



ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ  
НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І  
ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ  
СТАРШИХ ДОШКІЛЬНЯТ

*Пангелова Наталія, Пангелов Борис,  
Рубан Владислав, Хакало Аліна*  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

**DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-064**

**Annotation**

**Introduction.** The results of research show that one of the main problems in Ukraine today is a significant deterioration in the health of preschool children. It is known that the limiting factor that negatively affects the health of the child and its psychomotor development is the lack of physical activity due to the increase of the static component in the daily routine of preschool children. At the same time, often traditional physical education classes in preschool education institutions do not arouse interest on the part of the children's contingent, which actualizes the search for ways to introduce new types of physical activity of interest to children in the practice of preschool physical education. Programs based on the use of elements of children's fitness, in particular, step aerobics, have become very popular.

**The purpose of the study** is to reveal the organizational and methodological features of fitness programs with elements of step aerobics and determine its impact on the physical condition of 5-6 years old children.

**Materials and methods.** The research involved 49 children – pupils of the preschool institution №9 “Sonechko” in Pereiaslav. The following methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical methods (experiment, testing); medical and biological (anthropometry, spirometry, dynamometry, index method); methods of mathematical statistics.

**Results.** The introduction of step aerobics program in the process of physical education of children 5-6 years old provided: the use of specific methods and techniques of teaching elements of step aerobics (musical interpretation, complications, similarities); the main forms of organization of classes were group classes (classes-game, classes-rhythmics, classes-acrobatics, classes – training, control class); fixed assets – physical exercises of general development and special orientation (performed with objects, without objects on step platforms accompanied by music).

**Conclusions.** Comparative analysis of indicators of physical development and physical fitness of the studied groups show that in the experimental group (boys and girls) there are significantly higher indicators of morphofunctional condition and physical fitness, which indicates the effectiveness of the proposed approaches.

**Key words:** step aerobics, preschool education institutions, 5-6 years old children.

**Анотація**

**Вступ.** Результати досліджень свідчать, що однією з головних проблем сьогодення в Україні є суттєве погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Відомо, що лімітуючим фактором, який негативно впливає на стан здоров'я дитини та її психомоторний розвиток, є недостатній обсяг рухової активності, що обумовлено збільшенням статичного компоненту у режимі дня дошкільнят. Водночас, часто традиційні заняття з

фізичної культури у закладах дошкільної освіти не викликають зацікавленості з боку дитячого контингенту, що актуалізує пошук шляхів впровадження у практику дошкільного фізичного виховання нових, цікавих для дітей видів рухової активності. Неабиякої популярності набули програми, засновані на використанні елементів дитячого фітнесу, зокрема, степ-аеробіки.

**Мета дослідження** – розкрити організаційно-методичні особливості фітнес-програм з елементами степ-аеробіки та визначити її вплив на показники фізичного стану дітей 5-6 років.

**Матеріали і методи.** У дослідженнях взяли участь 49 дітей – вихованців закладу дошкільної освіти № 9 «Сонечко» м. Переяслав. Були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи (експеримент, тестування); медико-біологічні (антропометрія, спірометрія, динамометрія, метод індексів); методи математичної статистики.

**Результати.** Впровадження програми степ-аеробіки у процес фізичного виховання дітей 5-6 років передбачало: застосування специфічних методів і прийомів навчання елементам степ-аеробіки (музичної інтерпретації, ускладнення, подібності); основними формами організації занять були групові заняття (заняття-гра, заняття-ритміка, заняття-акробатика, заняття-тренування, контрольне заняття); основні засоби - фізичні вправи загальнорозвивальної та спеціальної спрямованості ( виконуються з предметами, без предметів на степ-платформах у музичному супроводі).

**Висновки.** Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості досліджуваних груп свідчать, що в експериментальній групі (у хлопчиків і дівчаток) спостерігаються достовірно вищі показники морфофункціонального стану і фізичної підготовленості, що свідчить про ефективність запропонованих підходів.

**Ключові слова:** степ-аеробіка, заклади дошкільної освіти, діти 5-6 років.

**Вступ.** Одним з основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» (2001) є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини.

Для сучасного стану розвитку дошкільної педагогіки важливе значення мають концепції дошкільного виховання, в яких визначено вирішальні напрями роботи з оновлення системи виховання і навчання дітей дошкільного віку – гуманізація педагогічної роботи, створення у дитячому садку сприятливих умов для дітей і вихователів, забезпечення наступності в усіх сферах фізичного, психічного і соціального становлення дитини.

У Державній національній програмі «Освіта» («Україні XXI ст.») представлено стратегію розвитку на найближчі роки і перспективу. Зокрема, до головних напрямів реформування дошкільного виховання належить: комплексне вивчення проблем родинного й суспільного виховання в сучасних соціо-культурних умовах; встановлення вікових нормативів фізичного, психічного й духовного розвитку дітей; ство-

рення організаційно-методичної служби сім'ї, оптимальних науково-методичних умов для діяльності закладів дошкільної освіти різного типу; оновлення змісту, форм і методів виховання й розвитку дітей [1, 2, 5, 6, 13].

Водночас, результати низки досліджень свідчать, що однією з головних проблем сьогодення в Україні є суттєве погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Нині майже 80% дітей мають одне або кілька хронічних захворювань, у кожній третій дитині фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку [3, 10, 12].

Відомо, що здоров'я дитини значною мірою визначається достатнім рівнем її рухової активності [12, 21, 23]. Будь-які обмеження рухової діяльності дітей викликають порушення їх психомоторного розвитку. Тому залучення дошкільнят до систематичних занять фізичними вправами є пріоритетним завданням. Водночас, спостерігається, що значна частина дітей не виявляє зацікавленості до традиційних занять фізичною культурою [22], що актуалізує пошук шляхів опти-

мізації функціонування системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти (ЗДО).

В останні роки проблеми підвищення ефективності дошкільного фізичного виховання були предметом досліджень О. Лахно [7], Н. Маляр [10], Н. Пангелової [12], В. Пасічник [16], А. Полякової [17], Л. Максименко [9].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про значний інтерес до розробки та впровадження інноваційних технологій у процес фізкультурно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку [4, 8, 11, 15, 20, 22].

Неабиякої популярності набули програми, засновані на використанні елементів дитячого фітнесу [14, 18, 19]. Але, незважаючи на достатньо велику кількість таких програм і різних підходів до їх класифікації, часто бракує даних щодо організаційно-методичних засад їх використання у фізкультурно-оздоровчій роботі дошкільного фізичного виховання.

Так, наприклад, однією з найбільш доступних фітнес-програм є степ-аеробіка, яка урізноманіт-

нює рухову діяльність дітей на основі поєднання фізичних вправ (які виконуються на спеціальних спеп-платформах) з музичним супроводом і вирішує низку педагогічних завдань. Але досліджень щодо визначення шляхів впровадження степ-аеробіки у практику фізичного виховання дошкільнят та її впливу на фізичний стан дітей виразно бракує, що актуалізує напрям нашого дослідження.

**Гіпотеза.** Передбачається, що впровадження засобів степ-аеробіки у процес фізичного виховання закладів дошкільної освіти буде сприяти підвищенню інтересу дітей до занять, а також – покращенню показників їх фізичного стану.

**Мета дослідження** – розкрити організаційно-методичні особливості фітнес-програм з елементами степ-аеробіки та визначити її вплив на показники фізичного стану дітей 5-6 років.

#### **Матеріали і методи**

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експеримент, тестування); медико-біологічні (антропометрія, спірометрія, динамометрія, метод індексів); методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. Обробка результатів дослідження була здійснена статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTIKA 6.0., а також – редактора електронних таблиць EXCEL для MAC-2015.

Учасники. У дослідженнях взяли участь 49 дітей старшої групи закладу дошкільної освіти (24 хлопчика та 25 дівчаток). Участь дітей у дослідженнях відбувалось за письмової згоди батьків.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент був проведений протягом вересня-травня 2018-2019 рр. на базі закладу дошкільної освіти (ЗДО) «Сонечко» м. Переяслава Київської області.

Експериментальне дослідження проводилося у три етапи: на першому (вересень-жовтень 2018 р.) – був проведений констатувальний експеримент, де були визначені вихідні дані фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей; другий етап (жовтень 2018 р. – квітень 2019 р.) – був проведений формувальний експеримент, який передбачав упровадження фітнес-програми з елементами степ-аеробіки у фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми, а також визначення її ефективності. Для цього були створені експериментальна група (ЕГ) – (11 хлопчиків і 10 дівчаток) та контрольна група (КГ) – (13 хлопчиків і 15 дівчаток). В експериментальній групі до змісту фізкультурних занять були включені елементи степ-аеробіки, а у контрольній групі діти займалися за базовою Державною програмою «Я у Світі» [2]; третій етап (квітень-травень 2019) був присвячений оцінці рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей ЕГ та КГ. Здійснювалась математична обробка отриманих даних, їх інтерпретація.

**Результати досліджень.** Для проведення формувального експерименту було застосовано організаційно-методичні підходи до занять степ-аеробікою з дітьми дошкільного віку, які були розроблені О.Г. Сайкіною [18]. Сутність цієї методики полягає у наступному. Для того, щоб викликати зацікавленість у дітей до занять степ-аеробікою, потрібно дотримуватися стратегії навчання і ускладнення степ-аеробних програм залежно від рухового досвіду, підготовленості, віку дошкільнят.

У зв'язку з цим, під час проведення занять з дітьми експериментальної групи нами використовувалися специфічні методи, які забезпечують різноманітність (варіативність) степ-аеробних рухів:

- музичної інтерпретації;
- ускладнення;

- подібності;
- «Каліфорнійський стиль».

Метод музичної інтерпретації використовується під час побудови композицій степ-кроків. У його реалізації виділяють два підходи: перший пов'язаний з конструюванням конкретної вправи, а другий – з варіаціями рухів відповідно до змін у змісті музики. Таким чином, під час повторення музичної теми (наприклад, варіації куплета) повторюється раніше виконана вправа, до якої вводиться доповнення (акценти, інший темп або ритм, амплітуда тощо).

Метод ускладнення – так в степ-аеробіці називається певна логічна послідовність навчання вправ. Педагогічно грамотний підбір вправ з урахуванням їх доступності, поступове ускладнення вправ за рахунок нових деталей забезпечило реалізацію на занятті методу ускладнення. Якщо розуміється вправа, яка містить рухи однією частиною тіла, то цілісна дія спочатку може бути поділена на складові частини.

Метод подібності використовується тоді, коли при підборі декількох вправ за основну береться якась одна рухова тема, напрямок переміщень або стиль рухів.

Метод блоків проявляється в об'єднанні між собою різних, раніше розучених вправ у хореографічне з'єднання. Залежно від рівня підготовленості дошкільнят і складності рухів кожен з підібраних для «блоку» вправ можна повторювати кілька разів (2, 4), а потім переходити до наступної вправи.

Метод «Каліфорнійський стиль» фактично є комплексним проявом вимог до викладених вище методів. Перед виконанням блоків кожен вправу діти вивчають поступово (метод ускладнення), а потім основні вправи поєднуються в блоки і виконуються з переміщенням у різних напрямках (з поворотами, по «квадрату», по діагоналі). Кожній вправі треба додати танцювальне забарвлення.

Для цього вправа доповнюється різноманітними рухами рук, ударами, а також притупуваннями, підскоками тощо.

Основними формами організації діяльності з дошкільниками були групові заняття: заняття-гра; заняття-ритміка; заняття-акробатика; заняття-тренування; контрольне заняття.

Для того, щоб уникнути монотонності навчально-виховного процесу і для досягнення оптимального результату, на заняттях використовувалися різні способи організації роботи з вихованцями: тематичні завдання; індивідуальна робота; колове тренування; рухливі ігри; логоритміка; інтегрована діяльність; сюрпризні моменти. Також широко використовуються підсумкові форми роботи з фізичного виховання – фізкультурні свята, дні здоров'я, де обов'язковим елементом є показові виступи.

Основними засобами степ-аеробіки є фізичні вправи загальнорозвивальної та спеціальної спрямованості (дихальні, на формування постави, розвиток дрібної моторики, релаксаційні), що виконуються без предметів, з предметами і на степ-платформах під музичний супровід.

В процесі навчання рухам на заняттях зі степ-аеробіки нами комплексно використовувалися різноманітні методи і прийоми навчання, а саме:

- наочно-зорові прийоми – (правильна, чітка демонстрація; показ вихователем зразка руху або його окремих рухових елементів);

- тактильно-м'язова наочність – забезпечується шляхом включення фізкультурних посібників-степів в рухову діяльність дітей; безпосередня допомога педагога, який уточнює положення окремих частин тіла дитини;

- наочно-слухові прийоми являють собою звукову регуляцію рухів, слуховою наочною є музика; одночасний опис і пояснен-

ня дітям нових рухів, з опорою на наявний у них життєвий досвід і уявлення; пояснення супроводжує конкретний показ рухів або уточнює окремі його елементи; вказівка часто необхідна при відтворенні показаного педагогом руху;

- перегляд відеофільмів, наприклад, «Степ-аеробіка в дитячому садку» і бесіда щодо його змісту;

- метод вправ з чіткою заданою програмою дій і порядком їх повторення.

Також необхідно дотримуватися правил роботи на степ-платформах. Ці правила стосуються висоти платформи, постави, техніки виконання кроку вгору і кроку вниз, рухів рук, музики тощо.

Наведемо декілька простих, але важливих правил:

- підйом на платформу слід виконувати за рахунок роботи ніг, а не спини;

- ступню ставити на платформу повністю;

- спину завжди тримати прямо;

- не робити різких рухів, а також рухів однією і тією ж ногою чи рукою більше 1 хв.

Вправи для степ-аеробіки повинні бути переважно циклічного характеру (в основному – це ходьба), які викликають активну діяльність органів кровообігу і дихання, підсилюють обмінні процеси; є не складними за своєю руховою структурою і доступними дітям.

Один комплекс зі степ-аеробіки, як заняття, виконувався дітьми експериментальної групи впродовж трьох місяців, деякі вправи у міру їх засвоєння видозмінювалися та ускладнювалися.

Розучування комплексу степ-аеробіки відбувалося трьома етапами.

I етап – підготовчий (2 заняття). Завдання полягало в тому, щоб створити загальне уявлення про рухи, дати необхідні відомос-

ті про характер музики, про способи виконання вправ. На цьому етапі здійснювалася повна демонстрація комплексу під музику, звертали увагу дітей на зв'язок нового руху з вивченими раніше.

II етап – основний (8 занять). Цей етап передбачав осмислене виконання дітьми вправ і розуміння взаємозв'язку музики (темпу, виразності) і рухів. На цьому етапі безперервно здійснювалося спостереження за виконанням дітьми рухів і індивідуально корекція помилок кожної дитини. Основним завданням було оволодіння дітьми основними рухами під музику з урахуванням темпу.

При розучуванні комплексу степ-аеробіки були враховані наступні вимоги:

- показ рухів повинен бути дзеркальним, чітким, без спотворення ритму;

- найбільш складні вправи розучуються поетапно, а прості виконуються спільно з педагогом;

- при шикуванні дітей необхідно, щоб всі вони бачили педагога;

- щоб уникнути неправильного виконання і запам'ятовування вправ, педагог повинен підказувати і направляти дії дитини, якщо це необхідно.

III етап – заключний (2 заняття). Робота спрямовувалася на вдосконалення рухів з урахуванням динамічних відтінків музики, відпрацювання виразності рухів. Діти виконували комплекс самостійно, що сприяло розвитку у них почуття ритму, координаційних здібностей, а також інших фізичних здібностей (швидкісно-силових, гнучкості).

Порівняльний аналіз показників фізичного стану до та після нашого експерименту проводився з метою визначення ефективності запропонованих підходів. Для цього було проведено повторне тестування.

В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований на основі педагогічних дій, які передбачали широке

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку до та після експерименту,  $\bar{x} \pm S$**

Показники фізичного розвитку	КГ		ЕГ	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Довжина тіла, см	117,23±5,07	121,45±4,06	116,23±4,87	121,64±4,08
Маса тіла, кг	21,16±3,61	23,18±3,35	21,26±3,92	22,96±3,51
Окружність грудної клітки, см	59,10±4,67	60,20±3,98	58,98±2,96	61,05±3,28
Життєва ємність легень, мл	1200±245,30	1400*±234,60	1200±242,42	1600***±220,41
Індекс Кетле, г/см	180,31±26,74	186,32±25,73	183,24±24,71	221,65***±22,65

використання комплексів вправ зі степ-аеробіки. У контрольних групах всі організаційні форми занять фізичними вправами проводились згідно із загальноприйнятою методикою («Я у світі»).

Заняття в контрольних та експериментальних групах проводились із дотриманням всіх методичних принципів і правил навчання рухам і розвитку фізичних здібностей.

У таблиці 1 представлені середні показники фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку до та після експерименту в контрольній та експериментальній групах.

У таблиці 2 представлені середні показники фізичного розвитку дівчаток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту. Середні показники контрольної групи не мали вірогідних відмінностей до та після експерименту. В експерименталь-

ній групі спостерігалися достовірні зміни у показниках окружності грудної клітки, життєвої ємності легень, індексу Кетле ( $p < 0,05$ ). Показники довжини та маси тіла мали тенденцію до покращення, але не мали вірогідних змін.

Аналіз показників (табл. 3) фізичної підготовленості хлопчиків ЕГ після експерименту свідчив, що у всіх тестах спостерігаються достовірні зміни (\*).

Так, значно покращилися результати виконання тестів на силу, спритність, швидко-силові здібності, статичну витривалість. Спостерігаються достовірні зміни у тестах на силу та гнучкість у показнику «динамометрія лівої кисті» та вправі «нахил тулуба вперед з положення сидячи» відповідно. Також відбулося значне підвищення результатів тестів «біг 30 м» і «стрибок у довжину» з місця.

Слід зазначити, що права рука у більшості дітей є провідною, але за результатами приросту показників після експерименту у вправах «динамометрія лівої кисті» відбулися більш значні зміни, ніж в аналогічному тесті для правої руки. Це можна пояснити обернено-пропорційною залежністю ефекту занять від рівня тренуваності тієї чи іншої руки, він вище у дітей з нижчим рівнем тренуваності лівої руки, ніж правої.

Середні показники прояву фізичних якостей у дітей ЕГ мають стійку тенденцію до покращення. Так, наприклад, у вправах «нахил тулуба вперед із положення сидячи», «стрибок у довжину з місця» відбувся перехід з низького до середнього рівня, у вправі «вис на перекладині» спостерігається перехід від середнього до високого рівня.

Показники дітей КГ не мали

Таблиця 2

**Динаміка показників фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку до та після експерименту,  $\bar{x} \pm S$**

Показники фізичного розвитку	КГ		ЕГ	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Довжина тіла, см	121,21±5,23	123,17±5,19	121,38±4,98	124,03±5,02
Маса тіла, кг	23,41±4,25	24,30±4,23	23,46±3,25	24,84±4,12
Окружність грудної клітки, см	62,00±3,86	64,00±3,78	62,00±3,14	66,00*±3,42
Життєва ємність легень, мл	1100±241,91	1400±232,85	1100±221,98	1500*±223,68
Індекс Кетле, г/см	185,60±27,48	197,71±26,53	186,83±26,23	220,31*±24,71

Таблиця 3

Динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків до та після експерименту,  $\bar{x} \pm S$

Показники фізичного розвитку	КГ		ЕГ	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Динамометрія правої кисті, кг	8,59±1,43	8,65±1,23	8,43±1,52	9,50±1,03*
Динамометрія лівої кисті, кг	7,35±1,34	7,43±1,36	7,45±1,23	8,94± 1,38**
Біг 30 м, с	9,07±0,33	9,05±0,65	9,11±0,46	8,09±0,60***
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	2,64±4,67	3,43±6,23	3,06±3,89	6,34±2,54**
Стрибок у довжину з місця, см	60,18±16,11	61,45±18,16	62,17±15,19	72,32±9,15*
Вис на перекладині, с	30,25±7,08	33,34±5,32	31,43±6,57	36,08±5,45*

вірогідних відмінностей до та після експерименту. Аналогічні зміни спостерігались у дівчаток (табл. 4).

Так, у дівчаток експериментальної групи у показниках всіх пропонуваніх тестів спостерігалось достовірне покращення. Особливо відрізнялись результати показників таких тестів: «динамометрія правої кисті», «біг 30 м», «нахил вперед із положення сидячи», «стрибок у довжину з місця», «вис на перекладині».

Темпи приросту показників дівчаток контрольної групи відповідали темпам природного розвитку дитини.

**Дискусія.** Отримані результати обстеження фізичного розвитку дітей досліджуваних нами груп підтверджують дані щодо зниження показників морфо функціонального стану дітей старшого дошкільного віку, що обумовлено недостатньою руховою активністю, нераціональним харчуванням, залежністю від «екранних технологій» (О.Богініч, 2012; Н. Маляр, 2014; А. Полякова, 2016; N. Panhelova, T. Krutsevich, 2020).

Важливе значення мало дослідження рівня фізичної підготовленості дітей 5-6 років. Дані констатувального експерименту дозволяють говорити про відставання за показниками розвитку фізичних здібностей означеного контингенту, особливо у показниках гнучкості, швидкісно-сило-

вих здібностей, статичної витривалості. Наші дані співпадають з результатами досліджень інших авторів (Р. Сухомлинов, 2021; А. Чеверда, 2021).

Як стверджують науковці, оптимізація процесу фізичного виховання у ЗДО можлива шляхом упровадження інноваційних технологій, заснованих на різних видах рухової активності [7, 8, 9, 14, 19].

Упровадження адаптованої нами програми зі степ-аеробіки, основні положення якої були розроблені О. Сайкіною [18], дозволило підвищити інтерес до занять дітей експериментальних груп, а також – покращити показники їх фізичного стану.

Таким чином, у процесі проведених педагогічних експериментів було встановлено, що у дітей експериментальних груп, де фізкультурно-оздоровчі заняття були побудовані на основі впровадження комплексів вправ зі степ-аеробіки, значно покращилися показники функціонального стану, фізичної підготовленості у порівнянні з дітьми контрольних груп.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел свідчить, що стан здоров'я, фізичний розвиток і фізична підготовленість дошкільників за останні роки значно погіршилась. Тому використання засобів фізичної культури з метою гармонійного розвитку дитини, покращення стану здоров'я є прі-

оритетним напрямом у галузі фізичного виховання.

Одним із напрямків сучасної концепції фізичного виховання є модернізація системи фізичного виховання підростаючого покоління, яка потребує розвитку концептуальних ідей щодо оздоровлення, гармонійного фізичного розвитку, підвищення рівня підготовленості дітей на основі реалізації принципово нових підходів, засобів і технологій. Одним з таких шляхів є цілеспрямоване використання засобів степ-аеробіки з урахуванням програмного матеріалу з основної гімнастики, адаптованих до умов ЗДО.

Дослідження фізичного стану старших дошкільнят дозволили виявити зміни показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку (довжина і маса тіла, окружність грудної клітки) досліджуваних груп дітей знаходяться у межах вікової норми.

Показники функціонального стану дихальної системи (ЖЄЛ) відповідають низькому рівню, що свідчить про погану вентиляцію легень і недостатній розвиток дихальної мускулатури. Лише у 31,8% дівчаток та 25% хлопчиків показники ЖЄЛ знаходяться на середньому рівні. У жодної дитини не зареєстрований високий рівень у цьому показнику.

Таблиця 4

Динаміка показників фізичної підготовленості дівчаток до та після експерименту,  $\bar{x} \pm S$

Показники фізичного розвитку	КГ		ЕГ	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Динамометрія правої кисті, кг	10,01±1,15	10,43±1,23	9,42±1,18	11,44±2,34*
Динамометрія лівої кисті, кг	6,23±0,79	6,45±1,02	6,06±0,84	7,45±1,45*
Біг 30 м, сек.	10,40±0,94	10,12±1,34	10,65±1,05	9,12±2,38*
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	3,59±6,17	4,01±6,32	3,47±6,43	7,01±7,14*
Стрибок у довжину з місця, см	62,77±17,56	63,53±18,21	59,71±16,67	70,34±15,56*
Вис на перекладині, сек.	25,36±7,67	26,67±6,98	27,25±9,43	31,34±4,29*

При аналізі фізичної підготовленості хлопчиків було виявлено, що середні показники силових і координаційних здібностей відповідають середньому рівню розвитку згідно оціночних таблиць, а показники тестування швидкісно-силових, швидкісних здібностей і гнучкості – низькому.

При аналізі показників фізичної підготовленості дівчаток були виявлені дещо інші тенденції. Середні значення тестування сили м'язів кисті, швидкісних здібностей, гнучкості відповідають низькому рівню, а показники тестів «човниковий біг 3x10 м» і «вис на перекладині», які характеризують координаційні здібності й статичну витривалість – середньому рівню розвитку.

В процесі формувального експерименту у практику дошкіль-

ного фізичного виховання була впроваджена програма з елементами степ-аеробіки, яка включає мету, завдання, форми і способи організації діяльності, методи і прийоми навчання та педагогічні умови підвищення ефективності фізичної підготовки дитини. Складовими визначених педагогічних умов є: комплексний підхід до розвитку фізичних здібностей; раціональна побудова системи фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО; застосування переважно ігрового методу організації занять для підвищення інтересу та мотивації до занять фізичними вправами; тісний зв'язок програми занять степ-аеробікою з матеріалом всіх ліній розвитку Базової програми дошкільнят «Я у Світі».

Порівняння даних, які були отримані після проведення фор-

мувального експерименту, свідчать, що в експериментальній групі старших дошкільників (у хлопчиків і дівчаток) спостерігаються значно вищі результати у показниках морфофункціонального стану та фізичної підготовленості, ніж у контрольній групі, що підтверджує доцільність використання степ-аеробіки для старших дошкільників в процесі фізичного виховання в умовах ЗДО.

**Перспективи подальших досліджень** будуть полягати у розробці і вдосконаленні змісту програми фізкультурно-оздоровчих занять з пріоритетним використанням фітбол-аеробіки для дітей 5-6 років.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія і практика [навч. посіб.]: Під заг. ред. проф. С.О. Нікітчиної. К.: Видавничий дім «Слово», 2018. 368 с.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»: [навч. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко]. 3-є вид., випр. Київ: Світоч, 2009. 430с.
3. Богініч О.Л. Здоров'я та фізичний розвиток дитини. Дошкільне виховання. № 9. 2012. С. 3-7
4. Вітос Я.К. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних единоборств: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2015. 21 с.
5. Державна національна програма «Освіта («Укра-

References

1. Actual problems of preschool education: theory and practice [textbook. manual.]: Under the general. ed. prof. S.O. Nikitchina. K. : Publishing House "Slovo", 2018. 368p.
2. Basic program of preschool child development "I am in the World": [general ed. O.L Kononko]. 3rd ed., Ed. Kyiv: Svitoch, 2009. 430 p.
3. Bohinich O.L. Health and physical development of the child. Preschool education. №9. 2012. P. 3-7
4. Vitos Ya. K. Development of psychomotor skills of children 5-6 years by means of oriental martial arts: author's ref. Candidate of Dissertation from phys. ed. and sports: 24.00.02. Lviv, 2015. 21 p.
5. State National Program "Education" ("Ukraine of

- їна ХХІ століття»). Київ: Райдуга, 1994. 61 с.
6. Закон України «Про дошкільну освіту». Відомості Верховної Ради України, 2001, №49, ст. 259.
  7. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го-5-го років життя: дис... канд. н. з фіз. і спорту: 24.00.02 Київ, 2013. 301 с.
  8. Лошицька Т., Скрита О., Кравченко А. Вплив програми «Бєбі-йога» на психо-емоційний стан дітей дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1 С. 298-306.
  9. Максименко Л.М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2019. 21с.
  10. Маляр Н.С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2014. 20с.
  11. Михно Л.М. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аєробіки: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 21с.
  12. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійного розвиненої дитини дошкільного віку у процесі фізичного виховання: автореф. дис... доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2014. 39 с.
  13. Пангелова Н., Красов О. Авторські школи і концепції фізичного виховання дітей дошкільного віку у Новий час (середина ХVІІ- початок ХХ ст.). Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1 С. 209-2014.
  14. Пангелова Н., Круцевич Т., Москаленко Н. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №1. С. 78-88.
  15. Пангелова Н., Цапук Д. Східні оздоровчі системи у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С.222-226.
  16. Пасічник В.М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів: дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2014. 295 с.
  17. Полякова А.В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2016. 22 с.
  18. Сайкіна Е.Г. Классификация программ детского фитнеса и динамика его развития. Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития: сб. научн.- практ. конф., посвящ. 210-летию the XXI century"). Kyiv: Raiduga, 1994. 61 p.
  6. Law of Ukraine "On Preschool Education". Information of the Verkhovna Rada of Ukraine, 2001, №49, Art. 259.
  7. Lakhno O. H. Innovative technologies of psychomotor abilities development in physical education of children of the 2nd-and 5th years of life: Cand. dissertation from phys. and sports: 24.00.02 Kyiv, 2013. 301 p.
  8. Loshytska T., Skryta O., Kravchenko A. Influence of the program 'Baby Yoga' on the psycho-emotional condition of preschool children. Sports Bulletin of the Dnieper. 2020. №1 pp. 298-306.
  9. Maksimenko L. M. The use of floorball in the process of physical education of children 5-6 years: author's ref. Candidate Dissertation from phys. Ed. and sports: 24.00.02. Dnipro, 2019. 21 p.
  10. Maliar N. S. Organizational-methodical bases of preventive physical education of children of senior preschool age: author 's ref. Candidate of Dissertation from phys. out and sports: 24.00.02. Lviv, 2014. 20 p.
  11. Mikhno L.M. Physical education of junior schoolchildren on the basis of application of means of yoga-aerobics: author's ref. Candidate of Dissertation from phys. out and sports: 24.00.02. Kyiv, 2017. 21 p.
  12. Panhelova N.Ye. Theoretical and methodical bases of formation of the harmonious developed child of preschool age in the course of physical education: author's ref. dis ... Doctor of Science in Phys. ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2014. 39 p.
  13. Panhelova N., Krasov O. Author's schools and concepts of physical education of preschool children in modern times (middle of XVII-beginning of XX century). Sports Bulletin of the Dnieper. 2017. №1 pp. 209-2014.
  14. Panhelova N., Krutsevich T., Moskalenko N. Modern approaches to the classification of fitness programs. Sports Bulletin of the Dnieper. 2022. №1. Pp. 78-88.
  15. Panhelova N., Tsapuk D. Oriental health systems in physical education of older preschool children. Sports Bulletin of the Dnieper. 2018. №1. S.222-226.
  16. Pasichnyk V.M. Improvement of physical and mental abilities in physical education of children of senior preschool age with the use of integral-developmental balls: candidate dissertation. from phys. out and sports: 24.00.02. Lviv, 2014. 295 p.
  17. Poliakova A.V. Organizational and methodical bases of a motor mode of children of 3-4 years in preschool establishments of various type: author's ref. Candidate of Dissertation from phys. Ed. and sports: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2016. 22 p.
  18. Saikina Ye.H. Classification of children's fitness



- РГПУ. 2006. С. 143-151.
19. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24. 00.02. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
  20. Сухомлинов Р.О. Організаційно-методичні заходи оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2021. 26 с.
  21. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: 2Т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т. Ю. Круцевич]. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: вид-во «Олімпійська література», 2017. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
  22. Чеверда А.О. Побудова фітнес-програм з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Київ, 2021. 23 с.
  23. Panhelova N., Krutsevich T., Panhelova M., Pivovarov A., Trotsenko T., Ruban V., Kravchenko T. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity *International journal of applied exercise physiology* 9(1). 2020. P. 73-88 (Iran).
- programs and the dynamics of its development. Fitness: formation, tendencies and prospects of development: coll. scientific-practical conf., dedicated. 210-year-old RSPU. 2006. P. 143-151.
19. Starchenko A.Yu. Optimization of physical education of senior preschoolers on the basis of application of means of children's fitness: author's ref. Dis. cand. phys. Ed. and sports: 24. 00.02. Dnipropetrovsk, 2015. 20 p.
  20. Sukhomlinov R.O. Organizational and methodical bases of improving and recreational activity of children of preschool age in the conditions of children's football clubs: author's ref. Candidate of Dissertation from phys. Ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2021. 26 p.
  21. Theory and methods of physical education: textbook. for students. higher institutions for physical education and sports: 2 Vol. [T. Yu. Krutsevich, N.Ye. Panhelova, O.D. Kryvchikova and others: ed. T. Yu. Krutsevich]. 2nd ed., Reworked. and ext. Kyiv: Olympic Literature Publishing House, 2017. Vol.2. Methods of physical education of different groups. 448 s.
  22. Cheverda A.A. Construction of fitness programs with elements of sports dances for children of senior preschool age: author's ref. Candidate of Dissertation from phys. Ed. and sports: 24.00.02 Kyiv, 2021. 23 p.
  23. Panhelova N., Krutsevich T., Panhelova M., Pivovarov A., Trotsenko T., Ruban V., Kravchenko T. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity *International journal of applied exercise physiology* 9(1). 2020. P. 73-88 (Iran).

#### **Пангелова Наталія**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі,  
вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна  
e-mail: kafeda.tmfvis@ukr.net тел. 380979227234  
<https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

#### **Пангелов Борис**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі,  
вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-3590-9428>

#### **Рубан Владислав**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі,  
вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна  
e-mail: ruban.vlad1991@ukr.net тел. 380634957230  
<https://orcid.org/0000-0003-3771-5117>

#### **Хакало Аліна**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі,  
вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна,  
e-mail: kafeda.tmfvis@ukr.net тел. 0974636876