 27,69 % (n=18). У світлі дослідження нам вдалося цікавим простежити взаємозв'язок між ступенем залучення батьків до системи оздоровчого фітнесу й заняттями дітей з елементами спортивних танців (табл. 3.1).

Встановлено, що батьки, які самі ведуть активний спосіб життя й займаються видами оздоровчого фітнесу, зокрема й з елементами спортивного танцю, статистично значуще ($p < 0,05$) частіше більш відповідально ставляться до рухової активності своїх дітей, їх заняття посилюють потяг до удосконалення рухових якостей дітей. Причому, як видно з таблиці, заняття оздоровчим фітнесом батьків у більшій мірі впливають на їх стимулювання дітей до занять спортивними танцями, ніж заняття фітнесом з елементами танців. Тож ми прийшли до висновку, що не так важливо, яким саме видом рухової активності займаються батьки, як сам факт їх залучення до системи оздоровчого фітнесу. У такому випадку батьки

більш часто схиляються до необхідності виховання культури рухів у своїх дітей. Отже, широка пропаганда засад здорового способу життя серед юнацтва та молоді й їх заохочення до занять оздоровчим фітнесом неминує призводити до передавання власного досвіду прийдешнім поколінням й відкриває перспективи до оздоровлення суспільства загалом. Окрім впливу оздоровчої поведінки батьків на виховання ними фізичної культури в дітей, нами було вивчено мотиваційні пріоритети батьків у виборі оздоровчих занять з елементами спортивного танцю для дітей старшого дошкільного віку. Слід вказати, що попередньо структуру мотиваційних чинників було представлено чотирма компонентами: здоров'ятворчі, естетичні, соціальні та особистісні мотиви (рис. 3.1).

Таблиця 3.1

Оцінка взаємозв'язку між ступенем залучення батьків до системи оздоровчого фітнесу й заняттями дітей спортивними танцями

Статистичні показники	Числове значення показника		Висновки	
	1	2		
Критерій χ^2	15,78	13,48	Існують підстави сумніватися у відсутності зв'язку між ознаками ($p < 0,05$)	
Інформаційний коефіцієнт, χ^2_i	12,43	12,23	Існує статистично значущий ($p < 0,05$) зв'язок між заняттями батьків і стимулюванням дітей	
Коефіцієнт спряженості Крамера, K	0,493	0,455	На 24,3% (20,7%) ступінь залучення батьків має вплив на заняття дітей	
γ -критерій Гудвела-Краскала (невизначеності)	0,576	0,519	Знання інформації про оздоровчу поведінку батьків дозволяє на 57,6% (51,9%) зменшити помилку прогнозу щодо поведінки по відношенню до дітей	
Критерій Сомера, D	0,421	0,248	У 42,1% (24,8%) випадків оздоровча поведінка батьків має вплив на стимулювання ними занять дітей	
Критерій Кендалла tau b-c	b	0,299	0,359	Знаючи про заняття батьків, можна на 29,9% (35,9%) точніше передбачити їх поведінку відносно занять дітей
	c	0,237	0,291	Відвідування занять дітьми дозволяє на 23,7% (29,1 %) передбачити, що їх батьки займаються також
Ентропійний коефіцієнт Тейла (невизначеності)	0,137	0,131	На 13,7% (13,1%) випадків скоротиться неправильний прогноз щодо продовження занять дітей за умови знання про заняття батьків	

Примітка: 1 – оцінка ступеня залученості батьків до занять оздоровчим фітнесом; 2 – оцінка ступеня залученості батьків до занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивного танцю

Дослідження показало, що серед здоров'ятворчих мотивів переважали мотиви зміцнення здоров'я дітей (1,54; 1,25), причому надалі дані представлені у вигляді (r;s), де r – середній ранг, s – стандартне відхилення від середнього, бажання попередити порушення постави (2,34; 0,83), а також намір підвищити рухову активність дітей (3,22; 0,91). Найбільш значущими естетичними мотивами виявилися мотиви формування пропорційної тілобудови (1,98; 1,42), удосконалення постави, ходи, рухів (2,17; 0,91) і формування музичного смаку (3,34; 0,85).

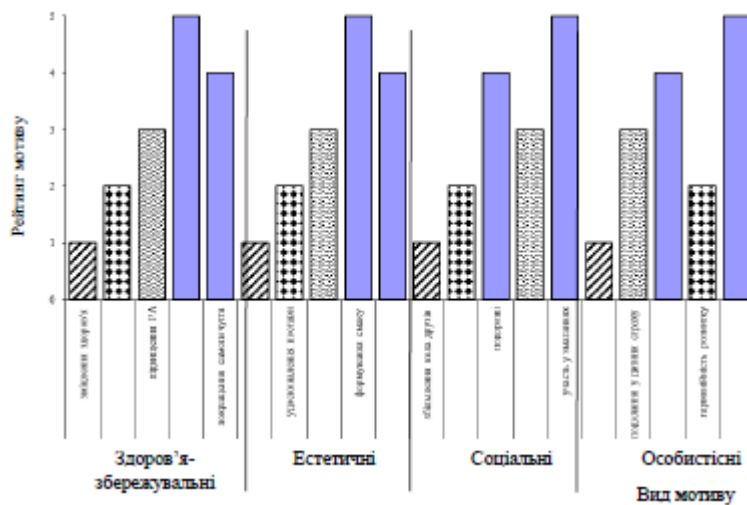


Рис. 3.1. Мотиваційні пріоритети батьків щодо занять дітей оздоровчою діяльністю з елементами спортивного танцю (n=65)

Важливими соціальними мотивами виявилися збільшення кола друзів у дитини (1,80; 1,21), формування вміння взаємодіяти з партнером, колективом, тренером (2,95; 1,41), а також можливість цікаво проводити дозвілля (3,17; 1,55). Наряду з цим група провідних особистісних мотивів включала намір розвинути в дитини впевненості у собі (2,09; 1,26), досягнення гармонійності розвитку (2,83; 1,67) й подолання в неї страху виступати на публіці (3,17; 1,29). Варто вказати, що з усіх перелічених мотивів залучити дитину до занять спортивними танцями головними виявилися мотиви зміцнення здоров'я, збільшення кола друзів, а також гармонійний фізичний розвиток.

Аналіз чинників, які на думку батьків заважають ефективним заняттям дитини оздоровчою діяльністю показав, що, на жаль, несприятливі соціально-економічні умови часто стають на заваді бажанням батьків, щоб діти відвідували заняття з елементами спортивного танцю (2,15; 0,91). Водночас батьки вказують на недостатню вмотивованість дітей (2,60; 1,59), а також відзначають брак пропозицій у сфері оздоровчого фітнесу для дітей старшого дошкільного віку (2,62; 2,04) (рис. 3.2).

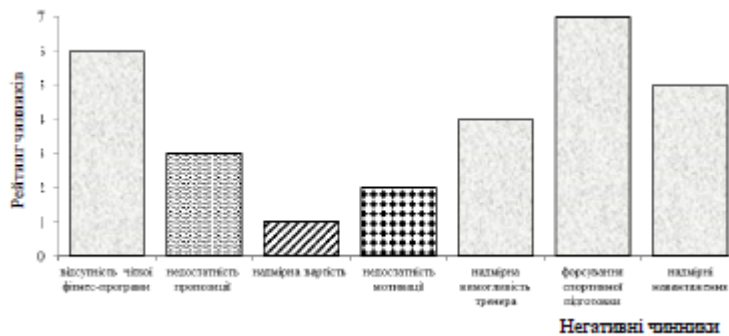


Рис. 3.2. Чинники, що заважають ефективній оздоровчій діяльності дітей старшого дошкільного віку з елементами спортивного танцю (n=65)

Якщо вплив на соціально-економічні умови та діяльність фітнес-клубів не розглядався у рамках нашого дослідження, спинимося більш детально на недостатню вмотивованість дітей. Дійсно, значне поширення ІТ змінило структуру дозвілля не лише школярів і юнацтва, але й дітей старшого дошкільного віку. Комп'ютерні ігри, вільний доступ до дитячих програм у мережі Інтернет, інші комп'ютерні розваги спричинили значне зниження у дітей потягу до рухової активності: суттєво вкоротився час на рухливі ігри на свіжому повітрі або й взагалі діти перестали брати участь у активному дозвіллі. Не дивно, що й спеціально організована рухова активність дітей потребує додаткових мотиваційних заходів.

З нашої точки зору, натепер, з огляду на вищевикладені проблеми, для залучення дітей старшого дошкільного віку до занять з елементами спортивного танцю значної уваги потребує розробка мотиваційного

блокуфітнес-програми з елементами спортивного танцю для дітей дошкільного віку.

3.2. Оцінка показників морфофункціонального стану дітей 5-6 років, які займаються фітнесом

Для побудови програми оздоровчих занять для дітей старшого дошкільного віку важливою та необхідною є інформація про вихідний рівень показників фізичного стану.

Згідно визначення міжнародного комітету зі стандартизації тестів фізичний стан характеризується особистістю людини, станом здоров'я, тілобудовою і конституцією, функціональними можливостями організму, фізичною роботоздатністю і підготовленістю [48]. Тому нами оцінено показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, постави, фізичної підготовленості, роботоздатності. Досліджуючи показники фізичного розвитку дітей 5 – 6 років, що займаються спортивними танцями, ми помітили, що середні значення довжини тіла дівчат 5 років на 1,18% переважають показники хлопчиків даного віку, натомість в 6 років навпаки, на 2,06% менші порівняно з хлопчиками. В той же час маса тіла хлопчиків і в 5, і в 6 років більша, ніж у дівчат, причому в 5 років – на 9,35%, а в 6 років – на 9,68% (рис. 3.3). Проте слід звернути увагу, що наявність статистично значущих ($p < 0,05$) відмінностей між показниками дівчат і хлопчиків у кожній з вікових груп не виявлено. Заразом виявилось, що середньостатистичні показники між групами дітей однієї статі в залежності від віку статистично значуще ($p < 0,05$) зростають.

Розрахований і оцінений за перцентильними таблицями ІМТ дітей 5 – 6 років, що займаються спортивними танцями показав, що як в дівчаток, так і в хлопчиків 5 років співвідношення маси й довжини тіла відповідали нижчесередньому рівню, а в 6 років – встановленим віковим нормам, зазначеним у стандартних показниках фізичного розвитку дітей [38].

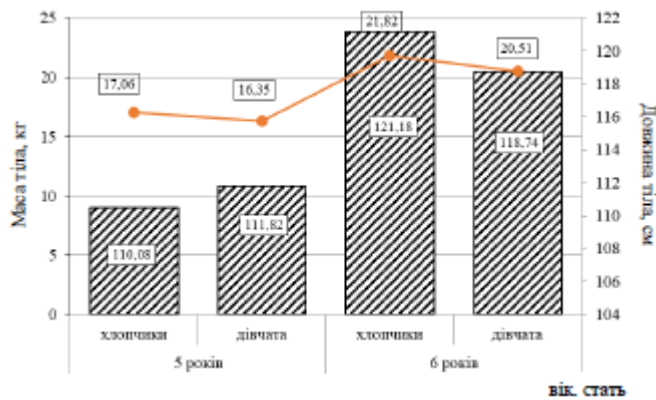


Рис. 3.3. Аналіз масо-ростових показників фізичного розвитку дітей 5 – 6 років, що займаються спортивними танцями (n=80)

Аналіз емпіричного матеріалу засвідчив, що у кожній з вікових груп показник ІМТ хлопчиків переважав даний показник у дівчаток: у 5 років зазначене перевищення склало 6,64% ((13,93; 1,70) кг·м-2 проти (13,06; 1,80) кг·м-2), а в 6 років – 1,93% (14,84; 1,59) кг·м-2 проти (14,56; 1,51) кг·м-2). При цьому статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей між значенням показника в межах однієї вікової групи в залежності від статі не доведено, утім як у дівчат, так і в хлопчиків ІМТ статистично значуще ($p < 0,05$) збільшується з віком. Виявилось, що нормальне співвідношення маси й довжини тіла дітей в більшості випадків властиве дітям 6 років, натомість в 5 років вони характеризуються недостатньою масою тіла (рис. 3.4).

Слід звернути увагу на те, що загалом розподіли дітей 5 – 6 років за відношенням маси до довжини тіла дітей є співвіднесеними в залежності від статі в кожній з вікових груп.

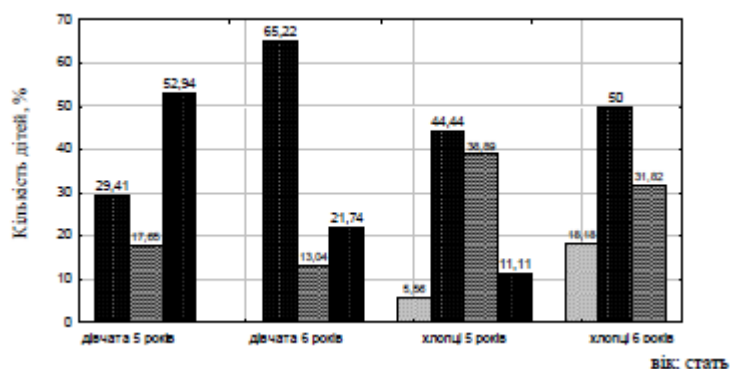


Рис. 3.4. Розподіл за співвідношенням маси й довжини тіла дітей старшого дошкільного віку, що займаються спортивними танцями

У процесі аналізу обхвату грудної клітини дітей з'ясувалося, що в 5-річному віці показник ОГК хлопців на 0,28%, а в 6 років – на 2,16% менший порівняно з показником дівчат (табл. 3.2).

Слід звернути увагу, що статистично значущих ($p < 0,05$) відмінностей між показниками ОГК дітей в межах однієї вікової групи залежно від статі не встановлено. Разом з тим, із віком простежується статистично значущий ($p < 0,05$) приріст досліджуваного показника, який в дівчат склав 3,12, а в хлопчиків 5,05% у порівнянні 5 і 6-річних дітей однієї статі.

Індекс Рорера в дівчат 5 років коливався від 9,36 до 15,03 кг·м-3 і в середньому склав (11,68; 1,59) кг·м-3, а в 6 років відбувся приріст показника на 5,10% і його середнє значення зросло до (12,27; 1,38) кг·м-3. У хлопчиків 5 і 6 років середні показники становили відповідно (12,60; 1,47) кг·м-3 та (12,25; 1,32) кг·м-3. Зазначимо, що в усіх групах обстежених дітей значення індексу Рорера відповідало нормі, яка варіює в межах від 10,7 до 13,7 кг·м-3.

Таблиця 3.2

Оцінка обхвату грудної клітки дітей 5 - 6 років (n=80)

Стать	Вік	min-max	\bar{x}	S
дівчата (n=40)	5 років (n=17)	[53,0-62,0]	59,03	2,19
	6 років (n=18)	[57,0-68,0]	60,87	2,56
хлопчики (n=40)	5 років (n=23)	[53,5-63]	59,19	3,15
	6 років (n=22)	[59-66]	62,18	2,20

Такі результати свідчать про те, що в цілому досліджувані діти мали гармонійний фізичний розвиток. Необхідно вказати, що як і в випадку ІМТ, не зважаючи на окремі відмінності між показником у залежності від статі (в 5 років – 7,88% на користь хлопчиків, а в 6 років – 0,22% на користь дівчат), статистично значущих ($p > 0,05$) розходжень не доведено. Крім того, статистично значущі ($p > 0,05$) відмінності виявилися відсутніми й між показниками дітей однієї статі, але різного віку. Зауважимо, що в даному

випадку оцінка відмінностей відбувалась за допомогою критерію Манна-Уїтні як для даних, що не підлягають нормальному закону розподілу.

Згідно з отриманими даними констатувального експерименту, серед обстежених превалювали діти з гармонійним фізичним розвитком. Серед 5-річних дівчат їх частка склала 58,82 %, а серед 6-річних – 69,57 %. З-поміж хлопчиків обох груп частка з гармонійним розвитком виявилася ще більшою – 72,22 % і 72,73 % у 5 і 6 років відповідно, утім встановлені відмінності в розподілах не були статистично значущими ($p > 0,05$). Порівнюючи частки дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, з'ясувалося, що відсоток негармонійно розвинених дітей за рахунок недостатньої маси тіла переважав відсоток негармонійно розвинених дітей за рахунок надлишкової маси тіла: у дівчат 5 років на 29,41 % (35,29 проти 5,88%), 6 років – на 13,04 % (21,74 проти 8,70 %), у хлопчиків 6 років – на 9,09 % (18,18 проти 9,09 %), а в хлопчиків 5 років навпаки, на 5,56 % (11,11 проти 16,67 %), переважає частка негармонійно розвинених дітей за рахунок надлишкової маси тіла (рис. 3.5).

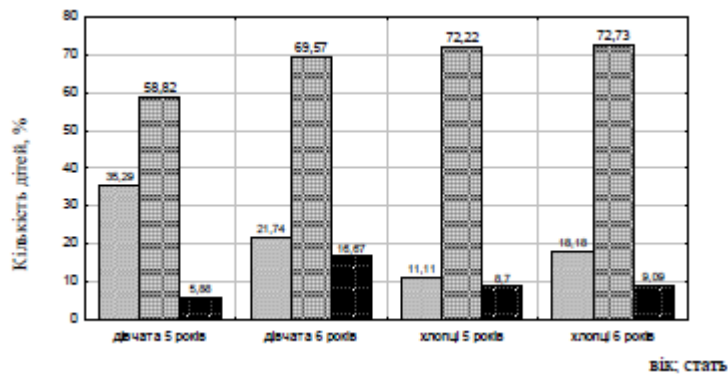


Рис. 3. 5. Розподіл дітей 5–6 років за індексом Рорера (n=80)

Аналіз індексу Ерісмана в обстежених дозволило встановити, що в них недостатньо розвинена грудна клітина, причому в 6 років збільшується частка дітей з від'ємним значенням показника або з показником, рівним нулю. Так, якщо в дівчат 5 років таких налічувалося 17,65 % ($n = 3$) й медіанне значення складало (3,5; 2,5; 4) ум.од., то в 6 років їх частка зросла до 34,78 %, а медіанне значення індексу зменшилося до (1; 0; 3,5) ум.од. У хлопчиків ситуація була наближеною: в 5-річному віці налічувалося 11,11%

($n = 2$) з від'ємним значенням індексу Ерісмана, який складав (3,9; 3; 5,5) ум.од., а в 6-річному – 27,27% ($n = 6$), що зумовило зменшення медіанного значення показника до (1,6; 0; 3,5) ум.од.

Розрахований індекс Дубогай, який склав в 5 років (36,44; 3,90) ум.од. та (34,25; 3,79) ум.од. та в 6 років (37,36; 3,29) ум.од. та (37,18; 3,50) ум.од. удівчат і хлопчиків відповідно, підтвердив слабку й дуже слабку тілобудову обстежених дітей. Так само, й середньостатистичні значення індексу Бругша свідчать про наявність серед дітей помітної частки з вузькою грудною кліткою. Причому, згідно з інтерпретацією зазначеного індексу, то в 5 років діти мають більш розвинену грудну клітку порівняно з 6-річними дітьми. Виявилось, що в дівчат 5 років середнє значення складало (52,81; 2,17) ум.од. й 23,53% ($n = 4$) з-поміж них характеризуються вузькою грудною кліткою, а в 6 років середнє значення індексу зменшилося до (51,26; 1,69) ум.од. й а частки дітей з вузькою грудною клітка зросла до 73,91% ($n = 17$). У свою чергу в 5-річному віці серед хлопчиків зареєстровано 16,67% ($n = 3$) з вузькою грудною клітиною, а середнє значення індексу Бругша склало (53,56; 2,18) ум.од., а в 6 років вузькогрудих налічувалося 59,09% ($n = 13$), що знайшло своє відображення в зменшенні середнього значення показника до (51,33; 1,79) ум.од. Середні показники індексу Вервека-Воронцова у дівчаток 5 років склали (1,22; 0,08) ум.од. і в 6 років – (1,17; 0,06) ум.од. У хлопчиків зафіксовано середньостатистичні показники на рівні (1,19; 0,08) ум.од. в 5 років та (1,15; 0,06) ум.од. в 6 років. Аналіз індексу Вервека-Воронцова показав превалювання мезоморфного типу тілобудови серед обстежених: серед дітей 5 років їх частка складала 64,7% ($n = 11$) з середнім показником (1,22; 0,08) ум.од. та 77,78% ($n = 14$) з середньогруповим значенням показника (1,19; 0,08) ум.од. у дівчат і хлопчиків відповідно. А в 6 років відсоток дітей з вказаним типом тілобудови у дівчат складав 95,65% ($n = 22$), а в хлопців – 100% ($n = 12$). Усі інші діти характеризувалися помірною доліморфією, що, знов-таки, підтверджує дані про слабку й дуже слабку тілобудову обстежених дітей, встановлену за індексом Дубогай.

Таким чином, у цілому діти 5 – 6 років, що долучалися до дослідження, мали мезоморфний тип тілобудови, нормальну або знижену масу тіла, вирізнялися дещо завузькою грудною клітиною й не мали статистичнозначущих ($p > 0,05$) відмінностей між показниками фізичного розвитку залежно від статі. На нашу думку отримані розходження в розподілах дітей згідно з тими чи іншими індексами можна пояснити трансформацією уявлень про тотальні розміри тіла дітей 5 – 6 років з перебігом часу. У ході оцінки й аналізу ЧСС обстежених дітей виявилось, що якщо в 5 років статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей між величиною показника в дівчат і хлопчиків не спостерігається, то в 6 років у хлопчиків порівняно з дівчатами статистично значуще ($p < 0,05$) менша ЧСС (табл. 3.3).

Таблиця 3.3 Аналіз ЧСС дітей 5 - 6 років, уд·хв-1 (n=80)

Стать	Вік	min-max	\bar{x}	s
дівчата (n=40)	5 років (n=17)	[81-102]	89,82	7,53
	6 років (n=18)	[80-102]	92,26	5,98
хлопчики (n=40)	5 років (n=23)	[80-104]	90,17	8,27
	6 років (n=22)	[85-94]	87,23	5,45

Крім того для встановлення функціонального стану дітей 5 – 6 років, які займаються спортивними танцями, вимірювався систолічний та діастолічний артеріальний тиск (АТ). Результати обстеження представлено в таблиці (табл. 3.4). Виявлено, що показники систолічного АТ дівчаток статистично значуще ($p > 0,05$) не відрізняють від показників хлопчиків, а також у обох статевих групах за віком не мають статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей. Разом з тим, діастолічний АТ хлопчиків як 5, так і 6 років статистично значуще ($p < 0,05$) перевищує вказаний показник у дівчаток, проте статистично значуще ($p > 0,05$) не відрізняється в рамках статевих груп за віком.

Варто вказати, що відмінності між показниками функціонального стану оцінювалися за допомогою критерію Стьюдента для незалежних вибірок, оскільки вихідні дані підлягали нормальному закону розподілу.

Таблиця 3.4 Аналіз артеріального тиску дітей 5 - 6 років, мм.рт.ст.
(n=80)

Стать, показник	Вік	min-max	\bar{x}	S
дівчата (n=40), АТ _{діст}	5 років (n=17)	[85-110]	95,94	6,49
	6 років (n=18)	[86-111]	96,29	6,45
хлопчики (n=40), АТ _{діст}	5 років (n=23)	[92-106]	98,61	4,49
	6 років (n=22)	[94-109]	101,41	4,35
дівчата (n=40), АТ _{діст}	5 років (n=17)	[53-68]	59,35	3,79
	6 років (n=18)	[52-70]	60,04	4,45
хлопчики (n=40), АТ _{діст}	5 років (n=23)	[57-69]	61,83	3,91
	6 років (n=22)	[60-72]	64,00	4,35

Визначення рівня обмінно-енергетичних процесів, що відбуваються в організмі дітей, здійснювалося на основі розрахунку й аналізу індексу Робінсона. З'ясувалося, у 5 років середньогрупове значення показника дівчаток склало (86,34; 7,44) ум.од., що на 3,07 % менше, ніж середні результати хлопчиків даного віку, які становили (88,99; 9,83) ум.од.

У дітей 6 років ситуація видалась протилежною: вже в дівчат середній показник у (91,19; 10,88) ум.од. на 3,01% переважав середній показник хлопчиків, який визначено на рівні (88,45; 6,53) ум.од. Однак треба звернути увагу, що статистично значуще ($p > 0,05$) показники в межах однієї вікової групи в залежності від статі, а також однієї статі в залежності від віку, не відрізнялися.

Висновки до розділу 3

В результаті дослідження визначено передумови залучення дітей дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. Встановлено взаємозв'язок між заняттями батьків оздоровчим фітнесом та їх стимулюванням дітей до оздоровчих занять з елементами спортивного танцю. Визначено чинники, що заважають ефективній оздоровчій діяльності дітей старшого дошкільного віку з елементами спортивного танцю, основними з яких є форсування спортивної підготовки,

надмірні фізичні навантаження, неналежна організація програмно-методичного забезпечення. За результатами анкетування встановлено, що провідними мотивами до занять дитячим фітнесом, на думку батьків, виступають здоров'ятворчі, естетичні, соціальні та особистісні групи мотивів. Оцінка показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку продемонструвала, що за основними показниками фізичного розвитку більшість досліджуваних дітей 5–6 років відповідає даним, поданим у фаховій літературі. В той же час спостерігається погіршення постави дітей шестирічного віку, на що слід звернути увагу при розробці програми оздоровчих занять. За результатами проведеного дослідження встановлено, що за більшістю показників фізичної підготовленості досліджуваний контингент характеризується гетерохронністю розвитку фізичних якостей. В той же час зазначається, що показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку практично співпадають, відтак статистично значуще не відрізняються ($p > 0,05$). Отримані результати показників фізичного стану та дані анкетування батьків дітей старшого дошкільного віку використано для побудови програми занять дитячим фітнесом з використанням засобів спортивних танців.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження дозволив встановити, що рухова діяльність є основоположною у дошкільному віці, тому що вона не тільки формує природні рухові навички, а й забезпечує гармонійний фізичний розвиток, соціальний, комунікативний, мотиваційний, потребовий, пізнавальний, діяльнісний, інтелектуальний і мовний потенціал. Встановлено, що інтерес до традиційних форм організації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку знижується, що обумовлює актуальність пошуку ефективних шляхів подолання кризи у здоров'ї дітей і підвищенні рівня їх рухової активності. Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби особи в оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності. Проте, побудова фітнес-програм на основі використання засобів спортивних танців для дітей дошкільного віку у фаховій літературі обґрунтована недостатньо.

2. Виявлено, що батьки, які самі ведуть активний спосіб життя й займаються оздоровчим фітнесом, більш відповідально ставляться до рухової активності своїх дітей ($p < 0,05$), їх заняття посилюють потяг до удосконалення рухових якостей дітей. Зазвичай, діти із задоволенням відвідують такі заняття: так засвідчило 72,31 % респондентів. Оцінюючи мотиви, що впливають на вибір виду рухової активності для дітей старшого шкільного віку, батьки вказали на чотири компоненти: здоров'язберезувальні, естетичні, соціальні та особистісні мотиви. Дослідження показало, що серед здоров'язберезувальних мотивів переважали мотиви зміцнення здоров'я дітей (\bar{x} ; S) (1,54; 1,25), бажання попередити порушення постави (2,34; 0,83), а також намір підвищити рухову активність дітей (3,22; 0,91). Найбільш значущими естетичними мотивами є формування пропорційної тілобудови (1,98; 1,42), удосконалення постави, ходи, рухів (2,17; 0,91) і формування музичного смаку (3,34; 0,85). Важливими соціальними мотивами виявилися збільшення кола друзів у

дитини (1,80; 1,21), формування вміння взаємодіяти з партнером, колективом, тренером (2,95; 1,41), а також можливість цікаво проводити дозвілля (3,17; 1,55). Провідними особистісними мотивами були розвиток у дитини впевненості у собі (2,09; 1,26), досягнення гармонійності розвитку (2,83; 1,67) й подолання в неї страху публічних виступів (3,17; 1,29).

3. Досліджувані діти 5–6 років за показниками фізичного розвитку відповідали даним, поданим у фаховій літературі, та не мали статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей між показниками залежно від статі. Оцінка рівня стану біогеометричного профілю постави дітей 5 років у сагітальній площині практично співпадає з показником дітей 6 років: різниця між середнім значенням показника становить 0,05 %, а саме (\bar{x} ; S) (10,171; 2,02) бала в 6 років проти (10,167; 2,02) бала в 5 років; у фронтальній площині показник дітей 5 років перевищує аналогічний показник 6-річних дітей на 3,19 %, де середньостатистичне значення 5-річних дітей становило (8,5; 1,96) бала, а в 6 років (8,23; 1,61) бала. Відповідно й загальна оцінка рівня стану біогеометричного профілю постави в 5-річному віці більша на 1,43 % порівняно з даними дітей 6 років. Виявлено негативну тенденцію щодо зниження рівня стану біогеометричного профілю постави, обумовлене погіршенням постави дітей між 5 й 6 роками, що може спровокувати фіксовані порушення опорно-рухового апарату.

4. Аналіз отриманих результатів вказує на гетерохронність розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Оцінюючи координаційні здібності дітей старшого дошкільного віку встановлено, що їх показники практично співпадають, відтак статистично значуще ($p > 0,05$) не відрізняються. Аналізуючи рівень розвитку спеціальних координаційних здібностей учасників експерименту, при виконанні виявлено тенденцію, що проявилась у зниженні середніх показників хлопчиків порівняно з дівчатками. За виконанням тестових вправ діти обох вікових груп загалом мали середній рівень гнучкості, причому рівень гнучкості при нахилі вперед дещо перевищував рівень гнучкості при нахилі назад у всіх обстежених

дітей. Прогнозованим виявилось перевищення рівня рухливості хребта в дівчаток порівняно з хлопчиками. Виявлено, що статистично значуще ($p > 0,05$) оцінка почуття ритму не відрізняється в залежності від статі, а також, незважаючи на зростання середніх показників у дітей з віком, не підтвердилося їх статистично значуще ($p > 0,05$) підвищення.

5. Отримані дані стали основою розробки програми оздоровчого фітнесу з використанням засобів спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Програма містила декілька 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 по веденню здорового способу життя, естетичне виховання. На кожному етапі розробленої програми були застосовані адекватні методи лікарсько-педагогічного контролю, які дозволили здійснювати моніторинг показників фізичного стану та в разі потреби вносити корективи у програму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаркова А. О. Деякі аспекти формування професійно-етичної культури майбутнього лікаря [Електронний ресурс] / О. А. Агаркова. – Режим доступу : <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/104/18403-deyaki-aspekti-formuvannya-profesijno-etichno%D1%97-kulturi-majbutnogo-likarya.html> (дата звернення : 18.04.2021).
2. Алфімов Д. В. Розвиток лідерських якостей школярів у системі особистісно орієнтованого виховання / Д. В. Алфімов // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2015. – Вип. 8. – Ч. 2. (Педагогічні науки). – С. 34–37.
3. Андреева І.А., Матлаш В.А., Рибалко П. Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / І.А. Андреева, В.А. Матлаш, П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 140 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.
4. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. М. Антошків; Львів. держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2016. . 261 с.
5. Асламова М. Аксіологічні основи виховання морально-етичних якостей майбутнього лікаря / М. Асламова // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2014. – Вип. 13 (Педагогічні науки). – С. 38–42.
6. Баламутова Н. М. Педагогический контроль физической подготовленности студентов с учётом их индивидуальных антропометрических характеристик / Н. М. Баламутова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 5 (1). – С. 40–45.

7. Баловсяк Н. В. Формування інформаційної компетентності майбутнього економіста в процесі професійної підготовки : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Н. В. Баловсяк. – К., 2016. – 334 с.
8. Бермудес Д.В., Балашов Д. І., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 3 (107), 2021
9. Бех І. Д. Гуманізація виховного процесу / І. Д. Бех // Енциклопедія освіти [голов. ред. В. Г. Кремень; Акад. пед. наук України]. – К. : Юрінком Інтер, 2018. – С. 155–156.
10. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Влада Євгеніївна Білогур. – Рівне : Рівненський ДГУ, 2019. – 18 с.
11. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Наталя Юріївна Борейко; Луган. нац. пед. ун-т імені Т. Шевченка. – Луганськ, 2008. – 20 с.
12. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Олександр Михайлович Боярчук; Львів. держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2020. – 20 с.
13. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко,

- Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.
- 14.Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.
- 15.Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я., Красілов А. Д. Особливості розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». № 2(340), Ч.1. 2021. С.168-178. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-168-178
- 16.Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.
- 17.Гудим М. П., Гудим С. В, Рибалка П. Ф. Розвиток координаційних здібностей в легкій атлетиці: Навчально-методичний посібник. Суми, 2020.150с.
- 18.Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні / Н. А. Деделюк. – Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2018. – 184 с.
- 19.Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : Волин. обл. друкарня, 2014. – 192 с.
- 20.Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1 курсу медичної академії / С. Дещаківська // Молода спортивна наука

- України. – Львів : НВФ Українські технології, 2014. . Т. 3. . Вип. 8. . С. 94–98.
21. Джон Локк. Мысли о воспитании / Джон Локк. – М. : Педагогика, 1968. – 296 с.
22. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. – К., 2017. – 21 с.
23. Донченко В. І. Методика навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / Вікторія Іванівна Донченко. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. – 20 с.
24. Дубровский А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / А. В. Дубровский // Теория и методика физического воспитания : науч.-теорет. журн. – 2002. . № 3. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002N3/p40-42.html> (дата обращения : 04.11.2020).
25. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Наталія Назарівна Завидівська. – Львів, 2012. – 230 с.
26. Закиров Т. Р. Эволюция правовых основ организации физического воспитания студенческой молодежи в России во второй половине XX в. : исторический аспект [Электронный ресурс] / Тимур Раисович Закиров. – Режим доступа : <http://izvestia.asu.ru/2009/4-2/hist/TheNewsOfASU-2009-4-2-hist-12.pdf> (дата обращения : 03.02.2015).

27. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс] : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII / Верховна Рада. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення : 12.10.2020).
28. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (дата звернення : 23.09.2020).
29. Загорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02104.
30. Кісельов В. О., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2020, Вип. 3 (44) с. 63 -70 DOI: 10.31376/2410-0897-2020-3-44-63-70
31. Ковальов І. М., Рибалко П. Ф., Корж - Усенко Л. В., Красілов А. Д. Жуков В. Л. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 2 (106), 2021
32. Корж - Усенко Л. В., Рибалко П. Ф. Нормативно – правові засади розвитку вищої освіти в Україні в умовах євроінтеграції. *Фізико-математична освіта*. 2021. №3(29)
33. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
34. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи / З. Н. Курлянд. – К. : Знання, 2015. – 399 с.
35. Кучумова Н. Порівняльний аналіз реформування системи вищої медичної освіти в німецькомовних країнах Європи та в Україні [Електронний

ресурс] / Наталія Кучумова. – Режим доступу : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/529> (дата звернення : 19.02.2021).

36. Кушик М. Особливості організації навчального процесу в медичних закладах на східноукраїнських землях в ХІХ ст. / Марія Кушик // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка. – Тернопіль : ТДПУ, 2012. – № 11. – С. 114–120.
37. Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. Подолання причин індиферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.
38. Лоза Т. О., Рибалко П. Ф. Вивчення інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World (November 17 – 18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020; pp. 393, illus., tabs., bibls. С. 273 - 282.
39. Лушак А. Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Анатолій Романович Лушак. – Львів : Львівський ДІФК, 2017. – 20 с.
40. Людовик Т. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів, які навчаються за освітнім напрямом «мікро- та наноелектроніка : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Тетяна Вікторівна Людовик. – Львів : Нац. акад. сухопут. військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2016. – 201 с.

- 41.Методологічні засади педагогічного дослідження : монографія / [авт. кол. : Є. М. Хриков, О. В. Адаменко, В. С. Курило та ін.; за заг. ред. В. С. Курила, Є. М. Хрикова; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка»]. – Луганськ, 2013. – 248 с.
- 42.Михайлов В. В. Фізичне виховання в медичному вузі : навч. посіб. / В. В. Михайлов, В. Б. Гаптен, М. М. Рижак. – К. : Центр навчальних та інформаційних технологій, 2016. – 140 с.
- 43.Михалюк Є. Л. Фізична реабілітація та спортивна медицина в стоматології : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / Є. Л. Михалюк, С. М. Малахова, О. О. Черепок. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2017. – 160 с.
- 44.Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. / Н. Є. Мойсеюк. . 5-е вид., допов. і перероб. – К., 2017. . 656 с.
- 45.Моляко В. О. Психологія творчості. нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини / В. О. Моляко // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 8. – С. 1–4.
- 46.Мруга М. Р. Структурно-функціональна модель професійної компетентності майбутнього лікаря як основа діагностування його фахових якостей : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / М. Р. Мруга. – Київ, 2017. . 20 с.
- 47.Мусійчук С. М. Формування самоефективності майбутніх лікарів ветеринарної медицини у процесі професійної підготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / С. М. Мусійчук. . Переяслав-Хмельницький : НУБіП України, 2013. . 20 с.
- 48.Мухін В. М. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу. Становлення реабілітації / В. М. Мухін // Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімп. літ., 2015. – Розд. I. – С. 5–15. 178.
- 49.Наливайко О. Б. Формування професійної культури майбутніх сімейних лікарів як педагогічна проблема / О. Б. Наливайко // Сучасні інформаційні

- технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2016. – Вип. 46. – С. 277–281.
50. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. І. Наумчук. – Тернопіль, 2018. – 20 с.
51. Ніколайчук І. Ю. Формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / І. Ю. Ніколайчук. – Луганськ, 2018. – 20 с.
52. Овчарук І. С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. С. Овчарук. – Львів, 2018. – 20 с. 222.
53. Петришин О. В. Формування професійно-прикладних навичок майбутніх лікарів у процесі фізичного виховання / О. В. Петришин // Фізичне виховання : теорія і практика : Всеукр. наук.-практ. конф. : часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2016. – № 3. – С. 190–195.
54. Петришин О. В. Формування психофізичної компетентності студентів вищих медичних закладів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки засобами спортивно-ігрових технологій / О. В. Петришин // Наука і освіта. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2015. – № 5. – С. 78–83.
55. Петрова П. Г. Становление высшего медицинского образования в республике Саха (Якутия) [Электронный ресурс] / П. Г. Петрова // СМЖ. . 2007. № 52. – Режим доступа : URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-vysshego-meditsinskogo-obrazovaniya-v-respublike-saha-yakutiya> (дата обращения : 12.05.2021).

- 56.Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2019. – 312 с.
- 57.Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Пилипей; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2017. – 513 с.
- 58.Пищита А. М. Реформа законодательства в сфере здравоохранения в Российской Федерации / А. М. Пищита // Сучасні медичні технології. – 2013. . № 2.– С. 78–81.
- 59.Підготовка лікарів-спеціалістів в медичних вищих навчальних закладах України у 1990 – 2015 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nmu.edu.ua/bolon3.php> (дата звернення : 18.12.2015).
- 60.Семенів Б. С. Забезпечення довготривалого ефекту підвищення працездатності студентів спеціальностей «Харчові технології» / Б. С. Семенів // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 204–208.
- 61.Семенів Б. С. Забезпечення довготривалого ефекту підвищення працездатності студентів спеціальностей «Харчові технології» / Б. С. Семенів // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 204–208.
- 62.Сергієнко Л. П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського ДПУ. – 2019. – Вип. 64. – С. 383 – 392.
- 63.Сергієнко Л. П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського ДПУ. – 2019. – Вип. 64. – С. 383 – 392.
- 64.Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. П. Сергієнко; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2015. – 19 с.

65. Турчина Н. І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н. І. Турчина // Здоровий спосіб життя : зб. наук. статей. – Львів : ЛДУФК, 2017. – № 22. – С. 45–53.
66. Українська козацька педагогіка. Концепція [Електронний ресурс] / (концепцію розробила творча група при Міністерстві освіти України у складі : науковців Ю. Д. Руденка, М. Г. Стельмаховича, Г. В. Біленької, О. Т. Губка, П. Р. Ігнатенка, В. Г. Кузя, М. І. Кравчука, Є. І. Сявавко, Д. Т. Федоренка, педагогів-практиків, методистів Л. К. Білецької, О. В. Вронської, В. М. Гамажана, В. І. Каюкова, О. В. Ковальчука, Д. М. Погребенник). – Режим доступу : <http://budzakkozak.webstolica.ru/kozacka-pedagogka/dokumenty-mnisterstva-nauki-osviti-schodo/ukrainska-kozacka-pedagogka-konceptsiya> (дата звернення : 16.11.2020).
67. Шуба Л. В. Теоретико-методичні основи використання дисципліни спортивно-педагогічне вдосконалення у студентів факультету фізичного виховання / Л. В. Шуба // Наука і освіти. Сер. Педагогіка і психологія : зб. наук. пр. : наук.-практ. журн. Південного наук. центру НАПН України. – Одеса : Південноукраїнський нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського, 2016.. № 8. – С. 182–188.
68. Шуба Л. В. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді / Л. В. Шуба // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / [уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика]. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2016. . № 4(36). – С. 45–52.
69. Щуркова Н. Е. Педагогическая технология : учеб. пособ. для вузов / Н. Е. Щуркова. – М. : Пед. общество, 2005. – 256 с. 319. Ячнюк Ю. Фізична підготовка як один із шляхів формування професійної надійності фахівців / Ю. Ячнюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2004. – Т. 4. – С. 401–405.