



**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО
СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
ХОРЕОГРАФІЄЮ З ВИКОРИСТАННЯМ
ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ**

Демідова Оксана, Єлісеєва Дар'я, Косяк Карина, Данюк Аліса
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-025

Annotations

Introduction and purpose of the research. Recently in Ukraine there has been a steady deterioration in the health, physical development and physical fitness of children and adolescents. One of the reasons for this problem is the lack of motor activity of children, which is associated with the early systematization of learning, intensification of educational activities and lack of interest in certain types of physical activity. This leads to the search for new forms of physical activity, which will increase the motivation of children for regular exercise. Children like to move and play a variety of moving games. Children of preschool and primary school age are interested in children's fitness classes and classes that contain components of dance orientation in their structure. Choreography classes are of great interest to children. Choreography programs for preschool children offer the basics of exercise based on the classical system of dances, simplified versions of mass paired children's ballroom and historical dances, folk dances, elements of modern dances. Most choreographers prefer folk and modern dances when working with older preschool children. Elements of sports dance are used, but in most cases some dance figures "Figure Waltz", "Cha-cha-cha", "Jive" and possibly "Slow Waltz" are studied, which does not allow to fully use the full potential of sports dances. The use of a wide arsenal of elements of the European and Latin American dance program in the process of choreography classes will expand the motor potential of children 6-7 years, create conditions for improving their physical and functional fitness, promote creativity and musicality, help shape children's spatial representations; will form motivation for systematic classes in choreography, and later in sports dancing.

The hypothesis of the research is that the use of elements of sports dances in the process of choreography will improve the physical condition of children 6-7 years.

The purpose of the research: to determine the impact of the use of elements of sports dances in the process of choreography classes on the physical condition of children 6-7 years.

Material and methods: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, anthropometric methods, pedagogical testing, functional research methods, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The study involved 28 children 6-7 years old, who are engaged in various types of physical culture and health activities on the basis of the municipal educational institution "Preschool educational institution (child development center)" 7 Dnieper City Council.

Results. The study found that the use of elements of sports dances in the process of calling choreography with older preschool children contributes to: improving the functional reserves of the cardiovascular and respiratory systems of children 6-7 years, increasing their physical fitness and the formation of spatial perception.

Conclusions.

1. The use of elements of sports dances in the process of choreography classes helps to increase the level physical

and functional fitness of children 6-7 years, improves the condition of their cardiovascular and respiratory systems, forms the motivation of children for regular classes in various dance areas, including sports dances.

2. The use of elements of the Latin American and European dance program in the course of classes with choreography helps the child to form its spatial perception. Performing choreography lessons in «Slow Waltz», «Figure Waltz», «Quickstep» and «Samba» – using toys and colored objects to determine the direction of a dance line – improves a child's ability to orient in space and promotes the formation of skills to distinguish spatial directions from themselves and move in a given direction. Performing dance figures «Cha-cha-cha», «Jive», «Slow Waltz» on the spot with the use of colored squares helps to develop the child's ability to navigate in the location of parts of his body; determine the location of objects in relation to themselves. The special nature of dance music develops a sense of rhythm, allows you to perform dance elements at different speeds, so you can easily adjust the load and develop the necessary physical qualities.

Key words: children aged 6-7 years, choreography classes, physical condition, elements of sports dances, pre-school education institution.

Анотація

Вступ і мета дослідження. Останнім часом в Україні спостерігається стабільне погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей і підлітків. Однією з причин цієї проблеми, є недостатня рухова активність дітей, що пов'язано з ранньою систематизацією навчання, інтенсифікацією навчальної діяльності та відсутністю інтересу до занять тими чи іншими видами рухової активності. Це зумовлює пошук нових форм рухової активності, завдяки яким серед дітей буде зростати мотивація щодо систематичних занять фізичними вправами. Дітям подобається рухатись і грати в різноманітні рухливі ігри. У дітей дошкільного і молодшого шкільного віку викликають інтерес заняття дитячим фітнесом та заняття, які в своїй структурі містять компоненти танцювальної спрямованості. Неабияку зацікавленість у дітей викликають заняття з хореографії. Програми з хореографії для дітей дошкільного віку пропонують основи екзерсису на основі класичної системи танців, спрощені варіанти масових парних дитячих бальних та історико-побутових танців, народні танці, елементи сучасних танців. Більшість хореографів при роботі з дітьми старшого дошкільного віку при проведенні занять віддають перевагу народним та сучасним танцям. Елементи спортивного танцю застосовуються, але вичаються в більшості випадків деякі фігури танцю «Фігурний вальс», «Ча-ча-ча», «Джайв» і, можливо, «Повільний вальс», що не дозволяє у повній мірі використати весь потенціал спортивних танців. Застосування в процесі занять з хореографії широкого арсеналу елементів європейської і латиноамериканської програми танців дозволить розширити руховий потенціал дітей 6-7 років, створити умови для підвищення їх фізичної і функціональної підготовленості, сприятиме розвитку творчості та музикальності, допоможе у формуванні просторових уявлень дитини; сформує мотивацію до систематичних занять з хореографії, а в подальшому і занять спортивними танцями.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що використання елементів спортивних танців в процесі занять з хореографії дозволить покращити фізичний стан дітей 6-7 років.

Мета дослідження: визначити вплив використання елементів спортивних танців у процесі занять з хореографії на фізичний стан дітей 6-7 років.

Матеріал і методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні методи, педагогічне тестування, функціональні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 28 дітей 6-7 років, які займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності на базі комунального закладу освіти «Дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) №7 Дніпровської міської ради.

Результати. У результаті дослідження визначено, що застосування елементів спортивних танців у процесі занять хореографією з дітьми старшого дошкільного віку сприяє: покращенню функціональних резервів серцево-судинної та дихальної систем дітей 6-7 років, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та рівня сформованості просторового сприйняття.

Висновки.

1. Застосування елементів спортивних танців у процесі занять з хореографії сприяє підвищенню рівня фізичної і функціональної підготовленості дітей 6-7 років, покращує стан їх серцево-судинної та дихальної систем, формує у дітей мотивацію щодо регулярних занять різними танцювальними напрямками, зокрема - спортивними танцями.

2. Використання елементів латиноамериканської і європейської програми танців в процесі занять з хореографії допомагає дитині сформувати її просторове сприйняття. Виконання на заняттях з хореографії фігур

танців «Повільний вальс», «Фігурний вальс», «Квікстеп» і «Самба» із застосуванням іграшок і кольорових предметів, за допомогою яких визначається напрям тієї чи іншої лінії танцю, покращує здібність дитини щодо орієнтації у просторі та сприяє формуванню умінь розрізняти просторові напрямки від себе та рухатися в заданому напрямку. Виконання фігур танців «Ча-ча-ча», «Джайв», «Повільний вальс» на місці з використанням кольорових квадратів допомагає розвитку у дитини умінь орієнтуватися в розташуванні частин свого тіла; визначати місце розташування предметів відносно себе. Особливий характер танцювальної музики розвиває відчуття ритму, дозволяє виконувати танцювальні елементи в різному темпі, завдяки чому існує можливість легко регулювати навантаження та розвивати необхідні фізичні якості.

Ключові слова: діти 6-7 років, заняття хореографією, фізичний стан, елементи спортивних танців, заклад дошкільної освіти.

Анотація

Введение и цель исследования. В последнее время в Украине наблюдается стабильное ухудшение состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей и подростков. Одной из причин этой проблемы является недостаточная двигательная активность детей, что связано с ранней систематизацией обучения, интенсификацией учебной деятельности и отсутствием интереса к занятиям теми или иными видами двигательной активности. Это обуславливает поиск новых форм двигательной активности, благодаря которым среди детей будет расти мотивация к систематическим занятиям физическими упражнениями. Детям нравится двигаться и играть в различные подвижные игры. У детей дошкольного и младшего школьного возраста вызывают интерес занятия детским фитнесом и занятия, которые в своей структуре содержат компоненты танцевальной направленности. Большой интерес у детей вызывают занятия хореографией. Программы по хореографии для детей дошкольного возраста предлагают основы экзерсиса на основе классической системы танцев, упрощенные варианты массовых парных детских балльных и историко-бытовых танцев, народные танцы, элементы современных танцев. Большинство хореографов при работе с детьми старшего дошкольного возраста при проведении занятий отдают предпочтение народным и современным танцам. Элементы спортивного танца применяются, но изучаются в большинстве случаев некоторые фигуры танцев «Фигурный вальс», «Ча-ча-ча», «Джайв» и, возможно, «Медленный вальс», что не позволяет в полной мере использовать весь потенциал спортивных танцев. Применение в процессе занятий хореографией широкого арсенала элементов европейской и латиноамериканской программы танцев позволит расширить двигательный потенциал детей 6-7 лет, создаст условия для повышения их физической и функциональной подготовленности, будет способствовать развитию творчества и музыкальности, поможет в формировании пространственных представлений ребенка; сформирует мотивацию к систематическим занятиям по хореографии, а в дальнейшем и к занятиям спортивными танцами.

Гипотеза исследования заключается в том, что использование элементов спортивных танцев в процессе занятий по хореографии позволит улучшить физическое состояние детей 6-7 лет.

Цель исследования: определить влияние использования элементов спортивных танцев в процессе занятий по хореографии на физическое состояние детей 6-7 лет.

Материал и методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, антропометрические методы, педагогическое тестирование, функциональные методы исследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 28 детей 6-7 лет, занимающиеся различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности на базе коммунального учреждения образования «Дошкольное учебное учреждение (центр развития ребенка) №7 Днепровского городского совета.

Результаты. В результате исследования определено, что применение элементов спортивных танцев в процессе занятий хореографией с детьми старшего дошкольного возраста способствует: улучшению функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей 6-7 лет, повышению уровня их физической подготовленности и уровня сформированности пространственного восприятия.

Выводы.

1. Применение элементов спортивных танцев в процессе занятий хореографией способствует повышению уровня физической и функциональной подготовленности детей 6-7 лет, улучшает состояние их сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирует у детей мотивацию к регулярным занятиям различными танцевальными направлениями, в частности – спортивными танцами.

2. Использование элементов латиноамериканской и европейской программы танцев в процессе занятий хореографией помогает ребенку сформировать его пространственное восприятие. Исполнение на занятиях по хореографии фигур танцев «Медленный вальс», «Фигурный вальс», «Квікстеп» и «Самба» с примене-

нием игрушек и цветных предметов, с помощью которых определяется направление той или иной линии танца, улучшает способность ребенка к ориентации в пространстве и способствует формированию умений различать пространственные направления от себя и двигаться в заданном направлении. Исполнение фигур танцев «Ча-ча-ча», «Джайв», «Медленный вальс» на месте с использованием цветных квадратов помогает развитию у ребенка умений ориентироваться в расположении частей своего тела, определять размещение предметов вокруг себя. Особый характер танцевальной музыки развивает чувство ритма, позволяет выполнять танцевальные элементы в разном темпе, благодаря чему существует возможность легко регулировать нагрузку и развивать необходимые физические качества.

Ключевые слова: дети 6-7 лет, занятия хореографией, физическое состояние, элементы спортивных танцев, заведение дошкольного образования.

Вступ. Необхідною умовою формування основних структур і функцій організму дитини є її достатня фізична активність, особливо у дошкільному віці. Як зазначають М. Рунова, Т. Дмитренко, З. Калуський, М. Гуменюк, однією із причин погіршення стану здоров'я дітей та слабого рівня їхнього фізичного розвитку є недостатня рухова активність (Грищенко, Шурубенко, 2019), яка призводить до зниження функцій різних систем організму (Вольчинський, Смаль, Малімон, Ковальчук, Рода, 2018; Пангелова, Дорошенко, 2012). Водночас фахівці відмічають, що достатня рухова активність дитини є необхідною умовою її здоров'я (Вольчинський, Смаль, 2015; Грищенко, Шурубенко, 2019).

Завдання дошкільної освіти, як визначається у законі України «Про дошкільну освіту», передбачають збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини, формування її особистості, розвиток її творчих здібностей, набуття нею соціального досвіду (Закон України «Про дошкільну освіту», 2001).

Тому сучасний педагог з фізичної культури повинен усвідомлювати значущість формування у молодого покоління зацікавленого ставлення до фізичної культури і необхідності дотримання здорового способу життя, створювати умови, які б відповідали мотивам і потребам дітей до систематичних занять різними видами рухової активності (Єфименко, 2014).

З метою повноцінного фізич-

ного розвитку дітей, формування у них основ здорового способу життя шляхом оптимізації рухової активності і посилення опірності дитячого організму хворобам у закладах дошкільної освіти пропонують проведення різнопланової фізкультурно-оздоровчої роботи у таких організаційних формах: заняття з фізичної культури, малі форми активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності, форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті (серед яких: заняття фізичними вправами на прогулянках, самостійна рухова діяльність, рухливі ігри, індивідуальна робота з фізичного виховання), загартувальні й лікувально-профілактичні процедури (Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах», 2016). Грищенко С. у своїх дослідженнях визначає, що у дитячому віці рухову активність можна умовно поділити на три складові частини: у процесі фізичного виховання; під час навчання та суспільно-корисної діяльності; у вільний час, під час ігрової діяльності (Грищенко, Шурубенко, 2019).

Різноманітність організаційних форм зумовлює, в свою чергу, пошук шляхів активізації рухової активності дітей дошкільного віку. За останні роки було розроблено та впроваджено ряд інноваційних технологій і методик фізичного виховання, серед яких: театр фізичного оздо-

влення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, казкова гімнастика (Єфименко, 2014); школа розумного руху: програма фізичного виховання в системі «Дошкільний навчальний заклад – Початкова школа» (Аксьонова, 2010), пластик-шоу-класик (Бойко, 2013); методика розвитку «рухового інтелекту» (Аксьонова, Денисенко, Миرونюк, Циба, 2009); технології комплексного розвитку особистості дошкільника у фізичному вихованні із застосуванням спеціального приладдя та інвентарю: технічний пристрій «Розумне кільце» комплект геометричних фігур із підставками «Веселі куточки», комплект м'яких іграшок «Парочки» (Ляхно, 2013); програма комплексного розвитку фізичних і розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку «Розумний м'яч» (Пасічник, 2014) та інші.

Багато фахівців розглядають у своїх роботах питання щодо організації рухової активності дітей дошкільного віку. Так, формуванню гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання присвячена робота Н.Є. Пангелової (Пангелова, 2013). Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку залежно від рівня фізичного стану вивчали Н. Москаленко, А. Полякова, О. Микитчик (Москаленко, Полякова, Микитчик, 2019). Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу визначені

А.В. Поляковою (Полякова, 2015).

При організації рухової діяльності дітей дошкільного віку велику зацікавленість представляє гармонійне поєднання рухів із музикою. При формуванні рухових навичок і розвитку фізичних якостей широко застосовуються танцювальні елементи і засоби хореографії, що відображено в багатьох сучасних дослідженнях: Ю.М. Шевченко розглядала питання щодо фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики (Шевченко, 2009); О. Мартиненко вивчала сучасні підходи щодо застосування хореографії в практиці дошкільних установ (Мартиненко, 2016); А.О. Чеверда займалась розробкою фітнес-програм з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку (Чеверда, 2020).

Хореографія, дійсно, має велике значення для дітей різного віку, особливо – дошкільного. Так, використання засобів хореографії для дітей старшого дошкільного віку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності створює сприятливі умови для всебічного розвитку дитини, розкриває її емоційний, творчий і фізичний потенціал, сприяє не лише танцювальній підготовці, але й підтримує основні компоненти здоров'я (фізичний, психічний, духовний, соціальний), формує особистісні якості та норми поведінки, дозволяє урізноманітнювати форми і методи освітнього процесу (Мартиненко, 2014, 2016; Шевчук, 2008).

Питання проведення хореографічних занять з дітьми дошкільного віку розглядалися багатьма авторами (Березова, 1989; Ліходіт, Шелемаха, Аксьонова, 2013; Мартиненко, 2016; Шевчук, 2008). Також в дитячій хореографії досліджувались особливості виховного потенціалу хореографії загалом та культурологічного значення дитячого танцю зокрема, використання традицій народної

хореографії, музично-ритмічний розвиток дітей як складова частина хореографічного навчання та інше (Царик, Боремчук, 2020). Проводились дослідження щодо впливу занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку (Москаленко, Демідова, Бодня, 2019), вплив занять дитячим фітнесом на фізичну підготовленість дітей дошкільного віку (Чайка, 2014), але не визначено досліджень, щодо впливу застосування елементів спортивних танців в процесі занять з хореографії на фізичний стан дітей старшого дошкільного віку.

Тому розгляд питань щодо визначення впливу використання елементів спортивних танців у процесі занять з хореографії з дітьми старшого дошкільного віку є актуальним і зумовлює наше дослідження.

Мета дослідження: визначити вплив використання елементів спортивних танців у процесі занять з хореографії на фізичний стан дітей 6-7 років.

Матеріал і методи. У ході дослідження використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні методи, педагогічне тестування, функціональні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Учасники. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту було залучено 28 дітей віком 6-7 років. Від усіх батьків дітей, які брали участь у дослідженні, було отримано інформовану згоду на участь у тестуванні.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі комунального закладу освіти «Дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) №7 Дніпровської міської ради. У дослідженні брали участь 28 дітей віком 5-6 років, які не мали відхилень у стані здоров'я. Діти займались

в гуртках, які мали різну фізично-оздоровчу спрямованість. Діти експериментальної групи: 7 дівчат і 7 хлопчиків замалілись хореографією з використанням елементів спортивних танців; діти контрольної групи: 9 дівчат і 5 хлопчиків – займались дитячим фітнесом. Заняття в контрольній і в експериментальній групах проводилися три рази на тиждень, тривалістю по 40 хвилин. Експеримент тривав 9 місяців.

В ході експерименту було досліджено рівень фізичного стану дітей 6-7 років на початок і в кінці експерименту.

Протягом експерименту було розроблено і впроваджено методу проведення занять з хореографії з використанням елементів спортивних танців з дітьми 6-7 років для підвищення рівня їх фізичного стану. Під час підбору елементів спортивних танців було враховано: показники фізичної підготовленості дітей 6-7 років на початок експериментів, програму хореографічної діяльності дітей від 3-х до 7-ми років; програми розвитку дитини дошкільного віку; сучасні підходи до організації занять спортивними танцями з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.

Ефективність експерименту визначалась за показниками фізичного стану дітей 6-7 років, які були визначені до та після експерименту: показники фізичного розвитку: довжина тіла (см), маса тіла (кг), обхват грудної клітини (см); показники функціонального стану: частота серцевих скорочень (ЧСС, уд·хв⁻¹), систолічний (АТс, мм рт. ст.) і діастолічний (АТд, мм рт. ст.) артеріальний тиск, проба Генча (с), проба Штанге (с), функціональна проба Руф'є; показники фізичної підготовленості за тестами: «Біг 10 м, с», «Підйом тулуба в сід, кількість разів», «Стрибок у довжину з місця, см», «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см», «Згинання ступні, см», «Утриман-

Таблиця 1

Модель структури заняття з хореографії з використанням елементів спортивних танців для дітей 6-7 років

Частина заняття		Зміст	Тривалість, хв	ЧСС, уд•хв ⁻¹
Підготовча частина		Розминка. Різновиди ходьби, бігу і танцювальних кроків; вправи екзерсису на основі класичної системи танцю	10	100-130
Основна частина	перший блок	В залежності від завдань заняття розучування та виконання танців: “Повільний вальс”, “Полька”, “Фігурний вальс”, “Танго”, “Ча-Ча-Ча”, “Самба”, “Румба”, “Джайв”	15	130-150
	другий блок	Партерний екзерсис	5	110-140
	третій блок	Музично-ритмічні вправи, ігри	5	140-160
Заклучна частина		Релаксаційний компонент	5	80-90
Загальна тривалість заняття			40 хв	

ня статичної рівноваги, с”; рівень сформованості просторового сприйняття у дітей старшого дошкільного віку.

Таким чином, у ході дослідження було визначено особливості застосування елементів спортивних танців у процесі проведення занять з хореографії з дітьми 6-7 років в умовах закладу дошкільної освіти, запропоновано модель заняття з хореографії з використанням елементів спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку.

Статистичний аналіз. Обробку результатів дослідження було здійснено статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTICA 6.0, а також редактора електронних таблиць EXCEL для Mac-2015. Оцінка вірогідності відмінностей здійснювалась за критерієм Манні-Уїтні (U).

Результати. Протягом експерименту нами вивчались питання щодо впливу використання елементів спортивних танців у процесі занять з хореографії в умовах закладу дошкільної освіти на фізичний стан дітей 6-7 років. Визначались показники фізичної підготовленості, антропометричні показники, показники функці-

онального стану, діагностувався рівень сформованості просторового сприйняття.

На початок експерименту достовірних розбіжностей за показниками фізичного стану у дітей контрольної та експериментальної груп не спостерігалось ($p > 0,05$).

Середньостатистичні показники довжини і маси тіла та обхвату грудної клітини і у хлопчиків, і у дівчат контрольної та експериментальної груп відповідали віковій нормі та мали середній рівень розвитку (табл. 2).

Результати визначення рівня функціонального стану дітей 6-7 років обох груп свідчили, що на початок експерименту показники частоти серцевих скорочень і показники артеріального тиску знаходились в межах норми. Показники стану дихальної системи: проба Штанге і проба Генча – відповідали рівню нижчий за середній. Оцінка фізичної робото здатності за показниками індексу Руф'є була “задовільна” (табл. 3).

За результатами тестів для визначення рівня фізичної підготовленості було встановлено, що і у дівчат, і у хлопчиків 6-7 років на початок експерименту показники швидкості, швидко-сило-вих якостей були на низькому рівні; показники витривалості та коор-

динаційних здібностей знаходились на рівні нижчому за середній; показники гнучкості відповідали середньому рівню (табл. 4).

При визначенні таких умінь, як: орієнтування в розташуванні частин свого тіла; вміння розрізняти просторові напрямки від себе; визначенні місця розташування предметів відносно себе; вміння рухатися в заданому напрямку – було застосовано діагностику І.М. Чеплашкіної і Л.Ю. Зуєвої для визначення рівня сформованості просторового сприйняття у дітей старшого дошкільного віку. Аналіз результатів показав, що на початок експерименту, у 60,0% хлопців контрольної і 57,1% хлопчиків експериментальної груп рівень сформованості просторового сприйняття відповідає середньому рівню, а у 40,0% хлопців контрольної і 42,9% хлопців експериментальної груп – низькому рівню (рис. 1). У дівчат середній рівень сформованості просторового сприйняття спостерігався у 55,6% осіб контрольної і 57,1% осіб експериментальної груп. Низький рівень мали 44,4% дівчат контрольної та 42,9% дівчат експериментальної груп (рис.2).

Підґрунтям для розробки методики проведення занять з хореографії з використанням еле-

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку дітей 6-7 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Показники	Стать	n	$\bar{x} \pm S$		n	$\bar{x} \pm S$	
			КГ			ЕГ	
			до	після		до	після
Довжина тіла, см	Хлопці	5	115,68±5,17	116,21±4,29	7	115,25±4,28	116,76±4,53
	Дівчата	9	113,94±4,31	114,34±4,18	7	113,13±5,32	114,81±4,76
Маса тіла, кг	Хлопці	5	20,49±1,28	21,25±1,12	7	21,05±1,09	21,89±1,22
	Дівчата	9	19,54±1,17	20,12±1,43	7	19,44±1,18	20,31±1,18
ОГК, см	Хлопці	5	55,64±1,12	56,09±0,87	7	55,42±0,67	57,41±1,27
	Дівчата	9	54,22±1,07	55,03±1,15	7	54,56±1,18	56,59±1,48

ментів спортивних танців стали: результати констатувального експерименту щодо визначення фізичного стану дітей 6-7 років; програма хореографічної діяльності дітей від 3-х до 7-ми років (Шевчук, 2008); програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у світі” (Кононко, 2014); сучасні підходи до організації занять спортивними танцями (Грицишина, 2007; Москаленко Н.В., Демі-

дова, 2016).

Модель структури заняття з хореографії з використанням елементів спортивних танців для дітей 6-7 років представлено в таблиці 1. Заняття з хореографії складались з підготовчої, основної і заключної частин.

Підготовча частина тривала 10 хв. Її метою було створення позитивного емоційного настрою та зосередженості дітей на наступ-

ній діяльності і підготовка організму дитини до більш інтенсивного навантаження У підготовчій частині заняття дітям було запропоновано виконувати різновиди ходьби за лінією танцю: маршрування з відповідною роботою рук; ходьба: на півпальцях, на п'ятках, на внутрішній та зовнішній стороні стопи, в півприсіді та повному присіді; кроки та біг з високим закиданням гомілки назад і

Таблиця 3

Показники функціонального стану дітей 6-7 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Показники	Стать	n	$\bar{x} \pm S$		n	$\bar{x} \pm S$	
			КГ			ЕГ	
			до	після		до	після
ЧСС, уд•хв ⁻¹	Хлопці	5	88,34±1,27	86,12±1,27	7	89,01±1,43	84,44±1,18
	Дівчата	9	89,57±1,31	87,14±1,31	7	90,04±1,05	86,42±1,18
АТ діаст., мм.рт.ст	Хлопці	5	76,24±1,61	75,15±1,29	7	76,87±1,10	72,13±1,04
	Дівчата	9	77,12±0,67	76,42±1,07	7	76,59±0,56	73,18±1,22
АТ сист., мм.рт.ст	Хлопці	5	117,64±3,34	116,81±3,22	7	117,21±3,18	114,29±3,65
	Дівчата	9	118,29±3,76	118,03±3,15	7	118,76±3,38	115,24±3,22
Проба Руф'є, у.о.	Хлопці	5	23,87±0,56	21,84±0,37*	7	23,39±0,52	20,21±0,44*
	Дівчата	9	24,11±0,48	21,56±0,41*	7	23,74±0,63	19,38±0,72*
Проба Штанге, с	Хлопці	5	21,83±1,14	22,67±1,37	7	21,44±1,12	24,28±,86*
	Дівчата	9	17,39±0,69	18,25±16,57	7	18,05±1,24	21,19±1,39*
Проба Генча, с	Хлопці	5	7,12±1,01	7,49±0,59	7	7,39±1,28	8,74±1,48*
	Дівчата	9	6,45±1,22	6,87±1,13	7	7,11±0,79	8,25±1,26*

Примітка: * - $p < 0,05$ у порівнянні з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

Показники фізичної підготовленості дітей 6-7 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Показники	Стать	n	$\bar{x} \pm S$		n	$\bar{x} \pm S$	
			КГ			ЕГ	
			до	після		до	після
Біг 10м, с	Хлопці	5	4,91±1,17	4,65±1,29	7	4,89±1,26	3,51±1,45
	Дівчата	9	5,37±1,31	5,09±1,18	7	5,29±1,15	3,84±1,28
Підйом тулуба в сід, кількість разів	Хлопці	5	12,49±0,28	14,25±1,09*	7	13,05±1,09	16,18±1,22*
	Дівчата	9	9,27±0,34	11,13±1,01*	7	9,14±0,67	11,11±1,11*
Стрибок у довжину з місця, см	Хлопці	5	81,18±2,12	85,25±2,87	7	81,85±2,88	88,37±2,65*
	Дівчата	9	78,29±2,07	83,87±2,15	7	78,14±2,18	86,49±2,41*
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Хлопці	5	4,34±0,28	4,76±0,14*	7	3,98±0,37	5,02±0,28*
	Дівчата	9	6,52±0,45	7,18±0,76*	7	7,08±0,53	8,79±0,42*
Згинання ступні, см	Хлопці	5	11,35±0,57	10,29±0,59	7	11,73±0,42	9,55±0,53*
	Дівчата	9	8,22±0,23	7,65±0,36	7	8,56±0,29	6,87±0,35*
Утримання статичної рівноваги, с	Хлопці	5	1,76±0,32	1,93±0,15*	7	1,63±0,28	2,05±0,21*
	Дівчата	9	2,28±0,45	2,52±0,26*	7	2,44±0,61	3,12±0,37*

Примітка: * - $p < 0,05$ у порівнянні з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

високим підніманням стегна: танцювальні кроки з носка з першої позиції в характері полька, вальс; па галопу; підскоки; стрибкові комбінації; імітаційні рухи. При виконанні різновидів ходьби і танцювальних кроків підбиралась відповідна музика, акцентувалась увага на формуванні правильного руху, виконанні рухів відповідно до ритму музичного твору. Після виконання вправ у русі, діти виконували вправи екзерсису на основі класичної системи танцю. У залежності від завдань того чи іншого заняття з хореографії застосовувались вправи: demi-plie (вихідна позиція – перша, друга, третя); battement tendu з першої позиції; battement tendu у поєднанні з demi-plie; passe par terre з першої позиції; releve; releve у поєднанні з demi-plie; temps leve saute (стрибки з двох ніг на дві) із шостої позиції, із першої позиції; виконувалось утримання рук у підготовчому положенні, першій, другій, третій позиціях; переведення рук з підготовчого

положення в першу, третю, другу позиції та підготовче положення (перше пор де бра, вправа “Сходять сонечко”); поєднання рухів рук і рухів ніг.

Основна частина заняття в експериментальній групі тривала 25 хвилин. В залежності від завдань заняття з хореографії були спрямовані і на оволодіння та удосконалення навичок танцювальної діяльності, розвиток фізичних якостей та окремих груп м'язів, розвиток творчості, музичальності та покращення просторових уявлень дітей 6-7 років.

У першому блоці діти знайомились і опановували елементи спортивних танців, таких як: “Повільний вальс”, “Полька”, “Фігурний вальс”, “Танго”, “Ча-Ча-Ча”, “Самба”, “Румба”, “Джайв”. Специфіка виконання більшості фігур танців європейської програми (“Повільний вальс”, “Полька”, “Фігурний вальс”, “Танго”) і латиноамериканської програми (“Самба”) вимагає від виконавця вміння орієнтуватись у просторі

для того, щоб правильно виконати фігури танцювальних варіацій в певному напрямку: обличчям по лінії танцю, спиною по лінії танцю, обличчям до центру зали, спиною до центру зали, обличчям по діагоналі від стіни, спиною по діагоналі від центру, спиною по діагоналі від стіни, обличчям по діагоналі від центру. Для допомоги в засвоєнні цих напрямків застосовувались підвідні вправи, розучувались варіації з підбором фігур різної складності, використовувались іграшки, кольорові предмети, які розташовувались в напрямку тієї чи іншої лінії танцю, що допомогало дітям орієнтуватись у просторі, при виконанні того чи іншого танцю. Таким чином, виконання фігур танцю “Повільний вальс” – “Правий поворот”, “Зворотній поворот” та поєднання цих фігур з іншими елементами танцю “Повільний вальс” у варіації дозволяло покращити просторове уявлення дітей 6-7 років, сприяло покращенню їх координаційних здібностей

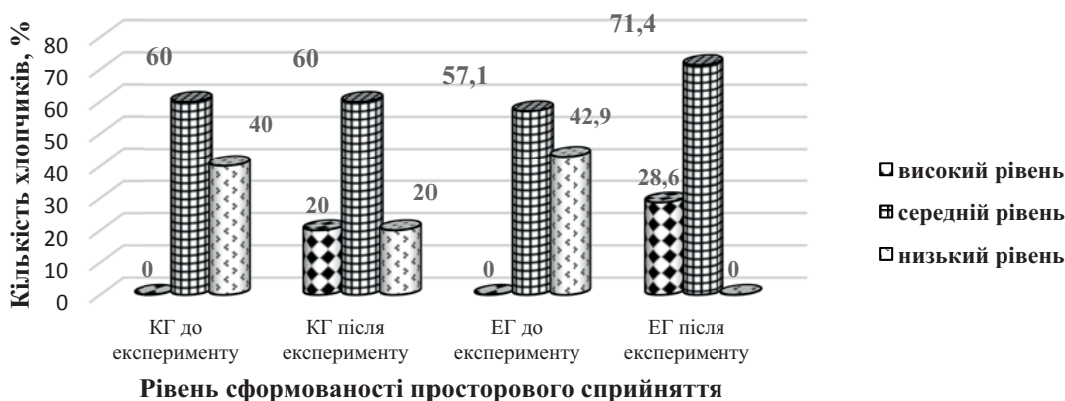


Рис. 1. Рівень сформованості просторового сприйняття хлопчиків 6-7 років контрольної і експериментальної груп до та після експерименту

стосовно орієнтації у просторі. Формуванню цих навичок сприяло і опанування дітьми елементів танців “Квікстеп”, “Фігурний вальс” та “Самба”.

Для засвоєння танцювальних фігур дітям було запропоновано деякі елементи танців виконувати за допомогою кольорових квадратів, які розташовувались перед дитиною на підлозі, і допомагали: зорієнтувати дитину, – в якому напрямі рухатись: праворуч, або ліворуч, де необхідно зупинитись; дозволяли регулювати довжину кроку, допомагали фіксувати точки при виконанні того чи іншого кроку. За допомогою кольорових квадратів діти опановували фігури, які виконувались на місці в танцях: “Повільний вальс” – “Закрита переміна з ПН”, “Закрита переміна з ЛН”, “Відкрита переміна з ПН”, “Відкрита переміна з ЛН”; “Квікстеп” – “Крок по квадрату”; “Ча-Ча-Ча” – “Закритий основний рух”, “Тайм степ”, “Чек з відкритої КПП (Нью-Йорк)”, “Рука до руки”; “Джайв” – “Основний рух на місці”. Крім того, застосування кольорових квадратів допомогало дітям скоріше запам’ятати поняття: ліва, права рука; ліва, права нога; ліва, права сторона; оберти праворуч та ліворуч.

Для знайомства з ритмом і му-

зичним розміром танців, в якості допоміжної вправи використовувалось плескання долонями в різних варіаціях або відбивання ритму за допомогою кроків на місці з використанням музики різного ритму та характеру. Увага при виконанні цих вправ приділялась тому, щоб діти чітко робили плескання або виконували крок, фіксували рух руками, ногами чи тілом на той чи інший рахунок музики.

В другому блоці для розвитку фізичних якостей застосовувались вправи на підлозі, які були спрямовані на розвиток гнучкості, укріплення м’язів спини та черевного пресу. Вправи виконувались під музичний супровід, після опанування вправ, дітям пропонували виконувати вправи у різному темпі та ритмі.

В третьому блоці в залежності від завдань заняття застосовувались інтерактивні музично-рухові вправи: “Мандрівка оплесків”, “Зачароване коло Терпсіхори”; танцювальна вправа “Винахідлеве коло Терпсіхори”, “Хвиля дружби” та інші; музично-ритмічні ігри та вправи, наприклад “Естафета “Знайди рахунок “1” та “4””; колективно-порядкові вправи, які допомагали дітям у навчанні щодо колективної взаємодії: зберігати рівномірну відстань

один від одного, робити фігурні перешикування відповідно до зміни музичних частин, музичних речень і фраз: утворення “кола”, перешикування з “кола” в шеренги, квадрати, колони, два концентричні кола.

Заключна частина заняття, тривалістю 5 хвилин, містила релаксаційний блок та була спрямована на поступове зниження навантаження та аналіз танцювальної діяльності дітей. В заключній частині виконувались вправи на дихання та расслаблення, використовувались елементи танцю “Повільний вальс”. Елементи виконувались поодиночі з акцентуванням уваги на вдиху і видиху. Застосовувались: різні види пересування з поступовим зниженням темпу; вправи на розслаблення м’язів; ігри на увагу: “Тиша”, “Придумай сам”; заспокійливі рухливі ігри, інтерактивна музично-рухова вправа “Хвиля подяки”.

Для визначення впливу використання елементів спортивних танців у процесі занять з хореографії на фізичний стан дітей старшого дошкільного віку нами було проведено порівняльний аналіз показників фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, визначено рівень сформованості просторо-

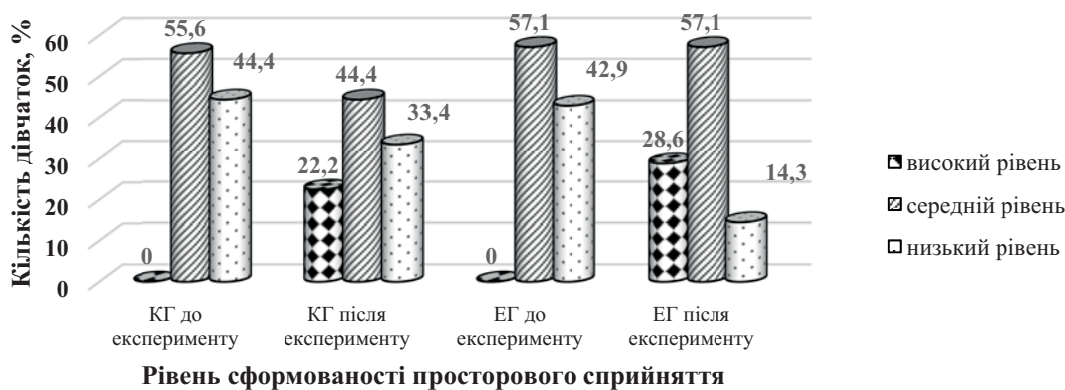


Рис. 2. Рівень сформованості просторового сприйняття дівчат 6-7 років контрольної і експериментальної груп до та після експерименту

вого сприйняття дітей 6-7 років до та після експерименту.

Після експерименту у дітей 6-7 років контрольної та експериментальної груп не відбулось достовірних змін за показниками довжини тіла, маси тіла та обхвата грудної клітини ($p > 0,05$). Наприкінці експерименту вони відповідали віковій нормі (табл. 2).

Після експерименту аналіз показників функціонального стану показав, що показники ЧСС та показники артеріального тиску у дітей 6-7 років контрольної і експериментальної груп відповідали віковій нормі (табл. 3).

В експериментальній групі відбулось достовірне покращення показників індексу "Руф'є": у хлопчиків – на 17,47% ($p < 0,05$), у дівчат – на 16,49% ($p < 0,05$), роботоздатність оцінювалась як середня (Масляк, Кулик, 2016). Достовірно покращились показники дихальної системи: за показниками проба Штанге у хлопчиків на 11,69% ($p < 0,05$), у дівчат – на 14,81% ($p < 0,05$), за показниками проба Генча у хлопчиків – на 15,44% ($p < 0,05$), у дівчат – на 13,81% ($p < 0,05$).

У хлопців контрольної групи показники проби Руф'є покращилися на 9,29% ($p < 0,05$), про-

би Штанге – на 3,73% ($p > 0,05$), проби Генча – на 4,99% ($p > 0,05$); у дівчаток контрольної групи показники проби Руф'є покращились – на 11,82% ($p < 0,05$). Проби Штанге – на 4,71% ($p > 0,05$), проби Генча – на 6,11% ($p > 0,05$) (табл. 3).

Аналіз фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку показав, що у дітей контрольної групи після експерименту спостерігались достовірне покращення показників за тестами: "Підйом тулуба в сід, кількість разів" – у дівчат на 16,17% ($p < 0,05$), у хлопчиків – на 12,35% ($p < 0,05$); "Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см" – у дівчаток на 9,19% ($p < 0,05$), у хлопчиків на 8,82% ($p < 0,05$) та "Утримання статичної рівноваги, с" – у дівчат на 9,52% ($p < 0,05$), у хлопчиків на 8,81% ($p < 0,05$) (табл. 4).

В експериментальній групі після експерименту достовірні покращення спостерігались майже за всіма тестами. Найбільше покращення показників відбулося в тестах: "Підйом тулуба в сід, кількість разів" у дівчат – на 17,73% ($p < 0,05$), у хлопчиків – на 19,34% ($p < 0,05$); "Стрибок у довжину з місця, см" – у дівчат на 9,65% ($p < 0,05$), у хлопчиків – на

7,38% ($p < 0,05$), "Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см" – у дівчаток – на 19,45% ($p < 0,05$), у хлопчиків – на 19,19% ($p < 0,05$) та "Утримання статичної рівноваги, с" – у дівчат – на 21,79% ($p < 0,05$), у хлопчиків – на 20,48% ($p < 0,05$), "Згинання ступні, см" у дівчат – на 24,67% ($p < 0,05$), у хлопчиків – на 22,82% ($p < 0,05$) (табл. 4).

Наприкінці експерименту було визначено, що у 28,6% хлопчиків і 28,6% дівчат експериментальної групи спостерігається високий рівень сформованості просторового сприйняття, а у 71,4% хлопчиків і 57,1% дівчат – середній рівень.

В контрольній групі високий рівень сформованості просторового сприйняття спостерігався у 20,0% хлопчиків і у 22,2% дівчат, а середній – у 60,0% хлопчиків і 44,4% у дівчат. Але в контрольній групі спостерігался і низький рівень сформованості просторового сприйняття у 20,0% хлопчиків і у 33,4% дівчат, на відміну від експериментальної групи, в якій низький рівень було визначено лише у 14,3% дівчат.

Таким чином, заняття хореографією з використанням елементів спортивних танців позитивно впливають на фізичний стан дітей

6-7 років. Застосування елементів європейської і латиноамериканської програми танців у процесі занять з хореографії сприяє підвищенню швидкісно-силових і силових якостей, гнучкості та координації дітей 6-7 років; поліпшує стан серцево-судинної та дихальної систем, формує уміння орієнтування в розташуванні частин свого тіла, змоги розрізнити просторові напрямки від себе, визначати місця розташування предметів щодо себе; вміння рухатися в заданому напрямку.

Дискусія. У дослідженні підтверджено думку науковців стосовно того, що під впливом засобів ритміки і хореографії відбувається розвиток гнучкості, координаційні здібності, покращується утримання рівноваги, узгодженість рухів і відчуття ритму (Голенкова, Пальчук, 2009): у процесі занять з хореографії з використанням елементів спортивних танців у дітей 6-7 років значно покращився рівень розвитку гнучкості, координаційних здібностей, сили та швидкісно-силових якостей. Діти експериментальної групи стали краще орієнтуватись у просторі, рухатись у заданому напрямку, визначати місця розташування предметів щодо себе.

Результати дослідження підтверджують дані, що в основу першого етапу навчання танцями необхідно покласти ігровий початок (Царик, Боремчук, 2020): застосування елементів гри протягом заняття з хореографії, а саме використання іграшок і кольорових предметів сприяють формуванню вміння рухатись у заданому напрямку і розуміти, – відносно яких ліній танцю виконуються ті чи інші танцювальні елементи.

Підтверджено дані, що використання елементів спортивних танців позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем (Москаленко, Демідова, Бодня, 2019): в експериментальній групі під впливом занять з хореографії

з використанням елементів спортивних танців достовірно покращились показники проб Штанге і Генча, відбулось покращення роботоздатності.

Отримали подальший розвиток наукові дані про те, що використання елементів спортивних танців сприяє зміцненню основних груп м'язів, покращенню сили, гнучкості, витривалості та координації (Москаленко, Демідова, Бодня, 2019). Після експерименту у дітей експериментальної групи спостерігалось достовірне покращення за показниками тестів “Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см” – у дівчаток на 19,45% ($p < 0,05$), у хлопчиків на 19,19% ($p < 0,05$), “Згинання ступні, см” – дівчат на 24,67% ($p < 0,05$), у хлопчиків – на 22,82% ($p < 0,05$), “Стрибок у довжину з місця, см” - у дівчат на 9,65% ($p < 0,05$), у хлопчиків на 7,38% ($p < 0,05$).

Доповнено дані щодо шляхів підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку за рахунок використання стандартного і нестандартного фізкультурного обладнання, зміни способів та характеру виконання вправ, впровадження в заклади дошкільної освіти різноманітних педагогічних технологій (Грищенко, Шурубенко, 2019; Лахно, 2013; Москаленко, Полякова, Микитчик, 2019; Пасічник, 2014]: для дітей 6-7 років було запропоновано використання іграшок і кольорових предметів для формування просторового сприйняття; застосовувався різний за темпом і характером музичний супровід для розвитку відчуття ритму, більшої забарвленості заняття, диференціювання навантаження.

Запропоновано модель заняття з хореографії з використанням елементів європейської і латиноамериканської програм танців.

Висновки:

1. Застосування елементів спортивних танців у процесі занять з хореографії сприяє підвищенню рівня фізичної і функці-

ональної підготовленості дітей 6-7 років, покращує стан їх серцево-судинної та дихальної систем, формує у дітей мотивацію щодо регулярних занять різними танцювальними напрямками зокрема спортивними танцями.

2. Результати педагогічного експерименту показали, що у дітей старшого дошкільного віку, які займались хореографією з використанням елементів спортивних танців, достовірно ($p < 0,05$) поліпшилися показники сили, витривалості, гнучкості та показники швидкісно-силових якостей за всіма тестами, на відміну від контрольної групи. Також в експериментальній групі достовірно покращились ($p < 0,05$) показники дихальної системи: проба Штанге і проба Генча. Показники проби Руф'є достовірно покращились ($p < 0,05$) у дітей і в експериментальній, і в контрольній групах. Після експерименту в експериментальній групі спостерігалось більше дітей з високим рівнем сформованості просторового сприйняття.

3. Використання елементів латиноамериканської і європейської програм танців у процесі занять з хореографії допомагає дитині сформувати її просторове сприйняття. Виконання на заняттях з хореографії фігур танцю «Повільний вальс», «Фігурний вальс», «Квікстеп» і «Самба» – із застосуванням іграшок і кольорових предметів, за допомогою яких визначається напрям тієї чи іншої лінії танцю – покращує здібність дитини щодо орієнтації у просторі та сприяє формуванню умінь: розрізнити просторові напрямки від себе та рухатися в заданому напрямку. Виконання фігур танців «Ча-ча-ча», «Джайв», «Повільний вальс» на місці з використанням кольорових квадратів допомагає розвитку у дитини умінь орієнтуватися в розташуванні частин свого тіла; визначати місце розташування предметів щодо себе. Особливий характер

танцювальної музики розвиває відчуття ритму, дозволяє виконувати танцювальні елементи в різному темпі, завдяки чому існує можливість легко регулювати навантаження та розвивати необхід-

ні фізичні якості.

Вдячності. Висловлюємо подяку керівництву комунального закладу освіти «Дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) №7 Дніпровської міської

ради, м. Дніпро за надану можливість провести дослідження на базі закладу дошкільної освіти.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумового руху. Теорія і методика фізичного виховання. 2010. № 12. С.29-34.
2. Бойко Ю.В. Пластик-шоу-класик : або з чого починати засвоювати цю технологію в дошкільному навчальному закладі. Вінниця : Нілан – ЛТД, 2013. 36 с.
3. Березова Г.О. Хореографічна робота з дошкільнятами. Київ : Музична Україна. 1989. 204 с.
4. Вольчинський А., Смаль Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015. Вип. 20. С. 63-68.
5. Вольчинський А., Смаль Я., Малімон О., Ковальчук А., Рода О. Організаційно-методичні основи фізичної активності дітей дошкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 1. С. 46-51.
6. Голенкова Ю.В., Пальчук Н.І. Вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. №3. С. 39-43. DOI: 10.17309/tmfv.2014.3.1106
7. Грицишина Т.Р. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів на основі підвідних вправ та опорних точок фігур програми STUDENT : дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2007. 213 с.
8. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. Молодь і ринок. 2019. №9 (176). С. 32-37.
9. Єфименко М.М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 52 с.
10. Закон України «Про дошкільну освіту» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, № 49, ст.259)) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>
11. Заневський І.П., Заневська Л.Г. Модель проби Руф'є з урахуванням віку пацієнта. Теорія та

References

1. Aksonova O. Nova fizychna kultura abo shkola rozumovoho rukhu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. 2010. № 12. S.29-34. (In Ukrainian).
2. Boiko Yu.V. Plastyk-shou-klassyk : abo z choho pochynaty zasvoiuvaty tsiu tekhnolohiiu v doshkilnomu navchalnomu zakladi. Vinnytsia : Nilan – LTD, 2013. 36 s. (In Ukrainian).
3. Berezova H.O. Khoreohrafichna robota z doshkilniatamy. Kyiv : Muzychna Ukraina. 1989. 204s. (In Ukrainian).
4. Volchynskiy A., Smal Ya. Vplyv rukhovoho rezhymu na stan zdorovia ditei starshoho doshkilnoho viku. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport. 2015. Vyp. 20. S. 63-68. (In Ukrainian).
5. Volchynskiy A., Smal Ya., Malimon O., Kovalchuk A., Roda O. Orhanizatsiino-metodychni osnovy fizychnoi aktyvnosti ditei doshkilnoho viku. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2018. №1. S. 46-51. (In Ukrainian).
6. Holenkova Yu.V., Palchuk N.I. Vplyv zasobiv rytmiky i khoreohrafii na fizychnu pidhotovlennist ditei molodshoho shkilnoho viku. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2014. №3. S. 39-43. DOI: 10.17309/tmfv.2014.3.1106 (In Ukrainian).
7. Hrytsyshyna T. R. Tekhnichna pidhotovka sportsmeniv – tantsiurystiv na osnovi pidvidnykh vprav ta opornykh tochok fihur prohramy STUDENT : dys. na zdobuttia naukovooho stupenia kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: 24.00.01. Lviv, 2007. 213 s. (In Ukrainian).
8. Hryshchenko S., Shurubenko O. Optymizatsiia rivnia rukhovoї aktyvnosti ditei doshkilnoho viku v umovakh doshkilnoho navchalnoho zakladu. Molod i rynok. 2019. №9 (176). S. 32-37. (In Ukrainian).
9. Iefymenko M. M. Prohrama z fizychnoho vykhovannia ditei rannoho ta do- shkilnoho viku «Kazkova fizkultura». Ternopil : Mandrivets, 2014. 52 s. (In Ukrainian).
10. Zakon Ukrainy «Pro doshkilnu osvitu» (Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy (VVR), 2001, № 49, st.259)) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>. (In Ukrainian).

- методика фізичного виховання. 2013. № 02. С. 17-27 doi:10.17309/tmfv.2013.2.1013
12. Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах». Міністерство освіти і науки України №1/9-456 від 02 вересня 2016 року. <http://ru.osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/52237/>
 13. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-5 років життя : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». Київ, 2013. 21 с.
 14. Лиходіт Л., Шелемаха А., Аксьонова О. Сенсомоторне тренування дошкільників як складова технології «Школа розумного руху» Інтерактивний електронний посібник для педагогічних працівників ДНЗ. 2013. с. 77. <https://www.docdroid.net/wj9oZw6/sensomotorne-trenuvannya-doskilnikiv-pdf>
 15. Максимова О.О. Фізична культура і тренування дітей як шлях до формування і зміцнення здоров'я. Теоретико-методичні засади організації навчально-виховного процесу у ДНЗ та початковій школі: збірник науково-методичних праць ; за заг. ред. О.О.Максимової, М.А.Федорової. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І Франка, 2015 . С. 13-17.
 16. Мартиненко О. Сучасні підходи до застосування хореографії в практиці дошкільних установ. *Vzdelávanie a spoločnosť medzinárodný nekonferenčný zborník*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2016. Р. 457-477.
 17. Мартиненко О.В. Теорія та методика роботи з дитячим хореографічним колективом (дошкільний вік) : навч. посіб. для студентів напряму підготовки 6.020202 Хореографія. Бердянськ : Видавець БДПУ, 2014. 301 с.
 18. Масляк І.П., Кулик Н.А. Національна-програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний легкоатлет». Суми : ВВП «Мрія». 2016. 32с.
 19. Москаленко Н., Полякова А., Микитчик О. Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку залежно від рівня фізичного стану. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. №2(46). 2019. С. 28-34
 20. Москаленко Н.В., Демідова О.М. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи : монографія. Дніпро: Інновація, 2016. 198 с.
 21. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 105-118.
 11. Zanevskyi I.P., Zanevska L.H. Model proby Rufie z urakhuvanniam viku patsiienta. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2013. № 02. S. 17-27 doi:10.17309/tmfv.2013.2.1013. (In Ukrainian).
 12. Instruktivno-metodychni rekomendatsii «Orhanizatsiia fizkulturno-ozdorovchoi roboty u doshkilnykh navchalnykh zakladakh». Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy №1/9-456 vid 02 veresnia 2016 roku. <http://ru.osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/52237/>. (In Ukrainian).
 13. Lakhno O. H. Innovatsiini tekhnolohii rozvytku psykhomotornykh zdbnostei u fizychnomu vykhovanni ditei 2-5 rokiv zhyttia : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : spets. 24.00.02 «Fiz. kultura, fiz. vykhovannia riznykh hrup naseleння». Kyiv, 2013. 21 s. (In Ukrainian).
 14. Likhodit L., Shelemekha A., Aksonova O. Sensomotorne trenuvannia doshkilnykiv yak skladova tekhnolohii «Shkola rozumnoho rukhu» Interaktyvnyi elektronnyi posibnyk dlia pedahohichnykh pratsivnykiv DNZ. 2013. s. 77. <https://www.docdroid.net/wj9oZw6/sensomotorne-trenuvannya-doskilnikiv-pdf>. (In Ukrainian).
 15. Maksymova O.O. Fizychna kultura i trenuvannia ditei yak shliakh do formuvannia i zmitsnennia zdorovia. Teoretyko-metodychni zasady orhanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu u DNZ ta pochatkovii shkoli : zbirnyk nauково-metodychnykh prats ; za ah. red. O.O.Maksymovoi, M.A.Fedorovoi. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2015. S. 13–17. (In Ukrainian).
 16. Martynenko O. Suchasni pidkhody do zastosuvannia khoreohrafii v praktytsi doshkilnykh ustanov. *Vzdelávanie a spoločnosť medzinárodný nekonferenčný zborník*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2016. R. 457–477. (In Ukrainian).
 17. Martynenko O.V. Teoriia ta metodyka roboty z dytiachym khoreohrafichnym kolektyvom (doshkilnyi vik) : navch. posib. dlia studentiv napriamu pidhotovky 6.020202 Khoreohrafia. Berdiansk : Vydavets BDPU, 2014. 301 s. (In Ukrainian).
 18. Masliak I.P., Kulyk N.A. Partsiálna prohrama z fizychnoho vykhovannia ditei stprshoho doshkilnoho viku «Junyi lehkoatlet». Sumy : VVP «Mriia». 2016. 32 s. (In Ukrainian).
 19. Moskalenko N., Poliakova A., Mykytchuk O. Metodychni osnovy orhanizatsii rukhovoї dialnos-ti ditei molodshoho doshkilnoho viku zalezho vid rivnia fizychnoho stanu. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. №2(46). 2019. S. 28–34. (In Ukrainian).
 20. Moskalenko N.V., Demidova O.M. Sportyvni tantsi dlia ditei: innovatsiini pidkhody : monohrafia. Dnipro: Innovatsiia, 2016. 198 s. (In Ukrainian).
 21. Moskalenko N., Demidova O., Bodnia V. Vplyv zaniat sportyvnyimi tantsiamy na fizychnyi stan ditei

22. Пангелова Н., Дорошенко І. Організована рухова активність як провідний тип діяльності у формуванні моральних якостей особистості дошкільників 5-6 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. №1. С. 19-22.
23. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія. Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О. М., 2013. 432 с.
24. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів. 2014. 20 с.
25. Петренко Н.Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. Фізична культура, фіз. вих. різних груп населення. Київ, 2018. 24 с.
26. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Дніпропетровськ, 2015. 22 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5539>
27. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція) : У 2 ч. Ч II. Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О. П., Артемова Л. В., Мартиненко О. В. та ін.; наук.кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР Україна», 2014. 452 с.
28. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури : наук.-метод. розробка ; за ред. О. Аксьонової, Н. Денисенко, О. Миронюк, С. Циба. Запоріжжя, 2009. 116 с.
29. Царик Т.М., Бoremчук Л.І. Психолого-педагогічні умови ефективного розвитку хореографічних здібностей дітей дошкільного віку. Інноваційна педагогіка. Випуск 20. Т. 2. 2020. С. 146-150.
30. Чайка Д. Вплив занять дитячим фітнесом на фізичну підготовленість дітей дошкільного віку. Молода спортивна наука України. 2014. Т.2. С. 185-189.
31. Чеверда А.О. Побудова фітнес-програм з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ. 2020. 219с.
32. Шевченко Ю.М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухового та розумового розвитку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 105-118. (In Ukrainian).
22. Panhelova N., Doroshenko I. Orhanizovana rukhova aktyvnist yak providnyi typ diialnostiu formuvanni moralnykh yakosteï osobystosti doshkilnykiv 5–6 rokiv. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2012. №1. S. 19–22. (In Ukrainian).
23. Panhelova N.Ye. Formuvannia harmoniino rozvynenoï osobystosti diteï doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia: monohrafiia. Pereiaslav-Khmelnytskyi: FOP Lukashevych O. M., 2013. 432 s. (In Ukrainian).
24. Pasichnyk V.M. Udoskonalennia fizychnykh i rozumovykh zdbnostei u fizychnomu vykhovanni diteï starshoho doshkilnoho viku z vykorystanniam intehralno-rozvyvalnykh miachiv : avtoref. dys. ... kand. nauk. z fiz. vykhovannia ta sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia». Lviv. 2014. 20 s. (In Ukrainian).
25. Petrenko N.B. Vplyv zaniat z elementamy tantsiuvalnykh vprav na kohnityvni funktsii diteï 4–6 rokiv z vidkhyleniamy movlennia : avtoref. dys. ... na zdobuttia nauk. st. kand. n. z fiz.vykh. i s. : spets. 24.00.02 Fizychna kultura, fiz.vykh. riznykh hrup naselennia. Kyiv, 2018. 24 s. (In Ukrainian).
26. Poliakova A. V. Orhanizatsiino-metodychni zasady rukhovoho rezhymu diteï 3-4 rokiv u doshkilnykh zakladakh riznoho typu : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02 fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia. Dnipropetrovsk, 2015. 22 s. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5539>. (In Ukrainian).
27. Prohrama rozvytku dytyny doshkilnoho viku «Ja u sviti» (nova redaktsiia) : U 2 ch. Ch II. Vid trokh do shesty (semy) rokiv / Aksonova O. P., Artemova L. V., Martynenko O. V. ta in.; nauk.ker. O. L. Kononko. Kyiv : TOV «MTsFER Ukraina», 2014. 452 s. (In Ukrainian).
28. Rozvytok «rukhoveroho intelektu» diteï na zaniatiakh z fizychnoi kultury : nauk.-metod. Rozrobka ; za red. O. Aksonovoi, N. Denysenko, O. Myroniuk, S. Tsyba. Zaporizhzhia, 2009. 116 s. (In Ukrainian).
29. Tsaryk T.M., Boremchuk L.I. Psykholoho-pedahohichni umovy efektyvnoho rozvytku khoreohrafichnykh zdbnostei diteï doshkilnoho viku. Innovatsiina pedahohika. Vypusk 20. T. 2. 2020. S. 146-150. (In Ukrainian).
30. Chaika D. Vplyv zaniat dytiachym fitnessom na fizychnu pidhotovlenist diteï doshkilnoho viku. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2014. T.2. S. 185-189. (In Ukrainian).
31. Cheverda A.O. Pobudova fitness-prohram z el-

- хів і музики : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ. 2009. 23с.
33. Шевчук А.С. Дитяча хореографія: програма та навчально-методичне забезпечення хореографічної діяльності дітей від 3-7 років : навч.-метод. посіб. Київ : Шкільний світ, 2008. 128 с.
32. Shevchenko Yu.M. Fizychnyi rozvytok ditei starshoho doshkilnoho viku zasobamy intehratsii rukhiv i muzyky. avtoref. dys. ... kandydat ped. nauk. Kyiv. 2009. 23 s. (In Ukrainian).
33. Shevchuk A. S. Dytiacha khoreohrafiia: prohrama ta navchalno-metodychne zabezpechennia khoreohrafichnoi diialnosti ditei vid 3-7 rokiv: navch.-metod. posib. Kyiv : Shkilnyi svit, 2008. 128 s. (In Ukrainian).

Демідова Оксана

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: dancesport.demidova@gmail.com, тел. +38(097)5720916

Єлісеєва Дар'я

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: yelisieieva.daria@gmail.com, тел. +38(097)3620964

Косяк Карина

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Данюк Аліса

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна