Державний вищий навчальний заклад

«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ**

Виконав: студент ІІ курсу

групи СОФК -21м

спеціальності 014 Середня освіта

(Фізична культура)

**Насадик Володимир Ігорович**

Керівник к. х. н.,

доцент кафедри ТМФК

**Іванишин І. М.**

Рецензент к.пед.н.,

доцент кафедри ТМФК

**Ткачівська І. М.**

Івано-Франківськ – 2021

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП  | 2 |
| РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ І ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЗМІСТОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ |  |
| * 1. Науково-методичне забезпечення процесу формування особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку
 |  |
| 1.2 Використання засобів фітнесу у фізичній культурі дітей дошкільного віку1.3 Науково-методичне забезпечення організаційних та змістовно-технологічних засад фізичної культури у дошкільних освітніх установахВисновки до першого розділу  |  |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ2.1 Методи дослідження2.2 Організація дослідження |  |
| РОЗДІЛ 3. РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ КОМПОНЕНТІВ ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ  |  |
| 3.1. Стан сформованості показників фізичної та функціональної підготовленості |  |
| 3.2. Динаміка показників розумової працездатності та емоційно-вольових якостей дітей 5-6 років3.3. Рівень розвитку базових компонентів особистісної фізичної культури дітей 5-6 років3.4. Класифікація засобів хіп-хоп-аеробіки3.5. Обгрунтування експериментальної методики формування особистісної фізичної культури дітей 5-6 років з використанням засобів хіп-хоп-аеробікиВисновки до третього розділу |  |
| ВИСНОВКИ |  |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ДОДАТКИ |  |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження**. Одними з головних проективних установок професійної діяльності педагогів у закладах дошкільної освіти є збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей (Л. П. Матвєєв, 1991; Г. Г. Наталов, 1998; В. К. Бальсевич, 1999; П. Матвєєв, 2001; С. Д. Неверкович, 2010; К. Д. Черміт, 2010). Істотну роль в їх досягненні відіграють доступні для школярів засоби оздоровчо-спортивної діяльності, аргументоване застосування яких у процесі фізичної культури сприяють послідовному природоподібному особистісному розвитку дитини (В. І. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон, 1995; А В. Родіонов, В. А. Родіонов, 1997; Ю. К. Гавердовський, А. П. Матвєєв, А. Ю. Малофєєв та ін., 1999; В. І. Лях, AA Зданевич, 2004; А. Шлемін, 2006). На думку вчених та спеціалістів-практиків, можливим напрямом удосконалення даного процесу є досягнення максимально можливого розмаїття засобів, що використовуються для організації систематичної рухової активності дітей дошкільного віку, з урахуванням особливостей їх особистісного розвитку та мотиваційно-потребнісних уподобань кожної окремої дитини (II. М. Ніколаєва , 2005; Р. Нірмаєєр, М. Зайфферт, 2006). У зв'язку з цим за останні роки з'явилася низка досліджень, автори яких обґрунтували можливість включення до змісту фізичного виховання у дошкільних освітніх закладах елементів східних єдиноборств, спортивних видів гімнастики, катання на роликових ковзанах, дидактичні ігри та ін. (В. І. Столяров, 2000); В. С. Родіченко, 2004; Є. В. Демидова, 2004).

В даному контексті значна увага приділяється науково - технологічному обгрунтуванню принципів вдосконалення процесу музично-рухової підготовки дошкільнят, що набуває все велику популярність у зв'язку з високою привабливістю для дітей її форм, видів та засобів (Є. Г. Сайкіна, 1982; В. І. Петрушин, 2008). Більше того, у навчально-виховний процес дошкільних освітніх закладів уже впроваджено значну кількість прикладних музично-рухових технологій фізичного виховання, у тому числі ритмопластики (А. А. Коваленко, 2001), «Са-фі-Данс» (Ж. Є. Фірілєва , Є. Г. Сайкіна, 1998), фітбол-аеробіка (Є. Г. Сайкіна, С. Ст Кузьміна, 2006), «Ритмічна мозаїка» (А. І. Буреніна, 2000), креативна гімнастика (С. Ст. Микільська, 1993). Ці інноваційні за своєю суттю парціальні програми спрямовані, передусім, на формування та розвиток фізичного та рухового потенціалу дошкільнят, не надаючи в силу їх специфічних цільових установок спрямованого на розвиток інтелектуальної та мотиваційно-потребнісної сфери дітей. Водночас у їхньому ряді відсутні методики використання з метою формування фізичної культури дітей старшого дошкільного віку засобів танцювальної, у тому числі хіп-хоп-аеробіки, що інтегровано впливають на інтелектуальний, соціально-психологічний (мотиваційно-потребнісний) та власне-біологічний компоненти даної особистісної характеристики дитини, яка відіграє важливу роль у забезпеченні різних видів та форм її життєдіяльності (Г. А. Колодницький, В. С. Кузнєцов, 2004; Е. А. Колидей, 2005).

Таким чином, в теорії і практиці фізичної культури дітей дошкільного віку виникло протиріччя, суттю якого є необхідність розширення діапазону використання в процесі формування їх особистісної фізичної культури засобів музично - рухової підготовки, в тому числі викликає значний інтерес хіп-хоп-аеробіки, і відсутність відповідних методик, що визначає актуальність даного дослідження.

**Об'єкт дослідження** – фізична культура дітей 5-6 років у дошкільних освітніх закладах.

**Предмет дослідження** – методика формування особистісної фізичної культури вихованців дошкільних освітніх закладів 5-6 років з використанням засобів хіп-хоп-аеробіки.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати структуру і зміст та розробити методику формування особистісної фізичної культури дошкільнят 5 - 6 років із використання засобів танцювальної аеробіки.

**Завдання дослідження**:

1. Визначити ефективність традиційних програм навчання та виховання у дошкільних освітніх закладах у контексті формування особистісної фізичної культури дітей 5-6 років.
2. Виявити закономірності множинних взаємозв'язків базових компонентів особистісної фізичної культури вихованців 5-6 років дошкільних навчальних закладів.

3. Розробити експериментальну методику формування особистісної фізичної культури дітей 5-6 років звикористанням засобів хіп-хоп-аеробіки.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі  **методи дослідження**: теоретичний аналіз психолого-педагогічної та науково-методичної літератури; анкетування; педагогічний експеримент (констатувальний); педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження:**

1. Виявлено недостатня ефективність процесу формування особистісної фізичної культури дошкільнят 5-6 років в ході навчально - виховного процесу, що характеризується середнім рівнем розвитку власне-біологічного компонента, і низьким рівнем - інтелектуального і соціально-психологічного компонентів і загальної ступенем їх фізичної підготовленості, яку можна охарактеризувати у дітей обох статей як нижче середньої.
2. Встановлено вирішальну роль високого ступеня розвитку мотиваційно-потребнісної складової у процесі досягнення індивідуально прийнятного рівня особистісної фізичної культури дошкільнят 5-6 років обох статей.
3. Розроблено нову багатоблочну методику формування особистісної фізичної культури дітей 5-6 років, яка відрізняється від традиційних підходів переважним використанням засобів хіп-хоп-аеробіки і дозволяє досягти більш високих результатів порівняно з програмно-нормативними документами, що регламентують організацію та зміст процесу фізичного виховання в дошкільних освітніх закладах.

**Практичне значення дослідження:**

1. Встановлені в ході дослідження дані про особливості динаміки та рівня розвитку параметрів базових компонентів та загального показника особистісної фізичної культури дошкільнят 5-6 років є об'єктивною оцінкою стану процесу їх фізичного виховання та зумовлюють необхідність удосконалення та підвищення ефективності професійної діяльності відповідних категорій спеціалістів ДНЗ.
2. Виявлені особливості взаємозв'язку базових компонентів особистісної фізичної культури дітей 5-6 років визначають доцільність особливої ​​організації процесу фізичного виховання, що характеризується, з одного боку, комплексністю педагогічних впливів з метою їхнього когерентного розвитку, а з іншого - необхідністю системної постійної уваги фахівців ДНЗ до переважного формування стійкої позитивної мотивації як у хлопчиків, так і у дівчаток до занять фізичною культурою та спортом.
3. Реалізація у практиці фізичного виховання у ДНЗ розробленої експериментальної методики дозволяє суттєво покращити якість професійної діяльності фахівців ДНЗ в аспекті підвищення рівня особистісної фізичної культури дітей 5-6 років.
4. Впровадження нового наукового знання, отриманого під час проведеного дослідження, у процес професійної підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців фізичної культури та спорту сприяє підвищенню рівня їхньої підсумкової педагогічної компетентності.

**Особистісний внесок студента** полягає у визначенні напряму, мети, завдань дослідження, нагромадженні теоретичного та емпіричного матеріалу, оформленні магістерської роботи.

**Апробацію результатів дипломної роботи** проведено на звітній науково-практичній конференції викладачів, аспірантів і студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», на розширеному засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури, під час участі у роботі круглого столу.

**Структура та обсяг роботи***.* Дипломна робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (всього 51 найменування). Загальний обсяг роботи – 105 сторінок, з них 85 сторінок основного тексту. Містить 5 таблиць та ілюстрована 6 рисунками.

**РОЗДІЛ 1**

**МЕТОДОЛОГІЧНІ І ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЗМІСТОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**1.1.**     **Науково-методичне забезпечення процесу формування особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку**

Аналіз публікацій з проблем фізичної культури дошкільнят свідчить про те, що індивідуально прийнятний рівень особистісної фізичної культури є пріоритетною цільовою установкою навчально-виховного процесу у дошкільних освітніх закладах (ДОЗ) [] . При цьому дефініція «фізична культура» ідентифікується, перш за все, як складова частина загальної культури дитини, що забезпечує його природозгідне фізичне, психічне і рухове розвиток на основі освоєння інтелектуальних, соціально - психологічних (мотиваційно-потребностний) і власне - біологічних цінностей фізкультурно-спортивної діяльності в ході організованої та самостійної рухової та пізнавальної активності у спеціально організованому зовнішньому середовищі під керівництвом та за участю дорослих []. У цьому визначенні змісту особистісного феномена фізичної культури акумульовані фундаментальні положення основних теорій та концепцій:

1. Теорії фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку, фундаментальні положення якої визначають особливості цього процесу. До основних із них належать:

- необхідність формування спеціально організованого зовнішнього середовища, що забезпечує можливість ознайомлення та освоєння дітьми дошкільного віку матеріальних та духовних цінностей, створених людиною [];

- обов'язкова предметна діяльність дитини в навколишньому його зовнішньому середовищі в ході організованих форм і видів оздоровчо- спортивних занять в ДОЗ та сім'ї, а також в процесі самостійної спонтанної рухової активності [];

- обов'язкова участь дорослих у ролі керівників та супроводжуючих предметної діяльності дошкільнят у навколишньому предметному зовнішньому середовищі [].

1. Теорії фізичної культури щодо характеристики:

-     визначення структури особистісної фізичної культури індивіда [];

-     важливих установок процесу формування особистісної фізичної культури [];

-     основних проективних установок процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку [];

-  базових форм, засобів та методів формування особистісної фізичної культури [].

-  методів та принципів фізичного виховання [];

- специфічних форм організації, засобів та методів фізичного виховання дітей дошкільного віку [];

-  дидактичних основ процесу фізичної та рухової підготовки дошкільнят [];

-  використання форм, засобів та методів фізкультурно-спортивної діяльності в контексті формування та розвитку психічної, емоційно-вольової та соціальної сфери дитини [].

1. Теорії оздоровчо-рухового виховання, відповідно до постулатів якої в ході даного процесу необхідно комплексно і синхронно вирішувати три групи взаємопов'язаних базових завдань: інтелектуальних, соціально-психологічних (мотиваційно-потребнісних) і власне - біологічних [].
2. Кінезіологічною концепцією розвитку фізичного та рухового потенціалу людини (Є. К. Аганянц, 1996; О. А. Беглова, 2009). Наріжним каменем цієї концепції є положення, що декларує необхідність формування досить нової галузі наукового знання, що вивчає базові фундаментальні закономірності вікової еволюції та розвитку рухової діяльності людини [].

Відповідно до цієї концепції оздоровчо-спортивної підготовки дітей дошкільного віку [] необхідно інтегровано вирішувати три групи сполучених завдань:

• інтелектуальних, що базуються на обов'язковому освоєнні дітьми відповідно до їх вікових психофізіологічних можливостей комплексу знань, що відображають філософські, медико-біологічні, психологічні, педагогічні закономірності формування особистісної фізичної культури дошкільнят у ході різних видів та форм фізичної (рухової) активності [];

• соціально-психологічних (мотиваційно-потребнісних), що характеризують структуру переваг дошкільнят у контексті використовуваних у ході фізичного виховання в ДНЗ численних варіантів оздоровчо-спортивної діяльності та способи її формування з метою залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом [];

• власне-біологічних, що відображають рішення до недавнього часу головних завдань процесу фізичного виховання – формування рухових умінь та навичок, а також розвиток основних фізичних якостей [].

**Інтелектуальні завдання фізичної культури дітей дошкільного віку**

У ході багаторічних досліджень обґрунтовано такі актуальні аспекти:

1. Твердження положення про єдність світоглядних, загальнокультурних та спеціальних знань як основи вирішення інтелектуальних завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку [].

2. Обґрунтування критеріїв визначення змісту знань, призначених для освоєння дошкільнятами, до основних з яких належать:

-  неухильне виконання вимоги відповідності обсягу та змісту знаннєвого компонента статевим характеристикам розвитку психофізіологічних показників та індивідуальним особливостям дошкільнят [];

-       можливість щоденного поповнення та закріплення фізкультурних знань дошкільнят у ході основних режимних процесів, у тому числі на основі міжпредметних зв'язків утримання різних видів навчально-виховної роботи в ДНЗ;

-   введення у зміст інтелектуального компонента процесу фізичного виховання у ДОЗ регіонального матеріалу, що забезпечує підтримку національних традицій, а також етнічних видів оздоровчо-спортивної діяльності [].

3. Рекомендації щодо змісту теоретичних знань, які мають освоїти діти дошкільного віку (Б. А. Нікітюк, 1994). При цьому вони мають бути диференційовані відповідно до віку дітей []. Тематичний склад призначених для вивчення знань зводиться, як правило, до наступних розділів []:

-     особиста гігієна та гігієна в ході фізичного виховання;

-   забезпечення безпеки під час різних видів та форм життєдіяльності;

-  зміст та особливості різних груп фізичних вправ;

-   особливості основних режимних процесів у ДОЗ (режим дня);

-   здоров'язберігаюче харчування;

-  елементарні форми загартовування дітей;

-   зміст визначення «рухова культура»;

-   валеологічні засади здорового способу життя.

 Деталізовані пропозиції щодо технологічних особливостей подання навчальної інформації. Їх методологічною основою є відоме положення про переважання у дітей в міру їх дорослішання в дошкільному періоді онтогенезу наочно-дієвого, наочно - образного і словесно-логічного видів мислення []. Ще однією важливою особливістю, на думку ряду вчених, є необхідність аргументованого та логічного комбінування словесних, наочних та практичних методів навчання з урахуванням проективних установок кожного окремого заняття, особливостей психічного розвитку дитини та рівня її теоретичної підготовленості, а також наявних умов для навчально-виховного процесу та рівня підготовленості педагогів []. У зв'язку з вищевикладеним у науково-методичних публікаціях пропонується широкий спектр методичних підходів та прийомів подання навчальної інформації, у тому числі: розгляд картинок, папки-пересування, оповідання вихователя, читання книг з тем теоретичної підготовки, практичні заняття на вулиці (безпека життєдіяльності); обговорення ситуацій, ігри-імітації, сюжетно - рольові ігри, дидактичні ігри, ігри-вправи [].

4. Методичні вказівки щодо методів оцінки знань дітей. Як приклад слід навести рекомендації Ю. К. Чернишенка (1998), у яких чітко диференційовані та деталізовані підходи до оцінювання теоретичної підготовленості дошкільнят на основі п'ятибальної системи.

**Соціально-психологічні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку**

Необхідність вирішення соціально-психологічних завдань передбачає формування у дошкільнят певної структури мотивації до системної рухової активності з метою освоєння базових цінностей оздоровчо-спортивної діяльності [].

Дидактичною основою цього процесу є цілий ряд соціально-психологічних факторів, зокрема:

- потреби як психологічна необхідність людини у цьому, чого їй бракує [];

-  інтересу як фактора спонукання до діяльності, яка обов'язково базується на позитивних емоціях [];

-    мотивів як спонукальної причини діяльності людини, що виникає під впливом її потреб та інтересу [].

Відповідно до даних, опублікованих у науково-методичній літературі, можливі форми поведінки людини зумовлені як внутрішніми (потреби, інтереси та мотиви), так і зовнішніми детермінантами []. При цьому до зовнішніх факторів зазвичай відносять різні види стимулів []. Результати аналізу публікацій дозволили класифікувати різні стимули, що використовуються у виховних цілях у роботі з дошкільнятами, таким чином:

•     органічні, зумовлені привабливістю для дітей процесу задоволення їх природних потреб [];

•        матеріальні, що характеризуються придбанням дошкільнятами в особисте користування будь-яких матеріальних цінностей (речей);

•         моральні, пов'язані із почуттям задоволення, як правило, духовних потреб дитини;

•       соціально-психологічні, орієнтовані на підвищення статусу дітей в навколишньому соціумі;

• індивідуальні, тобто суттєво значущі для конкретної дитини [].

У контексті підвищення рівня мотивації дітей дошкільного віку до різних видів та форм оздоровчо-спортивної діяльності велике значення мають:

1) різноманітний музичний супровід, що відповідає їх віковим особливостям [];

2) доступність досліджуваного рухового матеріалу та цікаві форми організації оздоровчо-рухових занять [];

3)   барвисте оформлення місць занять та красива спортивна форма [].

Актуальність пріоритетного вирішення соціально-психологічних завдань фізичного виховання вихованців ДНЗ обумовлена ​​встановленими науковими фактами, що свідчать про зниження інтересу до фізкультурних занять дівчаток, починаючи з 5-річного віку []. У контексті проблеми, що розглядається ряд вчених загострює увагу на необхідності вмілого поєднання заохочень і покарань як найважливішого чинника формування позитивної мотивації у дошкільнят до різних видів навчально - виховної діяльності [].

**Власне біологічні завдання фізичної культури дітей дошкільного віку.**

Абсолютна більшість наукових досліджень в аспекті вирішення власне-біологічних завдань фізичної культурив ДОЗ присвячена вирішенню двох взаємопов'язаних завдань: формування основних рухів та розвиток фізичних якостей дошкільнят []. Однак, знаходимо дослідження, в яких автори вміст власне-біологічних завдань доповнюють питаннями обгрунтування можливості використання засобів оздоровчо-спортивної діяльності в контексті формування психічної, емоційно-вольової, творчої та інших сфер дошкільнят []. При цьому більшість з них обґрунтовують ці підходи відомим твердженням Л. С. Виготського (1991) про те, що психічний розвиток індивіда, як і формування його емоційно-вольової сфери, обмежено рамками можливостей його організму в частині володіння індивідуальними властивостями і в цьому контексті є біологічною сутністю людини.

Значний науково-прикладний інтерес становлять результати аналізу науково-методичної літератури щодо складу використовуваних засобів у процесі фізичної культуридошкільнят. Безумовне пріоритетне значення мають рухливі та інші види ігор []. Переважне їх використання в ході різних форм рухової активності дітей зумовлено наявними науковими даними, що свідчать про те, що гра є провідним видом їх діяльності, що сприяє формуванню найважливіших психічних новоутворень, які, зрештою, визначають характер та інтенсивність розвитку особистості дитини та її соціалізації на дошкільному етапі онтогенезу [].

Розглядаючи основні форми фізичної культурив ДОЗ, слід зазначити, що їх перелік досить консервативний і, як правило, включає []:

- фізичну активність у ході режимних процесів: заняття фізичною культурою, ранкову гігієнічну гімнастику, динамічні хвилини, рухливі ігри з елементами спортивних рухових дій на прогулянці;

- оздоровчо-спортивне дозвілля та свята;

- індивідуально спрямовані форми, що враховують особливості розвитку фізичної, психічної, емоційно-вольової та інших сфер дитини.

Водночас у низці досліджень обґрунтовано нові оригінальні форми фізичної культури дітей у ДНЗ. Як найбільш яскраві приклади, на нашу думку, слід зазначити:

- урочні та позаурочні форми фізичної культури;

- напрями, об'єднуючі оздоровчо-спортивну діяльність дітей, батьків та спеціалістів ДНЗ;

- спортивні, інтелектуальні та творчі конкурси й змагання;

2)  форми, засновані на масштабній спільній оздоровчо-спортивній діяльності батьків і дітей, що включають (Т. Г. Кисельова, Ю. Д. Красильников, 2004):

- внутрішньосімейні оздоровчо-спортивні заходи;

- комплексування засобів фізичної культури та спорту з метою інтегрованого фізичного, психічного, екологічного та емоційно-морального виховання дошкільнят;

-  організаційно-методичні заходи щодо зміцнення позитивних взаємин між батьками, дітьми та фахівцями ДНЗ;

3)    форми фізичної культури, що базуються на наступності навчально-виховного процесу в освітній структурі «дошкільна освітня установа – молодші класи загальноосвітньої підготовки» (прогімназія), що інтегрують []: цільові установки, зміст, організаційно-технологічні підходи та систему контрольно-облікових заходів для дітей від 3 до 10 років.

Таким чином, результати аналізу науково-методичної літератури свідчать про значну увагу вчених та спеціалістів-практиків, що приділяється науково-методичному забезпеченню фізичної культуридітей дошкільного віку.

**1.2.  Використання засобів фітнесу у фізичній культурі дітей дошкільного віку**

Вирішення проблеми вдосконалення фізичної культуридітей дошкільного віку обумовлено ефективністю пошуку та науково-методичного обґрунтування нових підходів до визначення відповідних змістовних, технологічних та контрольно-облікових рішень. У зв'язку з цим за останні роки значного поширення набули матеріали, що доводять можливість використання в даному контексті засобів різних видів фітнесу []. У найзагальнішій інтерпретації термін «фітнес» позиціонується як заняття фізичними вправами з метою досягнення індивідуально прийнятного і відповідного статево-віковим особливостям індивіда рівня загальної фізичної підготовленості [].

З методологічних позицій розвитку фітнесу як специфічного напрями оздоровчо-спортивної діяльності заслуговують на увагу зроблені спроби виділення критеріїв різних його аспектів і, насамперед, його сутність з позиції відповідності, з одного боку, базовим структурним характеристикам соціального феномену «фізична культура», а з іншого - особливого виду діяльності індивіда []. При цьому автори спираються на відомі в теорії фізичної культури підходи та поділяють фундаментальні компоненти фітнесу на предметні та особистісні. До переліку предметних складових автори включають: матеріально-технічну базу навчально-тренувального процесу, відповідне обладнання та інвентар, а також навчально-методичні посібники, рекомендації, програми та інші дидактичні матеріали. До особистісним складових належать: сформовані рухові вміння і навички, фізичні якості, індивідуально достатний стан здоров'я, а також інтелектуальний і соціально - психологічний компоненти особистісної фізичної культури [].

Результати аналізу науково-методичної літератури свідчать про наявність численних напрямів фітнесу як особливого виду оздоровчо-спортивної діяльності []. У найзагальнішому вигляді вони поділяються на оздоровчі, прикладні та спортивні види [].

У контексті нашого дослідження інтерес становлять сутнісні характеристики танцювальної аеробіки. Танцювальна аеробіка є сучасним та популярним напрямом у молодіжній культурі, що базується на комплексуванні різних музичних та танцювальних стилів, логічно та послідовно об'єднаних з елементами хореографії та рухових дій, запозичених в основному зі складу засобів складнокоординаційних видів спорту []. До основних особливостей танцювальної аеробіки відносяться:

•   обов'язкове виконання комплексу вправ під музичний супровід [];

•    вплив на абсолютну більшість функціональних систем організму, що займаються;

•    можливість використання засобів танцювальної аеробіки в індивідуальному порядку, а також у невичерпних варіантах колективного виконання [];

•   доступність використовуваних у танцювальній аеробіці рухових дій у значному віковому діапазоні танцюристів як чоловічої, так і жіночої статі [];

•     комплексний вплив на фізичну, психічну, естетичну та емоційно-вольову сферу людини;

•   створення умов поліпшення міжособистісних відносин [].

Розглядаючи принципові установки використання потенціалу танцювальної аеробіки в контексті фізичної культуридітей дошкільного віку, вчені та фахівці-практики диференціюють їх відповідно до розуміння даного процесу як організованого педагогічного впливу з цілі розвитку основних фізичних рухових якостей, а також психічної, творчої, емоційно - вольової сфери дитини і орієнтуються на загальнопедагогічні принципи []:

1. Принцип свідомості та активності - формування у дошкільнят відповідно до їх вікових психофізіологічних можливостей осмисленого ставлення до оздоровчо-спортивної діяльності []. Багато в чому зміст даного принципу асоціюється з сутнісними характеристиками соціально-психологічних завдань фізичної культури ДНЗ, що зумовлюють необхідність формування у них стійких мотивів та потреб до фізичного вдосконалення [].
2. Принцип наочності, що відіграє багато в чому вирішальну роль підвищення ефективності фізичної культурив ДОЗ []. Його актуальність зумовлюється особливостями мислення дошкільнят, в тому числі його наочно-образних і наочно-дієвих видів [].
3. Принцип доступності та індивідуалізації, що відображає такі особливості педагогічного процесу:

•   облік готовності функціональних та психологічних систем дітей дошкільного віку до освоєння запропонованих форм, видів та обсягів навчально-тренувального навантаження;

•   забезпечення оптимальних умов навчально-виховного процесу у контексті їхньої відповідності індивідуальним особливостям фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психічної та емоційно-вольової сфери кожної дитини.

Аналіз науково-методичної літератури також дозволив виділити низку принципів, які забезпечують безпосередню організацію та ефективність проведення практичних занять []. До основних організаційно-методичних принципам проведення занять танцювальною аеробікою, як одного з різновидів фітнесу, ряд вчених відносить:

•  принцип керованості фізичним навантаженням, ідеологічною та методологічною основою якого є фундаментальне положення про відмову від складової змагання та орієнтація на оздоровчий вектор навчально-тренувального процесу (Є. В. Могильова, 2005);

•   принцип комплексування різних видів та засобів педагогічних впливів з метою цілеспрямованого впливу на основні функціональні системи організму дітей (Г. Н. Новікова, 2008);

•    принцип свободи вибору засобів рухової активності (Л. С. Кудінова, 2009);

•   принцип естетичної доцільності, що відображає необхідність обліку прагнення дітей досягненням зовнішньої та внутрішньої краси (Л. С. Кудінова, 2009);

•  принцип психологічного регулювання внутрішнього стану людини, що характеризує доцільність такої побудови навчальних занять, при якому використовуються можливості засобів фітнесу в контексті забезпечення його психорегуляторних функцій (Е. В. Демидова, 2001 );

•   принцип адаптивності до контингенту дітей, за своєю суттю відповідної змісту загальнопедагогічного принципу обліку статево-вікових особливостей що у процесі організації їх рухової активності [].

Одним із найпоширеніших видів танцювальної аеробіки є хіп-хоп-аеробіка. За своєю суттю хіп-хоп-аеробіка є танцювальним напрямом, засоби якого характеризуються такими особливостями []:

-   доступністю для різних статево груп контингенту займаються;

-   гармонійним поєднанням рухових дій та музичного супроводу, що визначає високий позитивний емоційний фон проведених навчально-тренувальних занять;

-    можливістю проведення навчально-тренувального процесу в індивідуальній чи груповій формі, що дозволяє вирішувати не лише освітні, а й широке коло диференційованих виховних [];

-  можливістю регулювання викладання напрямів та інтенсивності фізичних навантажень з урахуванням індивідуального рівня підготовленості дітей (Н. В. Аляб'єва, 1998);

-   можливістю залучення до проведення занять батьків дітей [];

-  особливою системою використовуваних рухів, багато з яких досить скрутні для освоєння тими, хто займається, особливо дитячого віку [].

Розглядаючи питання про засоби, що використовуються в процесі занять хіп-хоп-аеробікою, слід зазначити, що вони надзвичайно різноманітні. У заняттях з дітьми широко використовуються елементарні загальнорозвиваючі вправи, тобто рухи окремими частинами тіла та їх поєднання, що виконуються з різною швидкістю та амплітудою з помірною м'язовою напругою []. Водночас, як зазначалося, для хіп-хоп-аеробіки характерні й специфічні рухові дії:

•  поліцентрика - рухи, що спочатку виходять з різних центрів тіла і виконуються таким чином, що його різні частини працюють незалежно один від одного, часто з однаковою амплітудою та швидкістю;

•  ізоляція - рух, яке здійснюється однією частиною тіла в одному суглобі при нерухомому положенні іншої частини тіла;

• мультиплікація - один рух, який розчленовується на численні складові за одну ритмічну одиницю;

• опозиція - рух, що навмисно порушує пряму лінію з цілого протиставлення однієї частини тіла іншій;

•  протирух (варіант опозиції) - рух однієї частини тіла назустріч іншій.

Очевидно, що дані фітнес-вправи з арсеналу хіп-хоп-аеробіки досить складні, але їх елементи доступні навіть для дошкільного віку [].

Позитивною особливістю дитячих фітнес-програм є можливість їх використання під час основних режимних процесів у ДОЗ, що базуються на організованій руховій активності дошкільнят, у тому числі:

•   ранкова гігієнічна гімнастика – організований початок дня, формування позитивного емоційного настрою та готовності дітей до рухової активності в ході основних режимних процесів [];

•   заняття з фізичної культури - формування базових рухових умінь та навичок (основних рухів), розвиток основних фізичних якостей, виховання усвідомленої мотивації у дошкільнят до власного фізичного вдосконалення [];

• прогулянки на свіжому повітрі – удосконалення основних рухів, створення позитивного емоційного тла [];

•   динамічні паузи та хвилинки - перемикання з розумової діяльності під час навчальних занять на рухову активність, підтримання емоційного фону, що сприяє подальшій активізації пізнавальної роботи дошкільнят [];

•   оздоровчо-спортивніисвята – доповнення їх утримання засобами фітнес-програм, організація змагань як індивідуального, так і групового характеру, формування у дітей позитивної мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності.

Заняття з фізичної культури, як основна форма фізичного виховання дошкільнят, забезпечують індивідуально прийнятний і відповідний статево-віковим особливостям дитини рівень її, насамперед, фізичного розвитку [].

**1.3.**          **Науково-методичне забезпечення організаційних та змістовно-технологічних засад фізичної культури у дошкільних освітніх установах**

На думку ряду вчених, програмно-нормативна база фізичної культури в ДНЗ характеризується поступальним розвитком, що багато в чому сприяє його ефективності протягом усього періоду перебування дитини в освітній установі [].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виділити низку програм навчання та виховання в ДОЗ, які отримали найбільше поширення та визнання у середовищі фахівців дошкільної освіти. До них відносяться:

1. Програма «Малятко» (З.П. Плохій, С.Е. Кулачківська, С.О. Ладивір, Т.Л. Гурковська, 2001), яка базується на наступних методологічних підставах:

- визнання самоцінності дошкільного періоду онтогенезу людини, яка розвиває функції освіти на основі індивідуалізації педагогічного впливу з урахуванням особистісних особливостей дитини;

- відмова від жорсткої ідеологізації навчально-виховного процесу в ДНЗ як основи його особистісно-орієнтованого навчання та виховання дошкільників;

- охорона життя, збереження та зміцнення здоров'я дітей, використання всього арсеналу засобів та методів як системотворчих факторів організації різних форм діяльності дитини в ДОЗ;

- облік принципів культуровідповідності, включаючи етнорегіональні особливості навчання та виховання дітей та варіативності;

- створення умов повноцінного проживання дитиною періоду дошкільного дитинства.

Особливостями фізичної культури дошкільнят, відображеними у цій програмі, є:

-   комплексне використання гігієнічних факторів, оздоровчих можливостей довкілля, а також численних та різноманітних засобів оздоровчо-спортивної діяльності;

-  формування основних рухів дитини, розвиток її фізичних якостей, психофізіологічного потенціалу, розширення рухового досвіду, здібностей до аналізу та самоконтролю якості виконання завдань педагогів;

-   пріоритетне використання ігрового методу, який забезпечує найбільшу ефективність розвиваючих впливів;

-  поступове підведення дітей до розуміння основ самостійної роботи з особистого фізичного вдосконалення.

2.  Програма «Я у Світі» у своїй останній редакції (О.Л. Кононко, 2019). На думку її розробників, основним постулатом процесу навчання і виховання дітей в ДНЗ повинна бути така його організація, яка забезпечує всебічну гуманізацію засобів, методів і форм навчально - виховних впливів. Фундаментальними підставами професійної діяльності педагогів ДНЗ є:

-   виділення двох періодів дошкільного дитинства (раннє дитинство, дошкільне дитинство), що відбивають відповідні етапи психічного розвитку;

- можливість комплектації як різновікових груп, і груп дітей одного паспортного віку;

-  визначення чотирьох базових векторів розвитку дитини у кожному періоді дошкільного дитинства, що відображають зміст соціального, пізнавального, естетичного та фізичного становлення дітей;

-   доповнення змісту фізичного виховання дошкільнят новим розділом «Здоров'я», що містить науково обґрунтовані рекомендації щодо відповідної організації їхнього побуту в період перебування у ДОП;

- наявність базового і варіативного компонентів навчально - виховного процесу.

До важливих особливостей змісту фізичного виховання дітей дошкільного віку відносяться:

-   відповідність проективних установок цього процесу психофізіологічним закономірностям дошкільного дитинства;

-  деталізований виклад завдань фізичного виховання залежно від періоду та етапу вікового розвитку;

-   склад засобів та методів, що застосовуються у навчально-виховному процесі;

- зразкові норми фізичного розвитку у кожному віковому періоді;

-   наявність розділів, що відображають перелік загальних умов реалізації програми, а також вимог до організації предметного середовища.

1. Програма «Українське дошкілля» (Білан О. І., Возна Л. М., Максименко О. Л., 2012) базується на загальновизнаних принципах гуманізації, індивідуалізації та варіативності навчально-виховного процесу у ДНЗ. Вона реалізується у межах наступних базових положень:

-   комплексний характер, тобто спрямованість на формування та розвиток основних особистісних характеристик дітей: фізичних, психічних, соціальних та творчих;

- особистісно-орієнтовані технології навчання та виховання, що акумулюють досягнення світової прогресивної педагогічної теорії та сучасні досягнення науки та практики;

-    системний підхід в організації освітньо-виховного процесу та побуту дитини;

-   інтеграція основних видів діяльності дітей дошкільного віку: фізкультурної, ігрової, образотворчої, трудової, конструкторської, музичної, мовної та пізнавальної;

-  забезпечення процесу навчання, виховання та освіти дошкільнят відповідним набором взаємопов'язаних методичних посібників.

Особливості фізичного виховання конкретизуються у наступних організаційно-методичних підходах:

-    створення необхідних матеріально-технічних та кадрових умов для досягнення індивідуально-прийнятного обсягу та інтенсивності різних видів та форм рухової активності дітей;

-   створення у дітей ігрової мотивації та на цій основі потреби в організованій та самостійній фізкультурно-спортивній діяльності;

-   наявність двох розділів, зміст яких багато в чому забезпечує формування особистісної фізичної культури вихованців ДНЗ: «фізична культура» та «формуємо звичку до здорового способу життя»;

- диференційований виклад навчального матеріалу і організаційно-методичних підходів до розвитку фізичного та рухового потенціалу дітей залежно від їх вікових особливостей.

1. Програма «Дитина» ( В.О.Огневюк, остання редакція 2021) – гуманістично спрямована, що структурно складається з трьох частин відповідно до педагогічної вікової класифікації: молодший, середній та старший дошкільний вік.

Зміст навчального матеріалу згруповано за чотирма блоками, одним із яких є «Здоровий спосіб життя». Відмінними рисами програми є:

-  етнонаціональні пріоритети у визначенні змісту навчального матеріалу;

-   комплексний підхід до формування особистості дитини на основі різноманіття організованих для неї видів діяльності;

-   акцент на образні форми пізнавальної діяльності дошкільнят;

-   організація систематичної самостійної діяльності дітей з різних напрямів навчання, виховання та освіти;

-     вимоги високого рівня розвитку у різних категорій спеціалістів ДНЗ педагогічної рефлексії

Зміст процесу фізичного виховання дошкільнят визначається такими завданнями:

-   збереження та зміцнення здоров'я дітей;

-    формування основних рухів, умов для відповідного віковим нормам психічного розвитку вихованців ДНЗ;

-   валеологічна освіта та освіта дітей;

-  освоєння дошкільнятами елементарних засад безпеки життєдіяльності;

-  ознайомлення дошкільнят з доступними їм елементами надання допомоги однолітками, і навіть самодопомоги.

Частково навчальний матеріал, пов'язаний з формуванням фізичної культури вихованців ДНЗ, також викладено в розділі «Ставлення дитини до самої себе» в частині розширення її уявлень про особливості свого фізичного вигляду, здоров'я, риси характеру.

За останні роки з'явилася значна кількість науково-методичних документів, які можна віднести до програмних підстав, що містять навчальний матеріал, що сприяє інтенсифікації процесу фізичного та рухового потенціалу дітей дошкільного віку.

Як уже зазначалося, численні дитячі фітнес-програми, що використовуються в практиці, є ефективним доповненням змісту навчально-виховного процесу в ДНЗ, що зумовлено наступними обставинами:

1. Фітнес-програми є комплексним засобом інтенсифікації процесу формування особистості дітей дошкільного віку як фундаментальної цільової установки системи навчання, виховання та освіти в ДНЗ [].
2. Їх використання значною мірою прискорює процеси формування особистісної фізичної культури дитини, оскільки сприяє розвитку її інтелектуального, соціально-психологічного (мотиваційно-потребового) та власне-біологічного компонентів [].
3. У ході реалізації фітнес-програм вирішуються численні базові завдання фізичного виховання дітей, зокрема освітні, виховні, гігієнічні [].
4. Усі фітнес-програми, що використовуються в практиці, є потужним засобом формування у дітей мотивів і потреб у систематичній руховій активності, оскільки заняття завжди проводяться під відповідне музичне супроводження і, як правило, з використанням значної кількості цікавого для дитини барвистого інвентарю та обладнання.
5. У ході реалізації практично всіх фітнес-програм широко використовуються рухливі та сюжетні ігри як один із провідних видів діяльності дітей дошкільного віку [].

Характеризуючи конкретні дитячі фітнес-програми, слід зазначити такі:

1. Танцювальна ігрова гімнастика [], структурно об'єднує три взаємопов'язані розділи:

а) танцювально-ритмічну гімнастику, що включає ігроритміку, ігрогімнастику та ігротанець, які базуються, як випливає з назви, на ігровому методі (техніках) проведення навчально-тренувальних занять;

б) нетрадиційні види рухової активності, такі як ігропластика, елементарний масаж та оригінальні форми ігрових технік - музично-рухливі ігри та ігри-подорожі;

в) креативну гімнастику - рухові завдання та ігри, як правило, загальнорозвивального характеру з елементами творчої діяльності кожної дитини.

1. Лікувально-профілактичний танець [], змістовними основами якого є засоби лікувальної фізичної культури та коригуючої гімнастики, що використовуються в танцювальній формі. Всі використовувані засоби класифіковані за двома основними групами:

а) танцювальні комплекси розвиваючої спрямованості, що включають загальнорозвиваючі вправи, стройові та найпростіші гімнастичні рухи, у тому числі і з предметами, танцювальні вправи з елементами бігу, стрибків, різних варіантів пересування, а також розвитку рухливості в суглобах;

б) спеціальні комплекси, зміст яких диференційовано залежно від можливих відхилень у стані здоров'я дітей. Вони також використовуються у профілактичних цілях та включають вправи для формування правильної постави, корекції плоскостопості тощо.

1. Фітбол-аеробіка []. Ця фітнес-програма має такі особливості:

а) яскраво виражений партерний характер;

б) дозволяє залучити значний контингент дітей незалежно від їх віку та рівня фізичної та рухової підготовленості;

в) створює передумови для ефективного включення до змісту навчально-тренувального матеріалу засобів з інших фітнес-програм;

г) комплексний вплив на організм дітей у зв'язку з практично одночасним включенням у діяльність рухового, вестибулярного, слухового, зорового та тактильного аналізаторів;

д) можливість регулювання психоемоційного стану дітей на основі варіювання кольору фітболів;

е) пропонує вібраційні навантаження, подібні до позитивного впливу з лікувальною верховою їздою.

1. Фітнес-йога є фітнес-програмою, що набула широкого поширення в останні роки. Її ефективність обумовлена ​​такими обставинами:

а) привабливістю для дітей унаслідок незвичайності виконуваних рухових дій;

б) можливістю використання її засобів у різних аспектах: оздоровчих, змагальних, з гімнастичними предметами;

в) ефективним тонізуванням вегетативної нервової системи при виконанні різних вправ та поз;

г) позитивним впливом на м'язово-зв'язувальний апарат та суглоби;

д) широким використанням елементів психофізичного тренування.

**Висновки до першого розділу**

1. За оцінками спеціалістів для системи вітчизняної освіти характерний досить високий рівень досягнень фахівців ДНЗ у вирішенні фундаментальних завдань навчання та виховання дітей дошкільного віку. До складу основних індикаторів якості функціонування структури дошкільної освіти належать:

-        збільшення кількості ДОЗ, що дозволяє все більшою мірою задовольнити потреби в дошкільній освіті дітей;

-        великий обсяг науково-методичних публікацій, що відображають різні аспекти навчально-виховного процесу у ДОЗ;

-         значна увага, що приділяється індивідуалізації навчально - виховного процесу в ДОЗ, включаючи дітей з обмеженими можливостями життєдіяльності;

-           впровадження у зміст роботи педагогічних колективів ДОЗ результатів наукових досліджень із проблем дошкільної освіти.

2. Разом з тим, результати аналізу науково-методичної літератури дозволяють відзначити наявність недоліків, що знижують якість процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку як найважливішої складової особистісного розвитку кожної дитини 5-6 років, у тому числі й такі недостатньо вивчені питання:

- Не в повній мірі уточнено особливості динаміки параметрів рівня розвитку показників, що входять до складу інтелектуального, соціально-психологічного (мотиваційно-потребнісного) і власне - біологічного компонентів особистісної фізичної культури дошкільнят.

- Потрібно проведення додаткових досліджень щодо наявності елементів статевого диморфізму на рівні сформованості базових компонентів особистісної фізичної культури дітей.

- Необхідні уточнення значень рівня розвитку компонентів, а також загальної сформованості особистісної фізичної культури дошкільнят.

- Відсутні науково обґрунтовані дані про різні комбінації взаємозв'язку компонентів особистісної фізичної культури дітей 5-6 років.

- Не сформовано організаційно-змістовні та технологічні підходи до систематичного використання засобів хіп-хоп-аеробіки у фізичному вихованні у ДНЗ з метою їх включення у процес формування особистісної фізичної культури дітей 5-6 років.

**РОЗДІЛ 2**

 **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

З метою реалізації поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Антропометрія.
3. Тестування рівня фізичної та функціональної підготовленості.
4. Психологічне тестування.
5. Опитування.
6. Соціометрія.
7. Педагогічний експеримент.
8. Методи математико-статистичної обробки результатів обстеження дітей

**Аналіз науково-методичної літератури**

Цей метод дослідження застосовувався з метою виявлення стану наукової розробленості проблеми формування особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку з використанням різних форм, видів та засобів оздоровчо-рухової діяльності. Особлива увага була приділена наступним питанням:

• методології формування особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку;

• сутнісним характеристикам хіп-хоп-аеробіки як специфічного виду та засобу оздоровчо-рухової діяльності;

•  особливостям програмно-нормативного супроводу процесу фізичної культури дітей у ДОЗ.

В результаті проведеної аналітичної роботи також було визначено основні методологічні характеристики дослідження.

**Антропометрія.** Рівень фізичного розвитку дітей дошкільного віку визначали на основі вимірювання антропометричних показників за стандартизованими методиками:

•   довжина тіла (см) – за допомогою антропометра з диференціювальною точністю 0,1 см;

•  маса тіла (кг) - на медичних терезах з диференціювальною точністю 0,05 кг;

•  обхват грудної клітки (ОКГ) (см) - на основі використання вимірювальної стрічки з диференціювальною точністю 0,5 см;

•  силу згиначів правої та лівої кисті (динамометрія) вимірювали дитячим динамометром з максимальним показником 30 кг. Дитині надавали три спроби, зараховували найкращий результат.

**Тестування рівня фізичної та функціональної підготовленості**

Рівень фізичної підготовленості дошкільнят оцінювали з урахуванням використання контрольних вправ. Їх склад було визначено з урахуванням аналізу науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів і включав такі тестові процедури:

1. Біг 30 м(с).
2. Стрибок у довжину з місця зі змахом руками (см).
3. Стрибок вгору з вихідного положення основна стійка руки на поясі, (см).
4. Метання набивного м'яча вагою 1 кг з-за голови (см).
5. Нахил уперед, за методикою Б. В. Сермєєва (1973).

У ході тестування кожному дошкільнику надавали три залікові спроби, враховували найкращий результат.

Рівень функціональної підготовленості дошкільнят оцінювали на основі таких тестових процедур:

1)  Р\С 17о, абсолютні та відносні одиниці з використанням дитячої модифікації степ-тесту за Г. П. Юрком (1977);

2)  ЧСС спокою – визначали пальпаторно (кількість);

3)  ЧСС навантаження – визначали пальпаторно після стандартного навантаження (кількість);

4)  латентний час рухової реакції на світло (мс);

5)   латентний час рухової реакції на звук (мс).

Дітям надавали 5 спроб, зараховували середній результат із трьох найкращих.

**Психологічне тестування** застосовували з метою оцінки розумової працездатності з урахуванням використання дитячого варіанта таблиць коректурних проб Бурдонс в модифікації Н. Т. Терехової (1977), дозволяють визначити такі показники:

•  обсяг кількості переглянутих знаків (кількість);

•  кількість помилок (кількість);

•  кількість переглянутих рядків (кількість);

• коефіцієнт продуктивності мислення (у. о.).

**Опитування.** Рівень знань дітей 5-6 років у галузі фізичної культури визначали за допомогою опитувальника (Додаток А). До опитувальника було включено 10 питань, що відповідають віковим особливостям дітей даної вікової групи.

Опитування дітей проводили з метою виявлення особливостей їхнього ставлення до різних аспектів фізичної культури. Мотивацію дошкільнят до занять різними видами та формами фізичної культури визначали за таким алгоритмом (Е. В. Демидова, 2004): 1) опитування дітей; 2) анкетування експертів щодо значущості мотивів дітей до оздоровчо-рухової діяльності (Додаток Б); 3) розрахунок бальної оцінки мотивації (БОМ) дітей за формулою:

БОМ *=* 1^1 х 10 (у. о.),

 п

де 1^1 - середньозважена величина рангового місця мотиву оцінки експертів;

п - кількість мотивів, відмічених дошкільнятами.

**Соціометрія.** За допомогою даного методу оцінювали комунікаційні здібності дитини до спілкування з однолітками як однією з найважливіших характеристик дошкільнят, що багато в чому визначає якість формування та розвитку їх пізнавальної та особистісної сфери. Для визначення рівня комунікаційних можливостей дитини використовували дитячу модифікацію соціометрії метод «Маски» (А. К. Осницький, 1997). Визначалися: 1) емоційна стійкість (бал); 2) домінування (бал); 3) підпорядкування (бал); 4) комунікативність (бал).

**Методи математико-статистичної обробки результатів обстеження дітей.**

У дослідженні використовували такі математико-статистичні методи:

•   Для виявлення основних статистичних характеристик отриманих даних – середня величина, оцінка середньої величини.

•  Оцінка достовірності відмінностей показників дошкільнят - 1 ; - критерій Стьюдента. У цьому нормальним вважався п'ятивідсотковий рівень значимості.

•   Для визначення особливостей взаємозв'язку параметрів рівня розвитку базових компонентів особистісної фізичної культури дітей 5-6 років розраховувалися:

а) лінійні коефіцієнти кореляції, що визначають рівень взаємозв'язку між компонентами особистісної фізичної культури (В. Є. Гмурман, 2007);

б) приватні (парціальні) коефіцієнти кореляції, що відображають рівень взаємозв'язку двох компонентів за винятком впливу на них третього (В. Є. Гмурман, 2007);

в) множинні коефіцієнти кореляції, що пояснюють спільний вплив двох компонентів на третій (В. Є. Гмурман, 2007).

•   Розрахунок пропорційних шкал відносної оцінки результатів тестування з метою формування значень інтегральних та сумарних показників рівня розвитку компонентів та підсумкової особистісної фізичної культури дітей.

**РОЗДІЛ 3**

**РІВЕНЬ** **СФОРМОВАНОСТІ КОМПОНЕНТІВ ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ**

Реалізація поширених програмно-нормативних документів у практиці навчання, освіти та виховання дітей у ЗДО, за даними досліджень багатьох учених, сприяє послідовному формуванню різних показників, що входять до складу компонентів особистісної фізичної культури дошкільнят (В. П. Анісімов, 2004; Батуєва, 2007; А. Н. Брусніцина, 2007). При цьому лише за останні роки з'явилася низка робіт, автори яких розглядають проблему комплексно, що значною мірою підвищує ефективність процесу формування даного особистісного феномену, який багато в чому визначає темп та інтенсивність особистісного розвитку дитини (А. В. Брушлинський, 2003; В. І.). Волинкін, 2007; Л. І. Божович, 2008). Ці дослідження базуються на методологічних засадах теорії фізичної культури, фундаментальні положення якої визначають інтелектуальний, соціально-психологічний і власне - біологічний компоненти як базові складові особистісної фізичної культури індивіда (Л. С. Виготський, 1991; Т. А. Гайдук, 2001; Г. Н. Голубєва, 2006; О. Є. Дрень, 2008). Виходячи з цих поглядів, у ході дослідження вивчалися показники, які впливають розвиток особистісної фізичної культури дітей 5-6 років, з використанням засобів хіп-хоп-аеробіки:

-  показники фізичної та функціональної підготовленості, розумової працездатності та емоційно-вольових якостей дітей у річному навчально-виховному циклі;

-   рівень сформованості інтегральних характеристик перерахованих вище показників;

-   показники рівня розвитку інтелектуального, соціально-психологічного (мотиваційно-потребового) та власне-біологічного компонентів особистісної фізичної культури вихованців ДНЗ 5-6 років;

-  особливості внутрішніх взаємозв'язків параметрів рівня розвитку базових компонентів особистісної фізичної культури дітей 5-6 років.

**3.1.**  **Стан сформованості показників фізичної та функціональної підготовленості**

Дані, що характеризують динаміку показників фізичного розвитку дітей 5 років на першому (початок року) та другому (кінець року) етапах обстеження, представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Динаміка показників фізичного розвитку дітей 5 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Показники | Стать | Початок року (хл = 32; д = 30) | Кінець року (хл=31; д=30) |
| М] | ±Ш[ | м<->д | М 2 | ±ш 2 | М['< —>м 2 | м<->д |
| *г* | **Р** | 1 | **Р** | *г* | **Р** |
| 1 | Довжина тіла (см) | хл | 113,7 | 0,31 | 2,12 | <0,05 | 116,2 | 0,42 | 4,80 | < 0,001 |   |   |
| д | 115,0 | 0,53 | 115,4 | 0,48 |   |   |
| 2 | Маса тіла (кг) | хл | 19,7 | 0,35 |   |   | 20,8 | 0,32 | 2,32 | <0,05 |   |   |
| д | 19,8 | 0,36 | 20,2 | 0,33 |   |   |
| 3 | ОКТ (см) | хл | 57,8 | 0,50 |   |   | 58,6 | 0,30 |   |   |   |   |
| д | 57,7 | 0,30 | 58,2 | 0,50 |   |   |
| 4 | Динамометрія правої руки (кг) | хл | 6,0 | 0,18 | 6,22 | < 0,001 | 6,9 | 0,15 | 3,85 | < 0,01 | 6,34 | < 0,001 |
| д | 4,5 | 0,16 | 5,6 | 0,14 | 5,16 | < 0,001 |
| 5 | Динамометрія лівої руки (кг) | хл | 4,2 | 0,18 |   |   | 5,0 | 0,18 | 3,14 | < 0,01 | 2,99 | < 0,01 |
| д | 3,8 | 0,17 | 4,3 | 0,15 | 2,21 | <0,05 |

Виявлено такі дані:

1. Достовірне збільшення в річному циклі параметрів довжини тіла (хлопчики - Р<0,001), маси тіла (хлопчики - Р<0,05), динамометрії правої (хлопчики - Р<0,01; дівчинки - Р<0,001), динамометрії лівої руки ( хлопчики - ПІД 1; дівчинки - РВ,05).

2. Встановлено такі елементи статевого диморфізму:

- початок року: довжина тіла (РВ,05) з перевагою дівчаток; динамометрії правої (Р0,001) та лівої (РО,01) руки - хлопчиків;

- кінець року: динамометрія правої (Р0,001) та лівої (РО,01) руки - з перевагою хлопчиків.

Вивчення темпів приросту (Тпр.) показників фізичного розвитку (рис. 3.1) дозволило їх ранжувати в наступному порядку:

- у групі хлопчиків: динамометрія лівої (17,4%), динамометрія правої (14,0%) руки, середній показник (8,1%), маса тіла (5,4%), довжина тіла (2,2%), ГКТ (1,4%);

- у групі дівчаток: динамометрія правої (16,8%), динамометрія лівої (12,3%) руки, середній показник (6,5%), маса тіла (2,0%), ОКГ (0,9%), довжина тіла (0,3%).

Рис. 3.1. Темпи приросту показників фізичного розвитку дітей 5 років протягом року

Дані, що відображають особливості зміни показників фізичного розвитку дошкільнят 6 років, наведені в таблиці 3.2 дозволили констатувати:

1. Достовірне збільшення показників довжини тіла (хлопчики - Р<0,01; дівчатка - Р<0,001), маси тіла (хлопчики - Р<0,001; дівчатка - Р<0,05), динамометрії правої (хлопчики та дівчатка - Р<0,001) , динамометрії лівої (хлопчики – Р<0,01; дівчинки – Р<0,05) руки.
2. Виявлено елементи статевого диморфізму за параметрами:

-     початок року: довжина тіла (Р<0,001) з перевагою дівчаток, динамометрія правої (Р<0,05) та лівої (Р<0,01) руки з перевагою хлопчиків;

-   кінець року: довжина тіла (Р<0,001) з перевагою дівчаток, динамометрія правої та лівої (Р<0,05) руки з перевагою хлопчиків.

Таблиця 3.2

**Зміни показників фізичного розвитку дошкільнят 6 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Показники | Стать  | Початок року (хл = 30; д = 32) | Кінець року (хл=30; д=32) |
| М, | ±ГП1 | м<-»д | М 2 | ±ш 2 | М|<-»м 2 | м\*->д |
| ***X*** | Р | 1 | Р | 1 | Р |
| 1 | Довжина тіла (см) | хл | 118,3 | 0,33 | -3,53 | < 0,001 | 120,9 | 0,66 | 3,25 | < 0,01 | -3,50 | < 0,001 |
| д | 120,5 | 0,53 | 124,4 | 0,75 | 4,25 | < 0,001 |
| 2 | Маса тіла (кг) | хл | 22,6 | 0,43 |   |   | 24,8 | 0,33 | 4,06 | < 0,001 |   |   |
| д | 21,8 | 0,83 | 24,2 | 0,42 | 2,58 | <0,05 |
| 3 | ОКТ (см) | хл | 58,9 | 0,71 |   |   | 59,6 | 0,48 |   |   |   |   |
| д | 57,6 | 0,68 | 58,1 | 0,61 |   |   |
| 4 | Динамометрія правої руки (кг) | хл | 9,2 | 0,39 | 2,38 | <0,05 | 11,3 | 0,42 | 3,66 | < 0,001 | 2,12 | <0,05 |
| д | 7,8 | 0,44 | 10,1 | 0,38 | 3,96 | < 0,001 |
| 5 | Динамометрія лівої руки (кг) | хл | 8,5 | 0,28 | 3,29 | < 0,01 | 10,2 | 0,52 | 2,88 | < 0,01 | 2,45 | <0,05 |
| д | 7,0 | 0,36 | 8,5 | 0,46 | 2,57 | <0,05 |

 На підставі зниження Тпр. (рис. 3.2) показники, що вивчаються, розподілилися в наступному порядку:

У групі хлопчиків: динамометрія правої (20,5%), динамометр лівої (18,2%) руки, середній показник (10,2%), маса тіла (9,3%), довжина тіла ( 2 , 0 %), ГКТ (1,2%).

У групі дівчаток: динамометрія правої (25,7%), динамометрія лівої (19,4%) руки, середній показник (11,9%), маса тіла (10,4%), довжина тіла (3,2%), ОКГ (0,9%).

Таким чином, в ході попередніх досліджень виявлено особливості динаміки показників фізичного розвитку, що не суперечать даним раніше проведених досліджень і дозволяють констатувати послідовне збільшення їх значень у міру дорослішання дітей, як дівчаток, так і хлопчиків.

Рис.3.2. Темпи приросту показників фізичного розвитку дітей 6 років протягом року

Дані, що характеризують динаміку показників фізичної підготовленості дітей 5 років, оцінену за результатами в окремих контрольних вправах, представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Динаміка показників фізичної підготовленості дітей 5 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Показники | Стать | Початок року (хл = 31; д = 30) | Кінець року (хл=30; д=29) |
| М, | ±Ш1 | м<->д | М 2 | ***±т 2*** | М1<->М 2 | м<-»д |
| 1 | **Р** | 1 | **Р** | ***X*** | **Р** |
| 1 | Біг 30 м(с) | хл | 9,5 | 0,70 |   |   | 8,8 | 0,50 |   |   |   |   |
| д | 10,0 | 0,67 | 9,3 | 0,52 |   |   |
| 2 | Стрибок у довжину (см) | хл | 97,8 | 1,90 |   |   | 116,4 | 2,14 | 6,50 | < 0,001 | 3,19 | < 0,01 |
| д | 93,7 | 1,02 | 106,9 | 2,07 | 5,72 | < 0,001 |
| 3 | Стрибок догори (см) | хл | 18,4 | 0,61 |   |   | 20,8 | 0,54 | 2,94 | < 0,01 |   |   |
| д | 18,4 | 0,65 | 19,8 | 0,41 |   |   |
| 4 | Метання (см) | хл | 231,6 | 7,07 |   |   | 307,8 | 7,46 | 7,41 | < 0,001 | 7,00 | < 0,01 |
| д | 212,7 | 8,70 | 244,5 | 5,11 | 3,15 | < 0,01 |
| 5 | Нахил уперед (см) | хл | 5,0 | 1,64 |   |   | 6,3 | 0,43 |   |   | -2,87 | < 0,01 |
| д | 5,1 | 1,20 | 8,3 | 0,55 | 2,42 | <0,05 |

Виявлено такі тенденції їх зміни в річному навчально - виховному циклі:

1. Достовірне позитивне збільшення показників: стрибок у довжину (хлопчики та дівчатка – Р<0,001), стрибок вгору (хлопчики – Р<0,01), метання м'яча (хлопчики – Р<0,001, дівчатка – Р<0,01), нахил вперед (Дівчатка - Р<0,05).
2. Результати аналізу наявності елементів статевого диморфізму дозволили констатувати:

-    їх відсутність за рівнем розвитку всіх показників, що вивчаються, на початку навчального року;

-    перевага за параметрами стрибка у довжину (Р<0,01), метання (Р<0,01), а дівчаток за результатами нахилу вперед (Р<0,01).

За параметрами Тпр. (рис. 3.3) у порядку їх зниження показники ранжовані у наступній черговості:

-    у групі хлопчиків: метання (28,3%), нахил уперед (23,0%), середній показник (17,7%), стрибок у довжину (17,7%), стрибок вгору (12,2%), біг 30 м (7,7%);

-    у групі дівчаток: нахил вперед (47,8%), середній показник (17,9%), метання (13,9%), стрибок у довжину (13,2%), стрибок вгору (7,3%), біг 30 м-код (7,3%).

Рис. 3.3 Темпи приросту показників фізичної підготовленості дітей 5 років протягом року

Результати статистичної обробки даних зміни параметрів фізичної підготовленості у групах 6- річних дошкільнят (табл. 3.4 ) дозволили встановити:

Таблиця 3.4

**Зміна параметрів фізичної підготовленості у групах 6- річних дошкільнят**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Показники | Стать | Початок року (хл = 30; д = 32) | Кінець року (хл=29; д=32) |
| М! | ±ГП1 | м\*-\*д | **м 2** | ±т 2 | М)\* ->м 2 | м<-»д |
| **г** | **Р** | 1 | **Р** | 1 | **Р** |
| 1 | Біг 30 м(с) | хл | 8,3 | 0,31 |   |   | 7,5 | 0,60 |   |   |   |   |
| д | 8,9 | 0,81 | 8,2 | 0,69 |   |   |
| 2 | Стрибок у довжину (см) | хл | 110,3 | 1,24 | 2,39 | <0,05 | 119,3 | 1,33 | 4,95 | < 0,001 |   |   |
| д | 106,0 | 1,31 | 118,8 | 1,93 | 5,49 | < 0,001 |
| 3 | Стрибок догори (см) | хл | 20,3 | 0,42 |   |   | 22,0 | 0,39 | 2,97 | < 0,01 |   |   |
| д | 19,8 | 0,75 | 21,8 | 0,48 | 2,25 | <0,05 |
| 4 | Метання (см) | хл | 274,0 | 6,12 |   |   | 329,6 | 7,66 | 6,12 | < 0,001 |   |   |
| д | 282,9 | 6,68 | 342,9 | 7,68 | 5,46 | < 0,001 |
| 5 | Нахил уперед (см) | хл | 4,0 | 0,81 |   |   | 5,0 | 0,55 |   |   | -2,07 | <0,05 |
| д | 4,8 | 0,50 | 6,7 | 0,61 | 2,28 | <0,05 |

1. Істотне поліпшення результатів дітей у наступних контрольних вправах: стрибок у довжину (хлопчики та дівчатка - Р<0,001), стрибок вгору (хлопчики - Р<0,01, дівчатка - Р<0,05), метання (хлопчики та дівчатка - Р< 0,001), нахил вперед (дівчата - Р<0,05).
2. Наявність елементів статевого диморфізму виявило перевагу хлопчиків за показниками стрибка в довжину початку року (Р<0,05), а дівчаток за результатами нахилу вперед наприкінці року (Р<0,05). \*

На підставі зниження Тпр. показників в окремих контрольних вправах встановлено таку ієрархію:

- у групі хлопчиків: нахил вперед (22,2%), метання (19,7%), середній показник (13,6%), біг 30 м (10,1%), стрибок нагору (8,0%), стрибок у довжину (7,8%);

- у групі дівчаток: нахил уперед (33,0%), метання (17,9%), середній показник (16,0%), стрибок у довжину (11,4%), стрибок вгору (9,6%), біг 30 м (8,2%).

Вивчення динаміки результатів дітей 5-6 років в окремих контрольних заняттях дозволило констатувати:

- збільшення в міру дорослішання дошкільнят обох статей абсолютних значень всіх характеристик фізичної підготовленості, що вивчаються;

- зменшення у віковому аспекті кількості показників, якими виявлено елементи статевого диморфізму.

Слід припустити, що відмінні особливості динаміки показників дітей 5-6 років, що вивчаються, обумовлені когерентним впливом факторів вікового еволюційного розвитку дошкільнят і педагогічних впливів у ході процесу фізичної культури в ЗДО.

Дані, що характеризують динаміку показників функціональної підготовленості 5-річних дошкільнят, наведено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Динаміка показників функціональної підготовленості 5-річних дошкільнят**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Показники | Стать | Початок року (хл = 32; д = 30) | Кінець року (хл=31; д=30) |
| М! | ±пц | м<-»д | М 2 | ***±т 2*** | М]< —>м 2 | м<->д |
| г | Р | 1 | Р | 1 | Р |
| 1 | РХУСпо (кг/хв) | хл | 192,8 | 4,82 |   |   | 241,0 | 6,50 | 5,96 | < 0,001 |   |   |
| д | 199,4 | 6,34 | 239,3 | 7,43 | 4,26 | < 0,01 |
| 2 | Р\^С | 70(кг/хв/кг) | хл | 9,8 | 0,41 |   |   | 11,6 | 0,47 | 2,88 | < 0,01 |   |   |
| д | 10,1 | 0,34 | 11,4 | 0,52 | 2,09 | <0,05 |
| 3 | ЧСС спокою (уд/хв) | хл | 98,3 | 0,75 |   |   | 92,0 | 0,70 | 6,12 | < 0,001 |   |   |
| д | 97,0 | 0,96 | 91,4 | 0,85 | 4,37 | < 0,001 |
| 4 | ЧСС навантаження (уд/хв) | хл | 151,3 | 2,05 |   |   | 145,0 | 1,84 | 2,29 | <0,05 |   |   |
| д | 147,2 | 2,17 | 141,2 | 1,92 | 2,07 | <0,05 |
| 5 | ЛВДР світ (мс) | хл | 363,0 | 6,76 |   |   | 314,0 | 5,32 | 5,70 | < 0,001 |   |   |
| д | 353,7 | 5,52 | 316,9 | 7,68 | 3,89 | < 0,001 |
| 6 | ЛВДР на звук (мс) | хл | 322,6 | 5,13 |   |   | 285,5 | 4,40 | 5,49 | < 0,001 | -2,42 | <0,05 |
| д | 318,3 | 6,96 | 301,1 | 4,71 | 2,05 | <0,05 |

Встановлено такі факти:

1. Істотні позитивні зміни в річному навчально-виховному циклі всіх досліджуваних показників функціональної підготовленості у дітей обох статей:

-    у групі хлопчиків: Р^УСпо (абс.) - Р<0,001, РХ^Спо (отн.) - Р<0,01, ЧСС спокою - Р<0,001, ЧСС навантаження - Р<0,05, ЛВДР на світ - Р <0,001, ЛВДР на звук Р < 0 , 001 ;

-    у групі дівчаток: Р\С 170(абс.) - Р<0,01, Р\УСпо (відн.) - Р<0,05, ЧСС спокою - Р<0,001, ЧСС навантаження - Р<0,05, ЛВДР світ - Р<0,001, ЛВДР на звук - Р<0,05.

1. За абсолютній більшості параметрів функціональної підготовленості дошкільнят на початку і в кінці річного навчально - виховного циклу елементи статевого диморфізму не встановлені. Виняток становить лише показник ЛВДР на звук, яким виявлено перевагу дівчаток (Р<0,05) наприкінці навчального року.
2. Визначено наступну ієрархію досліджуваних показників за значеннями їх Тпр.:

-   в групі хлопчиків: Р \ УС 1 70(абс.) ( 22 , 2 %), РХУС ^ о (відн.) (16,8%), ЛВДР на світло (14,5%), середній показник (12,8 %), ЛВДР на звук (12,2%), ЧСС спокою ( 6 , 6 %), ЧСС навантаження (4,3%);

-    у групі дівчаток: PWCi 70(абс.) (18,2%), PWC ] 70(відн.) ( 12 , 1 %), ЛВДР на світло (11,0%), середній показник (9,5%), ЧСС спокою (5,9%), ЛВДР на звук (5,6%), ЧСС навантаження (4,3%).

У таблиці 3.6 представлені результати статистичного аналізу, що відображають особливості динаміки показників функціональної підготовленості дошкільнят 6 років у річному навчально-виховному циклі, що дозволили встановити:

1. Достовірне збільшення наступних показників, що характеризують рівень функціональної підготовленості дошкільнят обох статей:

-    в групі хлопчиків: PWCi 70(абс.) - Р < 0 , 001 , PWCi 70(відн.) - Р <0,05, ЧСС спокою - Р <0,001, ЛВДР на звук - РІД 1;

Таблиця 3.6

**Динаміка показників функціональної підготовленості дітей 6 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Показники | Стать | Початок року (хл = 30; д = 31) | Кінець року (хл=30; д=32) |
| М, | ±Ш1 | х<->д | М 2 | ±п' | М1<-^М2 | х<->д |
| ***г*** | Р | 1 | Р | 1 | Р |
| 1 | ***ШС 170***(кг/хв) | хл | 285,7 | 7,38 | 2,30 | <0,05 | 341,1 | 8,63 | 4,88 | < 0,001 |   |   |
| д | 262,6 | 6,82 | 331,2 | 7,91 | 6,57 | < 0,001 |
| 2 | Р\^С 170(кг/хв/кг) | хл | 12,6 | 0,40 |   |   | 13,8 | 0,42 | 2,07 | <0,05 |   |   |
| д | 12,0 | 0,50 | 13,7 | 0,61 | 2,15 | <0,05 |
| 3 | ЧСС спокою (уд/хв) | хл | 93,9 | 0,79 |   |   | 89,2 | 0,65 | 4,59 | < 0,001 |   |   |
| д | 93,6 | 0,62 | 89,0 | 0,77 | 4,65 | < 0,001 |
| 4 | ЧСС навантаження (уд/хв) | хл | 149,7 | 2,08 |   |   | 148,8 | 1,66 |   |   |   |   |
| д | 147,5 | 1,93 | 146,2 | 1,52 |   |   |
| 5 | ЛВДР світ (мс) | хл | 307,0 | 5,44 |   |   | 295,9 | 7,15 |   |   |   |   |
| д | 318,7 | 4,81 | 311,7 | 8,73 |   |   |
| 6 | ЛВДР на звук (мс) | хл | 288,0 | 5,23 | -2,96 | < 0,01 | 263,7 | 6,57 | 2,89 | < 0,01 |   |   |
| д | 313,3 | 6,75 | 279,1 | 7,54 | 3,38 | < 0,01 |

- у групі дівчаток: PWCi 70(абс.) - Р<0,001, PWCm (відн.) - Р<0,05, ЧСС спокою - Р<0,001, JIBДР на звук - РОД1.

1. Елементи статевого диморфізму виявлені лише у двох випадках на початку навчального року: за показниками PWC 170 (абс.) з перевагою хлопчиків (РО,05) та ЛВДР на звук із перевагою дівчаток (РО,01).
2. За наслідками вивчення Тпр. параметрів функціональної підготовленості встановлена ​​їхня наступна ієрархія:

-  в групі хлопчиків: Р \ УС 1 70(абс.) (17,7%), ЧСС спокою (14,9%), Р \ УС ] 70(відн.), середній показник (9,1%), ЛВДР на звук ( 8 , 8 %), ЛВДР на світло (3,7%), ЧСС навантаження (0,6%);

-  у групі дівчаток: Р\С 1 70(абс.) (23,1%), РД\Спо (відн.) (13,2%), ЛВДР на звук (11,5%), середній показник (9, 3%), ЧСС спокою (5,0%), ЛВДР світ (2,2%), ЧСС навантаження (0,9%).

Попередній аналіз даних дозволяє констатувати:

1. Позитивні зміни рівня функціональної підготовленості дошкільнят 5-6 років у ході онтогенетичного розвитку та фізичної культури у ДОЗ.
2. Мінімальна кількість встановлених випадків наявності елементів статевого диморфізму.
3. Зниження у 6-річному віці порівняно з дітьми 5 років кількості достовірно змінених у річному навчально-виховному циклі параметрів функціональної підготовленості дошкільнят.

**3.2.****Динаміка показників розумової працездатності та емоційно-вольових якостей дітей 5-6 років**

Дані, що характеризують динаміку показників розумової працездатності дітей 5 років (табл. 3.7), дозволили встановити:

Таблиця 3.7

**Динаміка показників розумової працездатності дітей 5 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Показники | Стать | Початок року (хл = 32; д = 30) | Кінець року (хл=31; д=30) |
| М! | ±131] | х<->д | М 2 | ±т 2 | М1\* -\*м 2 | х<->д |
| 1 | **Р** | 1 | **Р** | ***г*** | **Р** |
| 1 | Тепінг-тест(кількість) | хл | 38,6 | 1,56 |   |   | 43,3 | 1,48 | 2,19 | <0,05 | 2,11 | <0,05 |
| д | 35,9 | 1,14 | 39,3 | 1,19 | 2,06 | <0,05 |
| 2 | Обсяг кількості переглядів - корінних знаків (кількість) | хл | 79,7 | 4,30 |   |   | 86,1 | 6,11 |   |   |   |   |
| д | 76,0 | 6,42 | 86,2 | 5,81 |   |   |
| 3 | Кількість помилок (п) (кількість) | хл | 0,7 | 0032 |   |   | 0,3 | 0,21 |   |   |   |   |
| д | 1,4 | 0,50 | 0,5 | 0,10 |   |   |
| **4** | Кількість переглянутих рядків ***(Г)***(кількість) | хл | 7,8 | 0,48 |   |   | 8,1 | 0,60 |   |   |   |   |
| д | 6,7 | 0,67 | 7,3 | 0,69 |   |   |
| 5 | Коефіцієнт продуктивності мислення (К) (у. о.) | хл | 7,2 | 0,53 | 2,14 | <0,05 | 7,8 | 0,63 |   |   |   |   |
| д | 5,3 | 0,71 | 6,0 | 0,65 |   |   |

1. Незначні позитивні зміни в річному навчально - виховному циклі, виявлені тільки за показниками теппінг-тесту як в групі хлопчиків (Р <0,05), так і дівчаток (Р <0,05).
2. Елементи статевого диморфізму також виявлені лише за одним показником - коефіцієнтом продуктивності мислення (Р<0,05), за яким встановлено перевагу хлопчиків.
3. Сформовано наступну ієрархію досліджуваних показників за значеннями їх Тпр. у річному циклі:

- у групі хлопчиків: кількість помилок (80,0%), середній показник (22,2%), тепінг-тест (11,5%), коефіцієнт продуктивності мислення (8,0%), обсяг переглянутих знаків (7,7%), кількість переглянутих рядків (3,8%);

-   у групі дівчаток: кількість помилок (94,7%), середній показник (27,5%), обсяг кількості переглянутих знаків (12,6%), коефіцієнт продуктивності мислення (12,4%), тепінг-тест (9,0%), кількість переглянутих рядків (8,6%).

У таблиці 3.8 наведено дані динаміки параметрів розумової працездатності у річному навчально-виховному циклі дітей 6 років.

Таблиця 3.8

**Динаміка показників розумової працездатності дітей 6 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Показники | Стать | Початок року (хл=29; д=30) | Кінець року (хл=30; д=31) |
| М1 | ±Ш1 | х<-+д | М 2 | ±т 2 | М]<~>м 2 | м<-щ |
| 1 | Р | ***г*** | Р | ***1*** | Р |
| 1 | Тепінг-тест(кількість) | хл | 42,8 | 1,33 |   |   | 52,3 | 1,47 | 4,79 | <0,001 |   |   |
| д | 43,5 | 1,62 | 50,2 | 1,75 | 2,81 | <0,01 |
| 2 | Обсяг кількості переглядів - корінних знаків (кількість) | хл | 101,5 | 4,81 |   |   | 116,8 | 5,60 | 2,07 | <0,05 |   |   |
| д | 102,2 | 5,38 | 117,7 | 4,69 | 2,17 | <0,05 |
| 3 | Кількість помилок (п) (кількість) | хл | 0,9 | 0,10 |   |   | 0,3 | 0,06 | 5,00 | <0,001 |   |   |
| д | 1,2 | 0,13 | 0,4 | 0,08 | 5,23 | <0,001 |
| 4 | Кількість переглянутих рядків ***(Г)***(кількість) | хл | 9,8 | 0,51 |   |   | 11,4 | 0,68 |   |   |   |   |
| д | 10,3 | 0,68 | 11,6 | 0,57 |   |   |
| 5 | Коефіцієнт продуктивності мислення (К) (у.о.) | хл | 9,0 | 0,70 |   |   | ПД | 0,63 | 2,23 | <0,05 |   |   |
| д | 9,2 | 0,71 | 11,2 | 0,61 | 2,14 | <0,05 |

У ході аналізу результатів їхньої статистичної обробки встановлено:

1. Достовірне покращення параметрів абсолютної більшості показників розумової працездатності:

-     групи хлопчиків: теппінг-тест (Р<0,001), обсяг кількості переглянутих знаків (Р<0,05), кількість помилок (Р<0,001), коефіцієнт продуктивності мислення (Р<0,05);

- у групі дівчаток: тепінг-тест (Р<0,01), обсяг кількості переглянутих знаків (Р<0,05), кількість помилок (Р<0,001), коефіцієнт продуктивності мислення (Р<0,05).

1. Не встановлені елементи статевого диморфізму як на початку, так і наприкінці річного навчально-виховного циклу по жодному з досліджуваних показників функціональної підготовленості дітей 6 років.
2. У порядку зниження Тпр. показників розумової працездатності показники розташувалися в наступному порядку:

- у групі хлопчиків: кількість помилок (100,0%), середній показник (34,0%), коефіцієнт продуктивності мислення (20,9%), тепінг-тест (20,0%), кількість переглянутих рядків (15,1%); обсяг кількості переглянутих знаків (14,0%);

-     у групі дівчаток: кількість помилок (100,0%), середній показник (32,0%), коефіцієнт продуктивності мислення (19,6%), тепінг-тест (14,3%), обсяг переглянутих знаків (14,1) %), кількість переглянутих рядків (11,9%).

Таким чином, отримані дані дозволили визначити наступні тенденції у динаміці у річному навчально-виховному циклі параметрів розумової працездатності дітей 5-6 років:

1. Істотне збільшення у міру дорослішання дошкільнят кількості показників розумової працездатності, що достовірно та позитивно змінилося протягом навчального року.
2. Відсутність елементів статевого диморфізму в рівні розвитку показників, що вивчаються.
3. Вищі середні значення Тпр. показників розумової працездатності у 5-річному віці у групі дівчаток, а у 6-річному віці – хлопчиків.

У таблиці 3.9 наведено результати статистичної обробки даних вивчення динаміки у річному навчально-виховному циклі параметрів рівня розвитку емоційно-вольових якостей дітей 5 років, що дозволили виявити такі дані:

Таблиця 3.9

**Рівень розвитку емоційно-вольових якостей дітей 5 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Показники(Бал) | Стать | Початок року (хл = 32; д = 30) | Кінець року (хл=31; д=30) |
| М! | ±ГП1 | хл<->д | м 2 | ±ш 2 | М]\*-\*М 2 | хл<-»д |
| ***г*** | Р | г | Р | ***г*** | Р |
| 1 | Емоційнастійкість | хл | 7,59 | 0,213 |   |   | 7,62 | 0,209 |   |   | -4,24 | <0,001 |
| д | 7,46 | 0,191 | 8,93 | 0,228 | 4,95 | <0,001 |
| 2 | Домінування | хл | 4,93 | 0,284 | 3,14 | <0,01 | 5,93 | 0,220 | 2,79 | <0,01 | 6,02 | <0,001 |
| д | 6,03 | 0,205 | 7,60 | 0,169 | 5,90 | <0,001 |
| 3 | Підпорядкування | хл | 3,84 | 0,187 | 4,04 | <0,001 | 4,75 | 0,223 | 3,13 | <0,01 | 4,76 | <0,001 |
| д | 2,73 | 0,201 | 3,26 | 0,219 |   |   |
| 4 | Комунікатив ­ність | хл | 10,09 | 0,389 | 4,62 | <0,001 | 11,53 | 0,308 | 2,90 | <0,01 | -3,92 | <0,001 |
| д | 12,86 | 0,457 | 13,63 | 0,439 |   |   |

1. Достовірне збільшення показників:

- у групі хлопчиків: домінування (Р<0,01), підпорядкування (Р<0,01), комунікативність (Р<0,01);

- у групі дівчаток: емоційна стійкість (Р<0,001), домінування (Р<0,001).

1. Виявлено елементи статевого диморфізму за такими параметрами:

- початок року: домінування (Р<0,01), комунікативність (Р<0,001) із перевагою дівчаток; підпорядкування (Р<0,001) з перевагою хлопчиків;

- кінець року: емоційна стійкість (Р<0,001), домінування (Р<0,001), комунікативність із перевагою дівчаток; підпорядкування (Р<0,001) з перевагою хлопчиків.

1. На підставі зниження Тпр. показники, що вивчаються, розташувалися в наступному порядку:

- у групі хлопчиків: підпорядкування (21,2%), домінування (18,4%), комунікативність та середній показник (13,3%), емоційна стійкість (0,4%);

-  у групі дівчаток: домінування (23,0%), емоційна стійкість (17,9%), підпорядкування (17,7%), середній показник (16,1%), комунікативність (5,8%).

У ході вивчення динаміки параметрів емоційно-вольових якостей 6-річних дошкільнят (табл. 3.10) виявлено такі особливості:

Таблиця 3.10

**Динаміка параметрів емоційно-вольових якостей 6-річних дошкільнят**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Показники(Бал) | Стать | Початок року (хл = 30; д = 32) | Кінець року (хл =30; д=32) |
| М, | ±ГП| | хл <-\*д | М 2 | ±ш 2 | М]<-^м 2 | хл<—>д |
| 1 | Р | 1 | Р | 1 | Р |
| 1 | Емоційнастійкість | хл | 3,50 | 0,203 |   |   | 6,56 | 0,188 | 10,90 | <0,001 |   |   |
| д | 3,82 | 0,274 | 6,59 | 0,208 | 8,05 | <0,001 |
| 2 | Домінування | хл | 3,13 | 0,178 | -6,54 | <0,001 | 4,40 | 0,229 | 4,38 | <0,001 | -2,11 | <0,05 |
| д | 4,53 | 0,119 | 5,01 | 0,176 | 2,26 | <0,05 |
| 3 | Підпорядкування | хл | 1,90 | 0,321 |   |   | 1,54 | 0,128 |   |   |   |   |
| д | 1,62 | 0,115 | 1,64 | 0,134 |   |   |
| 4 | Комунікатив ­ність | хл | 7,96 | 0,518 |   |   | 11,12 | 0,562 | 4,14 | <0,001 | -2,94 | <0,01 |
| д | 9,09 | 0,381 | 13,31 | 0,489 | 6,81 | <0,001 |

1. Достовірне підвищення параметрів:

- у групі хлопчиків: емоційна стійкість (Р<0,001), домінування (Р<0,001), комунікативність (Р<0,001);

- у групі дівчаток: емоційна стійкість (Р<0,001), домінування (Р<0,05), комунікативність (Р<0,001).

1. Встановлено такі елементи статевого диморфізму:

-  початок року: домінування (Р<0,001) з перевагою дівчаток;

- кінець року: домінування (Р<0,05), комунікативність (Р<0,01) також із перевагою дівчаток.

1. Ієрархія досліджуваних показників емоційно-вольових якостей за критерієм величин Тпр. виглядає так:

- у групі хлопчиків: емоційна стабільність (60,8%), домінування (33,7%), комунікативність (33,1%), середній показник (27,0%), підпорядкування (-19,7%);

-  у групі дівчаток: емоційна стійкість (53,2%), комунікативність (37,7%), середній показник (25,6%), домінування (10,1%), підпорядкування (1,2%).

* 1. **Рівень розвитку базових компонентів особистісної фізичної культури дітей 5-6 років**

Процес формування особистісної фізичної культури індивіда обумовлює виявлення стану сформованості його інтелектуального, соціально - психологічного (мотиваційно-потребнісного) і власне біологічного компонентів []. У зв'язку з цим під час обстежень вивчався рівень сформованості цих складових особистісної фізичної культури дітей 5-6 років.

**Інтелектуальний компонент**

Відповідно до загальноприйнятих поглядів на структуру та зміст базових компонентів фізичної культури індивіда, інтелектуальна складова даного особистісного феномену асоціюється з певним обсягом теоретичних знань, освоєних ним у межах власних статевозрілих можливостей [].

Статистична обробки отриманих даних тестування дозволила сформулювати такі окремі висновки:

1. У процесі навчання та виховання в ДНЗ дошкільнята 5-6 років не освоюють на належному рівні теоретичні знання в галузі фізичної культури та спорту, незважаючи на наявність у проективних установках та у змісті практично всіх програмно-нормативних документів вимог до достатнього ступеня підготовленості дітей з елементарних питань реалізації норм та правил здорового способу життя та особливостей оздоровчо-спортивної діяльності в рамках їх вікових можливостей.
2. Результати проведених педагогічних спостережень свідчать про наявність низки недоліків у процесі забезпечення дітей необхідними теоретичними відомостями з урахуванням віку.

Соціально-психологічний компонент

В ході дослідження вивчалися особливості сформованості мотивів та потреб дітей 5-6 років до оздоровчо-спортивної діяльності. Результати проведеного аналізу дозволяють констатувати:

Таблиця 3.11

**Характеристика мотивів та потреб дітей 5-6 років до рухової активності**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Запитання | Вік | Стать | Початок року5років: хл = 30; д=296років: хл = 30; д=31 |
| М] | ±ГП1 | хл\*->д |
| 1 | Р |
| 1 | Чи подобається тобі займатися рухливими іграми, фізичними вправами, танцями, аеробікою? | 5років | хл | 5,5 | 0,25 | 1,47 | >0,05 |
| д | 5,0 | 0,23 |
| 6років | хл | 5,3 | 0,24 | 1,25 | >0,05 |
| д | 4,9 | 0,21 |
| 2 | Як часто ти хочеш займа- тися дома ранковою гімнастикою? | 5років | хл | 3,7 | 0,14 | 0,49 | >0,05 |
| д | 3,8 | 0,15 |
| 6років | хл | 3,7 | 0,13 | 2.26 | <0,05 |
| д | 3,3 | 0,12 |
| 3 | Як часто ти хочеш займатися вдома рухливими іграми, фізичними вправами, танцями, аеробікою? | 5років | хл | 4,9 | 0,22 | 2.41 | <0,05 |
| д | 4,2 | 0,19 |
| 6років | хл | 4,6 | 0,21 | 1,44 | >0,05 |
| д | 4,2 | 0,18 |
| 4 | Інтегральний показник | 5років | хл | 4,7 | 0,21 | 1,38 | >0,05 |
| д | 4,3 | 0,20 |
| 6років | хл | 4,5 | 0,20 | 1,48 | >0,05 |
| д | 4,1 | 0,18 |

1. У групах 5-річних дітей – зниження Тпр. з більшості вивчених випадків, за винятком показника частоти занять хлопчиків різними видами оздоровчо-спортивної діяльності в домашніх умовах (4,0%).
2. У групі 6-річних дошкільнят виявлено:

-    позитивні значення параметрів Тпр. за рівнем мотивації до різних видів оздоровчо-спортивної діяльності у хлопчиків (7,3%) та дівчаток (4,0%), за інтегральним показником – 2,2% (хлопчики), 2,4% (дівчатка);

-   зниження Тпр. параметрів частоти занять ранкової гігієнічної гімнастикою групи хлопчиків (-2,7%), частоти занять різними видами оздоровчо-спортивної діяльності групи дівчаток (-2,4).

Таким чином, вивчення параметрів рівня сформованості соціально-психологічного компонента особистісної фізичної культури дошкільнят 5-6 років дозволяє сформулювати наступні констатації:

1. Організація і зміст процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку не ефективні в контексті формування у них стійкої позитивної мотивації до різних видів оздоровчо-спортивної діяльності.
2. Педагогічні спостереження, що проводяться, свідчать про те, що фахівці ДНЗ не системно використовують науково обґрунтовані рекомендації щодо застосування різних підходів та видів стимулювання дошкільнят до систематичної рухової активності.
3. Батьки дошкільнят не приділяють належної уваги організації оздоровчо-спортивної діяльності дітей, що є однією з головних причин низького рівня сформованості соціально - психологічного (мотиваційно-потребнісного) компонента їх особистісної фізичної культури.

**Власне-біологічний компонент**

Дані, що характеризують динаміку в річному навчально - виховному циклі значень показників, які входять до складу власне-біологічного компонента особистісної фізичної культури дітей 5 років, диференційовані за статево-віковими ознаками, представлені в таблиці 3.

Таблиця 3.

**Динаміка інтегральних та сумарних показників власне-біологічного компонента фізичної культури дітей 5 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Інтегральні та сумарні показники (бал) | Стать | Початок року | Кінець року |
| М, | ±ГП! | х<-»д | М 2 | ±ш 2 | М 1 <->м 2 | х<->д |
| *г* | Р | *г* | Р | **1** | Р |
| **1** | Фізичний розвиток | хл | **11,3** | **0,68** |   |   | **17,0** | **1,03** | **4,63** | **<0,001** | **2,93** | **<0,01** |
| д | **10,1** | **0,59** | **13,2** | **0,79** | **3,14** | **<0,01** |
| **2** | Фізична підготовленість | хл | **21,1** | **1,26** |   |   | **32,8** | **1,95** | **5,04** | **<0,001** |   |   |
| д | **18,8** | **1Д4** | **27,9** | **1,69** | **3,79** | **<0,001** |
| **3** | Функціональні поки - затели | хл | **14,2** | **0,86** | **-2,63** | **<0,05** | **30,7** | **1,78** | **8,33** | **<0,001** |   |   |
| д | **17,8** | **1,07** | **30,5** | **1,71** | **6,30** | **<0,001** |
| **4** | Розумова роботоздатність | хл | **23,9** | **1,42** | **3,05** | **<0,01** | **27,9** | **1,70** |   |   |   |   |
| д | **18,4** | **1Д1** | **24,0** | **1,43** | **3,09** | **<0,01** |
| **5** | Емоційно-вольовіпоказники | хл | **21,7** | **1,19** |   |   | **26,5** | **1,58** | **2,42** | **<0,05** |   |   |
| д | **23,8** | **1,41** | **29,9** | **1,78** | **2,69** | **<0,05** |
| **6** | Сумарний показник (власне-біологічний компонент) | хл | **92,2** | **5,49** |   |   | **135,9** | **8,09** | **4,47** | **<0,001** |   |   |
| д | **88,9** | **5,29** | **125,5** | **7,47** | **3,40** | **<0,01** |

Результати аналізу параметрів статистичної обробки отриманих даних дозволили встановити такі особливості зміни досліджуваних ознак у річному навчально-виховному циклі:

1. Значення всіх інтегральних і сумарних показників, що входять до складу власне-біологічного компонента особистісної фізичної культури дітей 5-6 років, істотно змінилися в ході річного навчально - виховного циклу з різним рівнем достовірності:

-  група хлопчиків:

а) на рівні Р<0,001: фізичний розвиток, фізична і функціональна підготовленість; сумарний показник;

б) на рівні Р<0,05 - емоційно-вольові якості;

-    група дівчаток:

а) на рівні Р<0,001: фізична та функціональна підготовленість, сумарний показник;

б) на рівні Р<0,01: фізичний розвиток, розумова працездатність;

в) на рівні Р<0,05 – емоційно-вольові якості.

1. Виявлено незначну кількість елементів статевого диморфізму, до яких належать:

-    початок року: функціональна підготовленість із перевагою дівчаток (Р<0,05), розумова працездатність (Р<0,01) з перевагою хлопчиків;

-    кінець року: фізичний розвиток із перевагою хлопчиків (Р<0,01).

Таким чином, вивчення результатів аналізу параметрів зміни інтегральних показників особистісних характеристик дітей, що входять до складу особистісної фізичної культури та її сумарної характеристики, дозволили сформулювати такі окремі висновки:

1. Всі показники, що відображають рівень розвитку власне - біологічного компонента особистісної фізичної культури дітей 5-6 років, поліпшуються на достовірному рівні в річному навчально-виховному циклі в ДОЗ. Можна припустити, що основними передумовами виникнення цієї тенденції є сукупність факторів онтогенетичного розвитку дошкільнят та організованих педагогічних впливів під час навчання, освіти та виховання в ДОЗ.
2. Не дуже істотні статеві відмінності в динамічних особливостях зміни показників фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, розумової працездатності, емоційно-вольових якостей і сумарні характеристики власне - біологічного компонента особистісної фізичної культури дітей 5-6 років. Елементи статевого диморфізму встановлені лише у 14,5% випадків.
3. Близькі тенденції в ієрархії показників, що вивчаються в групі дівчаток і хлопчиків по підставі зниження їх темпів приросту аналізованих характеристик, що дозволяє сформулювати припущення про однакові тенденції в їх віковому розвитку на даному онтогенетичному етапі.

**3.4.** **Класифікація засобів хіп-хоп-аеробіки**

У ході попередніх досліджень було розроблено класифікацію засобів хіп-хоп-аеробіки, що використовуються в ході занять з фізичної культури з дітьми 5-6 років. Структура класифікації засобів аеробіки представлена на ​рис. 3.3.

Розроблена класифікація базується на різних диференційованих підставах, зокрема, на генеральному розподілі всіх засобів хіп-хоп-аеробіки за трьома великими групами, розділеними за цільовим призначенням та характером виконання рухових дій. До цих груп належать:

1)      хореографічні елементи, тобто найбільш численні засоби хіп-хоп-аеробіки як виду рухової активності дітей дошкільного віку з вираженою танцювальною спрямованістю;

Рис. 3.3 Класифікація засобів хіп-хоп-аеробіки

2)  елементи, що відбивають види акторської майстерності, сприяють вираженню емоційних почуттів, є обов'язковою умовою під час виконання танцювальних композицій, зокрема і змагального характеру;

3) рухові дії з арсеналу малої акробатики, що характеризуються достатньою складністю виконуваних елементів складнокоординаційної спрямованості.

Характеризуючи використовувані в хіп-хоп-аеробіці засоби, що відображають рівень акторської майстерності дошкільнят, до основних слід віднести:

1) міміку - виразні рухи м'язів особи, в яких виявляються емоції, почуття, розумова або вольова напруга або спроби приховати свій душевний стан. Варіації міміки людини досить численні. Що стосується занять рухової активністю для дітей, як правило, характерна міміка, що передає увагу, рішучість, здивування, радість, гордість, безпорадність, нерозуміння;

2)    пантоміміку - виразні рухи людського тіла, що найчастіше є формою відображення внутрішнього психічного стану дитини, її емоційних переживань;

3)   змагальний епізод - фрагмент практичного заняття, що базується на методі змагання реалізації танцювальних композицій з урахуванням оцінки техніки вивчених рухових дій, емоційності дитини та її вміння поєднувати рухи та музичний супровід.

Особливу привабливість для дітей складають елементи малої акробатики, що забезпечують особливе емоційне тло та видовищність при виконанні композицій хіп-хоп-аеробіки. До них відносяться акробатичні вправи, що виконуються індивідуально, удвох та групами. Акробатичні вправи поділяються на дві основні групи:

-  переважно динамічні вправи (акробатичні стрибки):

а) перекати - у групуванні і прогнувшись, вперед, назад і в сторони;

б) перекиди - вперед і назад, у групуванні та прогнувшись;

в) перевороти - з фазою польоту та без неї, вперед і назад, з послідовною опорою вперед, назад та в сторони, стрибком та з місця;

г) стрибки розгином за допомогою педагога - прогнувшись, у напівприсіді, без повороту та з поворотом;

-  переважно статичні вправи:

а) стійки-на кистях, руках, голові за допомогою педагога, а також на ногах (у парних та групових вправах);

б) мости та шпагати - поодиноко і в парах.

Таким чином, розроблена класифікація засобів хіп-хоп-аеробіки дозволяє об'єктивізувати процес підбору відповідних статево-віковим особливостям дітей 5-6 років засобів, технологічним та методичним підходам до їх використання в процесі фізичної культури дошкільнят у ЗДО.

**3.5. Обгрунтування експериментальної методики формування особистісної фізичної культури дітей 5-6 років з використанням засобів хіп-хоп-аеробіки**

Експериментальна методика включає блоки (модулі), базові характеристики яких відповідають фундаментальним компонентам цілісного педагогічного процесу (рис. 3.4).

**Блок № 1 – проективний. Базові проективні установки та плановані результати впровадження у навчально-виховний процес у ЗДО експериментальної методики.**

Фундаментальною проективною установкою реалізації експериментальної методики є організація навчально-виховного процесу в ЗДО, що забезпечує створення різноманітних педагогічних умов, які сприяють ефективному природоподібному формуванню особистісної фізичної культури дітей 5-6 років у сукупності її інтелектуального, соціально-психологічного (мотиваційно-потребового) та власне-біологічного компонентів засобами хіп-хоп-аеробіки з урахуванням статево-вікових особливостей дитини.

Рис. 3.4. Методика формування особистісної фізичної культури дітей 5-6 років з використанням засобів хіп-хоп-аеробіки

У результаті реалізації експериментальної методики вирішувалися такі основні групи завдань:

1. Освітні завдання:

• Озброєння дітей з урахуванням їх вікових можливостей знаннями про особливості та доцільність занять різними видами рухової активності з метою фізичного вдосконалення, самовдосконалення та реалізації принципів здорового способу життя.

• Розширення фонду освоєних рухових координацій, розвиток основних фізичних якостей у контексті адекватного включення дитини до основних видів та форм життєдіяльності.

• Розвиток психічних процесів та емоційно-вольових якостей дітей.

• Підвищення рівня педагогічної компетентності батьків щодо організації фізичної культури дітей, зокрема у ході спільної рухової активності.

• Підвищення рівня професійної кваліфікації різних категорій фахівців ДНЗ у контексті технологій впровадження експериментальної методики у навчально-виховний процес у ДНЗ.

• Розвиток творчих та музичних здібностей дошкільнят.

1. Виховні завдання:

• Формування особистості дітей дошкільного віку засобами фізичної культури.

• Виховання почуття взаємодопомоги, товаристкості, відповідальності за колектив й свою поведінку та дії в ньому.

• Формування відповідального ставлення дитини до власного фізичного вдосконалення та самовдосконалення.

• Поліпшення внутрішньосімейних відносин на основі розширення спектру форм та видів спільної оздоровчо-спортивної діяльності батьків та дітей.

1. Соціально-психологічні завдання:

• Формування мотивів та потреб дитини у систематичних заняттях різними видами рухової активності.

• Забезпечення інтересу батьків до фізичного вдосконалення дітей, у тому числі на основі спільної з ними рухової активності.

• Створення передумов підвищення рівня зацікавленості фахівців ДНЗ у розвитку власних педагогічних та креативних здібностей.

1. Оздоровчі завдання:

•  Забезпечення процесу збереження та поліпшення стану здоров'я вихованців ДНЗ формами, видами та засобами хіп-хоп-аеробіки.

• Гармонізація параметрів фізичного розвитку дошкільнят під час різних видів режимних процесів у ДОЗ.

•  Формування та закріплення навичок правильної постави, профілактика можливих порушень опорно-рухового апарату.

• Сприяння у функціональному вдосконаленні органів та систем організму.

• Підвищення рівня фізичної працездатності як важливого фактора забезпечення основних видів та форм життєдіяльності дошкільнят.

•  Профілактика появи можливих емоційно-вольових негативних проявів дітей під час повсякденної і рухової діяльності.

Заплановані результати впровадження експериментальної методики:

Істотне підвищення загального рівня особистісної фізичної культури вихованців ДОЗ 5-6 років.

1. Підвищення рівня зацікавленості кожної дитини в особистому фізичному вдосконаленні та самовдосконаленні.
2. Доповнення програмно-нормативного змісту процесу фізичного виховання дошкільнят з урахуванням включення до нього розробленої експериментальної методики.
3. Підвищення рівня розумової та фізичної працездатності, сформованості емоційно-вольових якостей дошкільнят.
4. Поліпшення якості організації та змісту спільної внутрішньосімейної рухової активності батьків та дітей.
5. Вдосконалення професійної кваліфікації спеціалістів ДОЗ.

**Блок №**2 **– компетентнісний. Форми та зміст процесу підвищення кваліфікації педагогічного складу ДОЗ та батьків в аспекті реалізації експериментальної методики.**

Цей блок забезпечує безпосередню готовність фахівців ДНЗ та батьків дошкільнят до організації взаємопов'язаного процесу формування особистісної фізичної культури дітей.

Процес підвищення кваліфікації педагогічного складу ДНЗ поділяється на дві складові: теоретичну та методичну.

Тематика теоретичної підготовки:

•   Інноваційні теорії формування особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку – 2 години.

•   Теорія та методологія фітнесу – 2 години.

•    Класифікація напрямків фітнесу – 2 години.

•   Класифікація напрямків дитячого фітнесу – 2 години.

•  Статеві особливості фізичної, рухової, функціональної підготовленості, рівень розумової працездатності та розвиток емоційно-вольових якостей дошкільнят 5-6 років - 2 години.

• Зміст методики формування особистісної фізичної культури дітей 5-6 років з переважним використанням засобів хіп-хоп-аеробіки – 2 години.

Тематика методичної підготовки:

•  Сутнісні характеристики дитячих фітнес-програм – 6 годин:

-  танцювально-ігрова гімнастика "Са-Фі-Данс";

- фітбол-аеробіка;

- ігровий стретчинг;

-  лікувально-профілактичний танець;

-  ритмопластика.

•  Методика складання фітнес-програм різної цільової спрямованості – 2 години.

• Вправи хіп-хоп-аеробіки – 4 години.

• Індивідуальні, парні та групові вправи хіп-хоп-аеробіки – 2 години.

•  Методичні особливості проведення занять з хіп-хоп-аеробіки – 2 години.

•  Особливості застосування засобів хіп-хоп-аеробіки під час основних режимних процесів у ДОЗ – 2 години.

Разом: 12 годин теоретичної та 18 годин методичної підготовки.

У ході проведення занять щодо підвищення кваліфікації фахівців ДОЗ використовуються методи активізації пізнавальної діяльності педагогів, у тому числі: аналіз конкретної ситуації, мозковий штурм, ділова гра, підготовка методичних матеріалів, методичні конференції, запрошення для проведення показових занять педагогів хіп-хоп-аеробіки.

Основні форми підвищення кваліфікації:

•  Лекції, методичні та практичні заняття.

•  Відвідування майстер-класів провідних спеціалістів з різних фітнес-програм.

•  Обмін професійним досвідом під час спеціально організованих методичних конференцій.

Тематика занять щодо підвищення педагогічної кваліфікації батьків:

• Основи теорії фізичної культури дітей дошкільного віку – 1 год.

•  Організація фізичного виховання дітей у сімейних умовах – 1 год.

• Вікові особливості розвитку психофізіологічного потенціалу дітей дошкільного віку – 1 год.

• Рівень фізичної та функціональної підготовленості, розумової працездатності, емоційно-вольових якостей в умовах навчання та виховання у ДОЗ – 1 год.

• Зміст методики формування особистісної фізичної культури дітей дошкільного віку засобами хіп-хоп-аеробіки – 1 год.

•  Способи оцінки досягнень дітей у процесі формування їхньої особистісної фізичної культури.

**Блок № 3**- **змістовний. Зміст навчального матеріалу та основні форми його реалізації у ході фізичного виховання дітей.**

У цьому блоці представлено зміст навчального матеріалу, у тому числі теоретичні відомості про особливості хіп-хоп-аеробіки, та практичного розділу, що відображає основні рухові дії, необхідні для освоєння дітьми елементарних форм.

Інтелектуальні завдання з фізичної культури. Теоретична складова процесу фізичного виховання дітей 5-6 років у рамках реалізації експериментальної методики складається з двох компонентів:

а) навчального матеріалу з конкретної програми навчання та виховання дошкільнят, що реалізується в ДОЗ;

б) теоретичної тематики, що відбиває специфіку занять хіп-хоп-аеробікою.

Навчальний матеріал із програм навчання та виховання у ДОЗ додаткових коментарів не вимагає.

До основних тем, пов'язаних з хіп-хоп-аеробікою, належать:

• характеристика фітнесу та фітнес-технологій;

• особливості хіп-хоп-аеробіки;

• вплив занять хіп-хоп-аеробікою на організм;

• визначення «здоров'я» та «принципи здорового способу життя».

Соціально-психологічні (мотиваційно-потребні) завдання фізичного виховання. При реалізації цих завдань основну роль відіграють технологічні особливості їх вирішення, охарактеризовані в четвертому блоці експериментальної методики.

Власне-біологічні завдання . В основі даного розділу змістовного блоку експериментальної програми лежать базові танцювальні вправи, що становлять рухову основу хіп-хоп-аеробіки. Необхідно відзначити, що специфічні особливості рухів з арсеналу хіп-хоп-аеробіки визначають такі ж специфічні принципи їх виконання, до яких належать:

• «ізоляція» - рух, яке здійснюється однією частиною тіла в одному суглобі при нерухомому положенні іншої;

• «опозиція» - рух, який навмисно порушує пряму лінію з метою протиставлення однієї частини тіла іншій;

• «протирух» (варіант опозиції) – рух однієї частини тіла назустріч іншій;

•  «мультиплікація» - один рух, що розкладається на безліч складових за одну ритмічну одиницю.

Багато рухів ніг у хіп-хоп-аеробіці побудовано на техніці ковзання (глайдингу). Наведемо опис найбільш поширених рухових дій, що базуються на цій техніці.

1. Ковзання обличчям до глядача. В. п. – основна стійка, ноги в шостій позиції. Так, основною вимогою до виконання цих рухів є їх плавність і злитість, і вони не розкладаються за рахунком, видається тільки їх опис. Права згинається трохи вперед, піднімається над підлогою і ставиться на носок, а потім перекатом через усю поверхню стопи опускається на п'яту. Одночасно ліва з перекатом через стопу рухається вліво. Одночасно з торканням п'ятою права вага тіла переноситься на ліву з відривом п'яти лівої від підлоги з постановкою ноги на носок. При цьому права всією стопою (п'ятою вліво) підтягується до лівої ноги. Одночасно з торканням п'яти лівої ноги підлоги вага тіла переноситься на праву і, згинаючись у коліні, ставиться на носок.
2. Місячна хода. Ця рухова дія є однією з найпопулярніших. Вона з техніки виконання є основним кроком, але з пересуванням у формі ковзання.

Значну частину рухових дій із вправ хіп-хоп-аеробіки складають повороти:

1. Поворот жорсткий. В.п. - основна стійка. Одночасним поворотним рухом плечей і стегон здійснюється поворот у ліву та правий бік. Якщо поворот виконується в ліву сторону, то з опорою на ліву п'яту, якщо праву - на праву п'яту.
2. Поворот м'який. В. п. – основна стійка. Згинаючи праву ногу із постановкою її на носок. Одночасно виконується постановка лівої ноги на носок із поворотом вліво на 90°. Опускаючись на повну стопу, права нога приставляється до лівої.
3. Поворот у русі. В. п. - основна стійка, ноги у шостій позиції:

1 - Крок правої.

2 - поворот лівої на носінні на 180° проти годинникової стрілки з рухом її п'яти до правої п'яти.

3  - з опорою на носок права нога розвертається на носок проти годинникової стрілки.

Найбільш складними руховими діями в хіп-хоп-аеробіці є хвилеподібні рухи тілом. В. п. - основна стійка, ноги у шостій позиції:

1 – підйом на напівпальцях, ноги згинаються в колінах.

2- опусканням на повну стопу і випрямляючи ноги, виведення вперед стегон.

3   - стегна повертаються у вихідне становище з виведенням уперед живота.

4   - живіт повертається у вихідне положення з виведенням уперед грудей, потім плечей та голови.

З позицій техніки виконання рухових процесів у хіп-хоп-аеробіці широко використовується поняття «точка». Воно відбиває особливість виконання технічного танцювального вправи. Це повна зупинка на короткий часовий відрізок його виконання в цілому або будь-якого елемента на особливій стадії композиції. Однією з різновидів даного специфічного вміння є здатність зберігати у просторі становище будь-якої частини тіла незалежно від його переміщення.

Змістовна частина експериментальної методики суттєво розширюється за рахунок елементів малої акробатики, що включаються до складу композиції хіп-хоп-аеробіки. Стосовно вікових особливостей дітей до них належать:

•   «перевороти»: убік, переворот із поворотом, переворот назад;

•   «напівшпагат» та «шпагат» виконуються з різних вихідних положень (основна стійка, у стрибку та ін.);

•     «міст» - з положення лежачи і стоячи виконується з опорою руками та ногами, на передпліччя, на одну руку, на одну ногу, різноіменно, на колінах;

• «перекид»: вперед, назад, убік;

•  «стрибки з приземленням на підлогу»: на коліна, впритул сидячи ззаду з підйомом двох ніг, у напівшпагат та шпагат;

•   вивчені комбінації та композиції хіп-хоп-аеробіки.

Практичний розділ передбачає проведення занять, на яких учні вивчають композиції та варіанти взаємодії в хіп-хоп-аеробіці: у сольному, дуетному, груповому та командному виконанні. Таким чином, удосконалюючись в отриманих знаннях, відпрацьовується пройдений матеріал.

Істотну роль у доповненні змісту експериментальної методики відіграють різні варіанти загальнорозвиваючих вправ без предметів і з предметами, а також рухливі ігри з елементами хіп-хоп-аеробіки.

Основні форми занять хіп-хоп-аеробікою поділяються на специфічні та загальноприйняті в ДОЗ.

До специфічних форм слід віднести:

•  Танцювальні заняття, основною метою яких є освоєння дітьми комплексу рухових дій, включаючи хореографічні та акробатичні вправи, а також елементи акторської майстерності.

•  Заняття з елементами розвитку основних фізичних якостей засобами хіп-хоп-аеробіки.

• Змішані заняття, що базуються на інтеграції в ході проведення педагогічних впливів з метою освоєння танцювальних технік і розвитку фізичного і рухового потенціалу дошкільнят.

•  Ігрові заняття, основною особливістю яких є масштабне застосування ігрового способу організації.

•  Танцювальні баттли, суттю яких є почергове виконання освоєних танцювальних рухів або композицій двома дошкільнятами у формі змагань.

•  Творчі заняття з метою складання дошкільнятами індивідуальних, парних і групових композицій, підготовки танцювальних комбінацій для участі в змаганнях і спортивних святах.

До загальноприйнятих (традиційних) форм відносяться основні режимні процеси в ДОЗ, що базуються на руховій активності дошкільнят, у ході проведення яких можливе використання засобів хіп-хоп-аеробіки. До них відносяться:

-   ранкова гігієнічна гімнастика;

-   динамічні паузи та хвилинки;

-   оздоровчо-спортивне дозвілля;

-    спортивні свята;

-   змагання з хіп-хоп-композицій.

Незалежно від цілей застосування засобів хіп-хоп-аеробіки основною формою навчального процесу з фізичного виховання в ДНЗ є заняття фізичною культурою, основними сутнісними характеристиками якого є:

•  відповідність його змісту фундаментальним перспективним настановам навчально-виховного процесу в ДНЗ, але з наявністю конкретних приватних завдань, які вирішуються в ході рухової активності дошкільнят;

•   структура, що інтегрує вступну (підготовчу), основну та заключну частини заняття, кожна з яких має свої специфічні особливості при системному підпорядкуванні головної цільової установки конкретного заняття;

•  провідна роль педагога, що реалізує численні функції, до основних з яких належать: організаторська, навчальна, яка виховує, комунікативна та ін;

•    використання різних форм організації котрі займаються, вибір яких залежить від змісту навчального матеріалу та стадії його освоєння.

**Блок №4 – технологічний. Технологічне забезпечення процесу реалізації експериментальної методики.**

У даному блоці експериментальної методики представлені рекомендації щодо:

-    планування навчально-виховного процесу щодо формування особистісної фізичної культури дітей 5-6 років з переважним використанням засобів хіп-хоп-аеробіки;

-   методичними підходами до формування інтелектуального, соціально-психологічного (мотиваційно-потребнісного) і власне - біологічного компонентів в ході навчального процесу з фізичної культури дошкільнят.

Методичні рекомендації щодо розробки документів планування.

В основі проектувальної діяльності педагогів закладів дошкільної освіти лежить низка базових та специфічних принципів, що визначають результативність навчально-виховного процесу.

До основних базових принципів процесу розробки документів планування належать:

•  облік національних, етнічних та інших традицій регіону проживання дошкільнят;

•   відповідність реальному стану матеріально-технічної бази навчально-виховного процесу;

•  несуперечливість проективних установок навчально - виховного процесу та державних програмно-нормативних документів, що регламентують його організаційні та змістовно-технологічні компоненти;

•   опора на загальнопедагогічні засади процесу навчання, виховання та освіти;

•   відповідність змісту документів планування структурі навчально-виховних програм у частині диференціації теоретичного та практичного матеріалу на основну та варіативну складові.

До специфічних принципів процесу розробки документів планування належать:

•     комплексний вплив на процеси формування та розвитку базових компонентів та особистісної фізичної культури дітей;

•       різноманітність з урахуванням вікових особливостей розвитку особистості дітей використовуваних методів та методичних підходів;

•    забезпечення варіативного змісту домашніх завдань;

•    підбір складу використовуваних оздоровчо-спортивних засобів з метою позитивного впливу на фізичну, психічну та соціальну сферу дошкільнят;

•    несуперечність запланованих до використання засобів та методів у контексті збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Відповідно до вищевикладеного сформульовані наступні технологічні рекомендації щодо формування базових компонентів особистісної фізичної культури.

Інтелектуальний компонент. Природничо-науковою базою технологічного супроводу його формування та розвитку є відомі положення, що свідчать про те, що для дітей 5-6 років характерні по-різному прояви наочно-дійового, наочно-образного та елементи словесно-логічного видів мислення. Відповідно до них, а також із загальною педагогічною класифікацією методів навчання рекомендується використання словесних, наочних та практичних методів.

До словесних методів належать: вказівки педагога; пояснення та роз'яснення навчального матеріалу; уточнюючі питання для дітей; індивідуальна робота з дітьми у процесі представлення та вдосконалення знань з питань фізичної культури та спорту, а також особливостей хіп-хоп-аеробіки; проведення батьківських зборів з обговоренням питань щодо формування особистісної фізичної культури дітей.

До наочних методів належать:

• розглядання дітьми фотографій, контурограм, малюнків;

•  підготовка педагогами та розстановка у доступних для дітей місцях папок-пересування з відповідним навчальним теоретичним матеріалом з державних програм та змістовного теоретичного розділу експериментальної методики;

• ознайомлення дітей з місцями проведення занять та необхідним для цього інвентарем та обладнанням;

• приведення як приклад навчальних дій будь-кого з дітей групи.

Характеризуючи практичні методи, слід зазначити, що вони, зазвичай, асоціюються з виконанням різних завдань, які входять до складу теоретичного навчального матеріалу (наприклад, виконання гігієнічних процедур щодо відповідної тематики).

Соціально-психологічний компонент. Природничо-науковою базою розробки технологічних рішень щодо формування та розвитку соціально-психологічного (мотиваційно-потребнісного) компонента є загальновизнані положення теорії освіти. З-поміж методичних прийомів виділимо:

•   Підбір відповідних віком та індивідуальним уподобанням дітей видів заохочень. При цьому стимулювання дошкільнят має мати комплексний характер і включати такі можливі варіанти стимулів, класифікація яких розроблена Ю. К. Чернишенко (1998):

- органічні, спрямовані на задоволення фізичних потреб дитини;

-  матеріальні, суттю яких є вручення дошкільнику для особистого користування цікавих та бажаних йому предметів, наприклад іграшки чи елементарного спортивного інвентарю;

-  моральні, пов'язані з важливою для кожної дитини потребою у заохоченні, приведенні як приклад для інших дітей її якесь досягнення у спортивно-руховій діяльності;

-  соціально-значущі, що базуються на наданні дошкільнику, що відзначився, престижної і значущої ролі, наприклад направляючого в строю.

•  Використання когнітивного підходу до формування мотивів та потреб дітей у руховій активності. Цей прийом заснований на відомій встановленої у багатьох дослідженнях закономірності взаємозв'язку між рівнем знань про певний вид діяльності та мотивацію до її освоєння.

•  Сучасне та барвисте оформлення місць занять, відповідна спортивна форма та музичний супровід.

У ході проведення експериментальної роботи засобами хіп-хоп-аеробіки також встановлено низку специфічних методичних прийомів, що забезпечують стимулювання дітей до занять даним видом рухової активності. До них відносяться:

•  індивідуалізація навчально-виховного процесу щодо визначення темпу освоєння кожною дитиною програмного матеріалу. Цей процес має бути здійснений, у тому числі в обов'язковому взаємодії з батьками з метою якісного виконання домашніх завдань;

•  обов'язкове індивідуальне заохочення кожного дошкільника за будь-яке поліпшення якості спортивно-танцювальних композицій, що виконуються, або будь-яка інша дія, спрямована, наприклад, на допомогу своїм одногрупникам;

•  облік уподобань дитини у контексті вибору партнера для освоєння парних композицій та спортивно-танцювальних вправ у складі групи дітей. Даний методичний прийом можна використовувати з метою виховання у дошкільнят почуття товариства та взаємодопомоги. Для цього необхідно представляти їм можливість удосконалювати свою технічну підготовленість у парі з дитиною, що відстає, пропонуючи успішному дошкільнику здійснювати роль помічника педагога;

• включення індивідуальних, парних і групових спортивно - танцювальних композицій в програму як загальних фізкультурно - спортивних свят, так і окремих змагань і конкурсів;

• проведення спортивних заходів за видами хіп-хоп-аеробіки із спільною участю дітей, батьків та інших членів сім'ї.

Власне-біологічний компонент. Природною основою обґрунтування технологічних прийомів формування рухових дій хіп-хоп-аеробіки є положення теорії фізичної культури, фізичного виховання, формування рухових дій в онтогенезі, онтокінезіології людини.

У процесі освоєння спортивно-танцювальних вправ хіп-хоп-аеробіки доцільно використовувати поєднання наступних методів навчання:

1. Метод суворо регламентованої вправи, відповідно до якої рухова діяльність дітей регулюється чіткою програмою рухової дії, що освоюється. У групах дошкільнят 5-6 років переважно застосування способу конструктивної вправи, що зумовлює необхідність вивчення окремих складових конкретного рухового впливу з об'єднанням їх у результаті цілісний рух. Як приклад наводимо схему навчання техніки елемента «Основний крок».

Перша стадія - створення уявлення про техніку виконання основного кроку на основі ознайомлення дошкільнят зі схемою руху, його відео та натурального показу.

Друга стадія - поділ технічної основи даної рухової дії на складові та навчання їм:

а) підскоки дома;

б) підскоки на місці з виносом правої ноги, зігнутої в коліні, вперед та повернення у вихідне положення;

в) виконання випаду правої з фіксацією уваги дітей на положенні ніг та повернення у вихідне положення;

г) виконання випаду правої з нахилом уперед та повернення у вихідне положення;

д) освоєння зв'язки: з вихідного положення випад правої, з підскоком повернення до стійки на правій, ліва зігнута в коліні вперед;

е) виконання зв'язок, зазначених у пунктах "а" - "в";

ж) виконання зв'язок, зазначених у пунктах "г" - "д".

Третя стадія - виконання основного кроку в цілісному варіанті, корекція допущених помилок та вдосконалення освоєної рухової навички.

У зв'язку з тим, що спортивно-танцювальні рухи хіп-хоп-аеробіки є складнокоординаційними вправами, метод конструктивної вправи є основним при навчанні дітей 5-6 років і включає:

•  показ педагогом досліджуваного руху загалом і частинами;

•  імітацію дошкільнятами освоюваних спортивно-танцювальних технічних процесів разом із показом педагогом;

•  обладнання навчально-виховного процесу наочними посібниками (схемами, контурограмами, фотографіями, відеороликами), зображення основи техніки спортивно-танцювальних рухів, що вивчаються;

• використання зорових орієнтирів, що полегшують дошкільникам процес об'єднання вивчених окремих елементів у цілісну рухову дію.

1. Метод стандартно-повторної вправи, який використовується в процесі розвитку основних фізичних якостей у наступних модифікаціях:

•  стандартне безперервне виконання спортивно-танцювальних композицій з метою виховання витривалості як основи фізичної працездатності дошкільнят;

•  стандартно-варіативне виконання освоєних композицій з урахуванням індивідуальних особливостей дітей та змісту комплексів вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей.

1. Змагальний метод, який використовується, як правило, на стадії достатнього освоєння спортивно-танцювальних композицій з метою:

•  інтегрованого розвитку рухового та фізичного потенціалу дітей у складних для них психофізіологічних умовах;

•  формування етичних та морально-вольових якостей дошкільнят;

•  формування у дітей мотивації до рухової активності.

1. Ігровий метод, що має поліфункціональні можливості в частині формування та розвитку базових компонентів та загального рівня особистісної фізичної культури дошкільнят у контексті:

•   змісту базових ознак провідного виду діяльності дітей дошкільного віку, у ході якого формуються психічні новоутворення як фундаментальні ступені їхнього особистісного та соціального розвитку;

•   комплексного характеру на рухову функцію дітей у ускладнених умовах довкілля;

•  впливу формування морально-етичних особистісних якостей за умов досить напружених відносин із однолітками.

**Блок № 5 – контрольно-обліковий. Методика оцінки рівня особистісної фізичної культури дітей віком 5-6 років.**

Технологічні основи процедур оцінювання рівня сформованої особистісної фізичної культури дітей 5-6 років базуються на методологічних засадах теорії тестування станів людини (Л. С. Дворкін, 1998; Ю. К. Чернишенко, 1999). Відповідно до них у ході розробки методик необхідно дотриматися таких умов:

• прикладні методики контролю станів людини, у тому числі показників, що відображають рівень розвитку фізичного потенціалу індивіда, повинні розроблятися для конкретного статево-вікового контингенту;

• для оцінки особистісних характеристик різних статевих груп дітей необхідно використовувати контрольні вправи, що відповідають критеріям інформативності, надійності та еквівалентності (В. В. Краєвський, 2008);

•  методика контролю є актуальною, якщо містить відповідні шкали оцінки результатів тестування.

Відповідно до результатів достатньої кількості наукових досліджень у ході розробки змісту цього блоку експериментальної методики використовувалася трирівнева схема організації процесу оцінки рівня особистісної фізичної культури дошкільнят 5-6 років (Ж. Є. Фірільова, Є. Г. Сайкіна, 2000; С. Л. Слуцька, 2006).

Перший рівень відображає рівень розвитку у дітей окремих характеристик, що входять до складу показників фізичного розвитку, теоретичної, фізичної та функціональної підготовленості, розумової працездатності, емоційно-вольових якостей. Для цього використовуються шкали відносної оцінки результатів тестування, подані у додатках.

Рівень мотивації дітей до рухової активності оцінювався за таким алгоритмом:

1)  опитування дітей;

2)   анкетування експертів щодо значущості мотивів дітей до оздоровчо-спортивної діяльності;

3)  розрахунок бальної оцінки мотивації (БОМ) дітей.

Метою другого рівня є визначення рівня розвитку значень інтегральних показників інтелектуального і соціально - психологічного, а також сумарного показника власне - біологічного компонентів особистісної фізичної культури дітей 5-6 років. Для цього результати дошкільнят в окремих контрольних завданнях перетворювалися на бали на основі шкал відносної оцінки результатів тестування та підсумовувалися. За цією ж схемою можливий розрахунок значень інтегральних показників фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, розумової працездатності та емоційно-вольових якостей дітей.

Третій рівень призначений для формування підсумкової оцінки рівня сформованості особистісної фізичної культури дошкільнят на основі двох технологічних операцій:

• визначення абсолютних значень підсумкового рівня сформованості особистісної фізичної культури вихованців ДНЗ;

• диференціація абсолютних значень підсумкового рівня особистісної фізичної культури та її компонентів дітей відповідно до градацій, а також за їх статтю та віком.

**ВИСНОВКИ**

1. Основними аргументами, які зумовлюють можливість переважного використання засобів хіп-хоп-аеробіки як базового компонента процесу формування особистісної фізичної культури дітей 5 - 6 років в навчально-виховному просторі дошкільних освітніх установ, є масштабні можливості фітнес-програм в аспекті інтенсивного впливу на рівень сформованості базових компонентів даного особистісного феномена дошкільнят та безумовного сприйняття ними танцювальних, ігрових та змагальних форм рухової активності.
2. Поширені у дошкільних освітніх закладах навчально-виховні програми не забезпечують відповідної сучасним вимогам ефективності процесу фізичного виховання дітей 5-6 років обох статей, що підтверджується:

•   рівнем особистісної фізичної культури як хлопчиків, і дівчаток, що характеризується як нижче середнього;

•     низьким рівнем сформованості інтелектуального та соціально-психологічного (мотиваційно-потребнісного) та середнім рівнем власне-біологічного компонентів.

3. Досягнення генеральної проективної установки експериментальної методики - формування індивідуально прийнятного рівня особистісної фізичної культури дітей 5-6 років обох статей, забезпечується сукупністю методологічних та прикладних основ, до яких належать:

•     загальнопедагогічні та специфічні для системи фізичного виховання принципи;

•   фундаментальні положення теорії фізичної культури, що обумовлюють доцільність когерентного рішення інтелектуальних, соціально-психологічних (мотиваційно-потребнісних) та власне-біологічних завдань;

4. Провідна роль соціально-психологічного компонента у загальному контексті особистісної фізичної культури дошкільнят 5-6 років, як дівчаток, так і хлопчиків, низький рівень його розвитку в умовах реалізації в ДОЗ традиційних програм фізичного виховання визначили необхідність пошуку дієвих підходів до формування мотивації дітей до фізичного вдосконалення, основними з яких є:

•  озброєння вихованців ДОЗ відповідним їх віковим особливостям обсягом знань з питань фізичної культури та спорту;

•  організація фізкультурних занять із використанням індивідуальних, парних та групових танцювальних комбінацій;

•   застосування в ході фізичного виховання переважно ігрових та змагальних методів навчання та виховання;

•  використання засобів хіп-хоп-аеробіки під час основних режимних процесів, що базуються на руховій активності дітей.

1. Розроблена експериментальна методика, що базується на фундаментальних засадах теорії фізичної культури, що обумовлюють необхідність інтегрованого вирішення інтелектуальних, соціально-психологічних (мотиваційно-потребнісних) та власне-біологічних завдань даного процесу, а також на переважному використанні індивідуальних та групових засобів хіп-хоп-аеробіки в танцювальних, ігрових та змагальних формах, є позитивним фактором, що сприяє більш ефективному у порівнянні з традиційними підходами вирішенню проблеми підвищення рівня особистісної фізичної культури дошкільнят 5-6 років.
2. Системоутворюючим фактором, що забезпечує логічність та ефективність експериментальної методики, є відповідність її архітектоніки структурним складовим розвиваючого педагогічного процесу, у тому числі:

•    адекватний склад проективних установок навчально-виховних та освітніх впливів;

•   зміст, що складається з різноманітних рухових дій з обов'язковим, відповідним віковим особливостям та перевагам дітей музичним супроводом;

•     процесуальна складова, що забезпечує відповідний фізичному та психічному розвитку дошкільнят склад використовуваних методів та методичних прийомів навчання та виховання;

• контрольні процедури, сприяють, передусім, адекватної індивідуалізації оцінок досягнень вихованців ДНЗ у навчально-виховному процесі.

1. Класифікація засобів хіп-хоп-аеробіки, розроблена на підставах їх диференціації за базовими групами, які визначають зміст та якість виконання спортивно-танцювальних композицій та складність вхідних у них рухових дій, забезпечує адекватність побудови навчально-виховного процесу проективним установкам експериментальної методики та сприяє:

•   реалізації загальнопедагогічного принципу поступовості ускладнення навчального матеріалу;

•    обліку вікових особливостей дітей та їх переваг до різних вправ з арсеналу засобів хіп-хоп-аеробіки;

•    логічній побудові навчально-виховного процесу щодо використання різних за рівнем складності спортивно-танцювальних композицій під час проведення режимних процесів у ДОЗ, що базуються на рухової активності дітей.