

ЗМІНА РІВНЯ РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ

Кузьменко І. О.

*кандидат наук із фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-5373-314x
kuzmenko_irina@ukr.net*

Ключові слова: *фізичне виховання, дошкільники, рухові якості, танцювальні елементи, показники.*

У статті розглядається ефективність застосування танцювальних вправ в освітньому процесі дітей старшого дошкільного віку. Мета дослідження – визначити вплив танцювальних елементів на рівень розвитку окремих фізичних якостей у дітей 5–6 років. Матеріал і методи: у дослідженні брали участь 103 вихованці віком 5–6 років одного з закладів дошкільної освіти м. Харкова, які були розподілені в експериментальні та контрольні групи. Під час проведення дослідження застосовувалися такі методи, як теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики. Результати дослідження. Рівень розвитку гнучкості дітей 5–6 років оцінювався за виконанням таких вправ: нахил тулуба вперед з положення сидячи та згинання стопи; координаційні здібності оцінювалися за утриманням статичної рівноваги та човниковим бігом 3x10 м. Наведено порівняння показників розвитку фізичних якостей у статевому, віковому аспектах із відповідними нормами до та після застосування в освітньому процесі танцювальних вправ. Порівнюючи дані рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку експериментальних і контрольних груп після застосування танцювальних елементів, необхідно зазначити, що результати дошкільників експериментальних груп достовірно підвищилися, порівняно з показниками дітей контрольних груп. Аналіз результатів рівня розвитку фізичних якостей дітей 5–6 років експериментальних і контрольних груп щодо статі та віку після експерименту виявив, що тенденція залишилася такою ж, як і до експерименту: рівень розвитку координаційних здібностей вищий у хлопчиків, а гнучкості – у дівчаток. Із віком відбувається підвищення показників досліджуваних фізичних якостей. Покращення результатів дошкільників експериментальних груп позитивно позначилося на оцінці, яка підвищилася на 1 бал у всіх контрольних вправах. Висновки. Підвищення рівня розвитку досліджуваних рухових якостей підтверджує ефективність запропонованих вправ та дозволяє рекомендувати інструкторам із фізичного виховання вдосконалювати процес фізичного виховання в дошкільних закладах завдяки включенню до змісту занять танцювальних елементів.

CHANGING THE DEVELOPMENT LEVEL OF INDIVIDUAL PHYSICAL QUALITIES OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN UNDER THE INFLUENCE OF DANCE EXERCISES

Kuzmenko I. O.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Klochkivska str., 99, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5373-314x
kuzmenko_irina@ukr.net*

Key words: *physical education, preschool-age children, motor qualities, dance elements, indicators.*

The article examines the effectiveness of using dance exercises in the educational process of preschool age children. Purpose of the research: to determine the influence of dance elements on the development level of individual physical qualities in 5–6-year-old children. Material and methods: 103 pupils under the age of 5–6 of Kharkiv pre-school education took part in the research, from which experimental and control groups were formed. During the research, methods such as theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics were used. Results of the research. The level of development of flexibility of 5–6-year-old children was estimated by the performance of exercises, the inclination of the body forward from the position of sitting, and bending the foot; coordination abilities – in the performance of exercises of maintaining static balance and shuttle running 3x10 m. The comparison of development indicators of physical qualities in gender, age aspects with appropriate norms before and after application in the educational process of dance exercises is presented. Comparing the motor abilities of preschool-age children of experimental and control groups after the use of dance elements, it should be noted that the results of preschool-age children of experimental groups increased significantly compared to the indicators of children of control groups. Analysis of the results of the level of development of physical qualities of 5–6-year-old children of experimental and control groups concerning gender and age after the experiment found that the trend remained the same as before the experiment: the development level of coordination abilities is higher in boys and flexibility in girls. With age, there is an increase in the indicators of the investigated physical qualities. The improvement of the results of preschool-age children of experimental groups was positively reflected in the assessment, which increased by 1 point in all control exercises. Conclusions. Increasing the level of development of the studied motor qualities confirms the effectiveness of the proposed exercises and allows you to recommend physical education instructors to improve the process of physical education in preschool institutions by including dance elements in the content of classes.

Постановка проблеми. Одним із найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я є період дошкільного віку. Цілеспрямована та систематична робота з фізичного виховання у закладі дошкільної освіти в цьому періоді має бути спрямована на вирішення оздоровчих, виховних й освітніх завдань, реалізація яких тісно пов'язана з організацією достатньої рухової активності дошкільників [3; 5; 10; 14].

Традиційні заходи фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками не завжди відповідають сучасним вимогам і повинні бути доповнені такими, які б ефективніше сприяли вирішенню завдання зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, своєчасного фізичного і психічного розвитку [8; 11; 14].

Серед великого розмаїття напрямів у фізичному вихованні одне з почесних місць займають танцювальні вправи. Вони сприяють розвитку фізичних,

естетичних якостей, позитивно впливають на формування правильної постави, легкої і невимушеної ходи, виразності та граціозності рухів, розвивають у дітей музичний слух, посилюють позитивний емоційний вплив фізичних вправ [1; 6].

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку перебуває в центрі постійної уваги різних науковців. Так, Т.В. Котляр [2] вказує на ефективність занять плаванням; Н.А. Кулик, І.П. Масляк [4] пропонують використовувати на заняттях засоби легкої атлетики; М.М. Михайлович, Л.В. Чернокоза [7] – застосовувати вправи спортивного характеру; А.Ю. Старченко [11] – використовувати засоби дитячого фітнесу. Однак питання впливу танцювальних вправ на рівень розвитку рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку в наукових працях є не досить вивченим.

Мета статті – визначити вплив танцювальних елементів на рівень розвитку окремих фізичних якостей у дітей 5–6 років.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури за науковою темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Виклад основного матеріалу. У дослідженні брали участь 103 вихованці 5–6 років одного з закладів дошкільної освіти Харкова (57 хлопчиків та 46 дівчаток). Було застосовано такі методи дослідження, як теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Рівень розвитку рухових якостей дітей 5–6 років оцінювався за виконанням таких вправ: нахил тулуба вперед із положення сидячи; згинання стопи; утримання статичної рівноваги та човниковий біг 3x10 м.

Порівняння результатів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку експериментальних і контрольних груп до експерименту виявило відсутність достовірних відмінностей між ними ($p > 0,05$).

Дослідження показників рівня розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку експериментальних і контрольних груп до проведення експерименту в статевому аспекті показало, що хлопчики демонструють результати кращі, ніж дівчатка, за винятком вправ нахил тулуба вперед із положення сидячи та згинання стопи, де дані кращі у дівчат. При цьому достовірний характер відмінностей спостерігається у вправах нахил тулуба вперед у дошкільників 6 років та човниковий біг 3x10 м у дітей 5–6 років ($p < 0,05$).

Аналіз показників рівня розвитку фізичних якостей дітей 5–6 років експериментальних і контрольних груп до проведення експерименту у віковому аспекті виявив їх покращення з віком. Слід зазначити, що відмінності носять переважно недостовірний характер ($p > 0,05$).

Порівняння показників рухових якостей із наведеними нормами виявило, що показники дітей 5–6 років експериментальних і контрольних груп до експерименту відповідають середньому рівню.

Після впровадження танцювальних елементів у зміст занять з фізичного виховання в дітей експериментальних груп спостерігається достовірне підвищення досліджуваних показників гнучкості та координаційних здібностей. За винятком даних бігу 3x10 м, де розрізнення мають недостовірний характер ($p > 0,05$).

Аналіз результатів рівня розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку експериментальних і контрольних груп після експерименту наведено в табл. 1.

Аналізуючи показники нахилу тулуба вперед, згинання стопи, статичної рівноваги, човникового бігу 3x10 м дітей старшого дошкільного віку експериментальних і контрольних груп після застосування в освітньому процесі танцювальних елементів, слід відзначити, що дані дітей експериментальних класів достовірно вищі, ніж результати дошкільників контрольних груп ($p < 0,05$ – $< 0,001$). Виняток становлять показники човникового бігу 3x10 м у хлопчиків і дівчат експериментальних груп, в яких результати дещо вищі, ніж у вихованців контрольних груп, однак відмінності у показниках носять недостовірний характер ($p > 0,05$).

Порівняння показників вправи нахил тулуба вперед у дітей 5–6 років експериментальних груп після проведення експерименту з нормативними оцінками, представленими Т.А. Тарасовою [12], виявило, що оцінка підвищилася на 2 бали і стала відповідати високому рівню.

Порівнюючи результати згинання ступні з оцінювальними критеріями, запропонованими Л.П. Сергієнко [9], було встановлено, що діти старшого дошкільного віку експериментальних груп виконують вправу на «3» бали, за винятком дівчат 6 років, які виконують вправу на «4» бали.

Порівнюючи показники утримання статичної рівноваги з нормами, наданими Т.А. Тарасовою [12], було визначено, що оцінка дошкільників експериментальних груп після застосування танцювальних вправ підвищилася на 1 бал і результати стали відповідати рівню вище середнього.

Порівняння показників човникового бігу 3x10 м у дітей дошкільного віку експериментальних груп після проведення експерименту з відповідними нормами [15] показало, що діти викону-

Таблиця 1

Порівняння показників рівня розвитку окремих фізичних якостей дітей 5–6 років експериментальних і контрольних груп після експерименту

Вік	Стать	Група	n	Нахил тулуба вперед, см	Згинання ступні, см	Утримання статичної рівноваги, с	Човниковий біг 3x10 м, с
$\bar{x} \pm m$							
5 років	Дівчатка	Е	12	13,2±1,4	10,5±1,1	11,2±0,7	12,0±0,4
		К	10	7,6±1,1	6,5±0,7	6,3±0,4	12,2±0,6
	t ст.			3,6	2,8	3,2	1,1
	t кр.			2,07	2,07	2,07	2,07
	p			<0,01	<0,05	<0,01	>0,05
	Хлопчики	Е	12	10,2±1,8	8,7±0,9	11,8±1,2	10,8±0,5
		К	15	6,7±0,6	5,1±0,3	7,3±1,0	11,0±0,4
	t ст.			2,3	2,4	2,7	1,2
	t кр.			2,05	2,05	2,05	2,05
	p			<0,05	<0,05	<0,05	>0,05
6 років	Дівчатка	Е	12	15,6±1,2	11,2±0,6	12,2±1,3	10,7±1,3
		К	12	10,3±1,2	7,8±0,9	7,8±1,4	10,9±1,6
	t ст.			3,3	2,3	3,8	1,2
	t кр.			2,05	2,05	2,05	2,05
	p			<0,01	<0,05	<0,001	>0,05
	Хлопчики	Е	14	12,8±1,4	10,3±0,6	13,0±0,9	9,8±1,3
		К	16	8,0±1,6	6,2±1,2	8,6±1,3	10,1±1,6
	t ст.			2,6	2,4	3,7	1,2
	t кр.			2,08	2,08	2,08	2,08
	p			<0,05	<0,05	<0,001	>0,05

ють вправу на результат, який відповідає рівню вище середнього.

Під час порівняння показників досліджуваних якостей у дітей дошкільного віку контрольних груп наприкінці навчального року з відповідною оцінювальною шкалою було виявлено, що оцінка в жодній вправі не змінилася щодо вихідних даних.

Висновки. Досліджуючи дані рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку експериментальних і контрольних груп після впровадження танцювальних вправ, необхідно зазначити, що в більшості випадків відбулося достовірне підвищення результатів гнучкості та координаційних здібностей дошкільників експериментальних груп.

Аналізуючи дані рівня розвитку фізичних якостей дітей 5–6 років експериментальних і контрольних груп щодо статі після експерименту, варто зазначити, що, як і до експерименту, результати утримання статичної рівноваги та човникового бігу 3x10 м кращі у хлопчиків, а показники нахилу тулуба вперед із положення сидячи та згинання ступні – у дівчаток.

Розглядаючи показники розвитку рухових якостей дошкільників експериментальних і контрольних груп у віковому аспекті, слід зауважити, що результати з віком мають тенденцію до покращення.

Порівняння даних рухових якостей із наведеними нормами виявило, що оцінка дітей 5–6 років експериментальних груп після впровадження танцювальних елементів підвищилася на 1 бал і стала відповідати рівню вище середнього, а оцінка контрольних груп залишилась, як і на початку дослідження, на середньому рівні.

Результати проведених досліджень дозволяють рекомендувати інструкторам із фізичного виховання вдосконалювати процес фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах завдяки включенню до змісту занять танцювальних елементів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф., Шевченко Ю.М. Інтеграція рухів і музики у фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.

2. Котляр Т.В. Вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 20 травня 2016 р. Харків : ХДАФК, 2016. С. 86–92.
3. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як основа формування здоров'я сучасного суспільства / А.П. Кошель та ін. *Грааль науки*. 2021. № 5. С. 277–284. DOI: 10.36074/grail-of-science.04.06.2021.050.
4. Кулік Н.А., Масляк І.П. Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять із пріоритетним використанням засобів легкої атлетики. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2013. № 5. С. 147–150.
5. Максимів О.М. Впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій для оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку. *Молода спортивна наука України* : зб. тез доповідей. Львів, 2017. Вип. 21. С. 113.
6. Мартиненко О.В. Методика хореографічної роботи з дітьми старшого дошкільного віку : навчальний посібник. Донецьк : ТОВ «Юго-Восток, Лтд», 2009. 156 с.
7. Михайлович М.М., Чернокоза Л.В. Чинники використання вправ спортивного характеру в фізкультурно-оздоровчій роботі сучасного дошкільного закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2009. № 8. С. 104–107.
8. Пехарева С.В. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2012. № 1. С. 84–89.
9. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
10. Слабінська К.А., Мамешина М.А. Рівень фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 22 травня 2017 р. Харків : ХДАФК, 2017. С. 149–159.
11. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. Москва : Сфера, 2006. 176 с.
13. Чеверда А.О. Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 87–92.
14. Я у Світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років / О.П. Оксєнова та ін. ; наук. кер. О.Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦЕФЕР-Україна», 2019. 488 с.
15. pedsovet.org/core/file/get/id/6001.

REFERENCES

1. Vilchkovskiy, E.S., Denysenko, N.F., Shevchenko, Yu.M. (2011) Intehratsiia rukhiv i muzyky u fizychnomu rozvytku ditei starshoho doshkilnoho viku: navchalno-metodychnyi posibnyk [Integration of movements and music in the physical development of older preschool children: educational and methodical manual]. Ternopil : Mandrivets.
2. Kotliar, T.V. (2016) Vplyv zaniat z plavannia na psykhoemotsiyni stan ditei doshkilnoho viku [Influence of swimming lessons on the psycho-emotional state of preschool children]. *The topical problems of physical education of different segments of the population* : Materials of the II All-Ukrainian scientific and practical conference. May 20, 2016. Kharkiv : HDAFK, pp. 86–92.
3. Koshel, A.P. ta in. (2021) Fizychnе vykhovannia ditei doshkilnoho viku yak osnova formuvannia zdorovia suchasnoho suspilstva [Physical education of preschool children as a basis for the formation of health in modern society]. *Hraal nauky*. Vol. 5. P. 277–284. DOI: 10.36074/grail-of-science.04.06.2021.050
4. Kulik, N.A., Masliak, I.P. (2013) Dynamika fizychnoho stanu ditei starshoho doshkilnoho viku pid vplyvom zaniat iz priorytetnym vykorystanniam zasobiv lehkoj atletyky [Dynamics of physical condition of older preschool children under the influence of classes with priority use of athletics]. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Kharkiv : HDAFK. Vol. 5. P. 147–150.
5. Maksymiv, O.M. (2017) Vprovadzhennia zdoroviazberezhnykh osvitnikh tekhnolohii dlia optymizatsii rukhovoї aktyvnosti ditei doshkilnoho viku [Introduction of healthy educational technologies to optimize the physical activity of preschool children]. *Young sports science of Ukraine*. Lviv. Vol. 21. P. 113.
6. Martynenko, O.V. (2009) Metodyka khoreohrafichnoi roboty z ditmy starshoho doshkilnoho viku: navch. posib. [Methods of choreographic work with older preschool children]. Donetsk : TOV “Iuho-Vostok, LTD”.

7. Mikhailovych, M.M., Chornokoza, L.V. (2009) Chynnyky vykorystannia vprav sportyvnoho kharakteru v fizkulturno-ozdorovchii roboti suchasnoho doshkilnoho zakladu [Factors of using sports exercises in physical culture and health work of a modern preschool institution]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. Kharkiv. Vol. 8. P. 104–107.
8. Piekharieva, S.V. (2012) Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u ditei doshkilnoho viku [Formation of a healthy lifestyle in preschool children]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. Kharkiv. Vol. 1. P. 84–89.
9. Serhiienko, L.P. (2001) Testuvannia rukhovykh zdibnostei shkoliariv [Testing of pupils' motor abilities]. Kyev : Olympyiskaia lyteratura.
10. Slabinska, K.A., Mameshyna, M.A. (2017) Riven fizychnoho zdorovia ditei starshoho doshkilnoho viku [The level of physical health of older preschool children]. *The topical problems of physical education of different segments of the population : materials of the III All-Ukrainian scientific and practical conference*. May 22. 2017. Kharkiv : HDAFK. P. 149–159.
11. Starchenko, A.Yu. (2015) Optyimizatsiia fizkulturnoi osvity starshykh doshkilniat na osnovi zastosuvannia zasobiv dytiachoho fitnesu [Avtoryferat dysyrtatsii kandydata nauk z fizychnoho vykhovannia ta sportu]. Dnipropetrovsk: State Institute of Physical Culture and Sports.
12. Tarasova, T.A. (2006) Kontrol fizicheskogo sostoyaniya detey doshkolnogo vozrasta [Monitoring the physical condition of preschool children]: metodicheskie rekomendatsii dlya rukovoditeley i pedagogov DOU. Moskva : Sfera.
13. Cheverda A.O. (2019) Peredumovy zaluchennia ditei starshoho doshkilnoho viku do zaniat dytiachym fitnesom z elementamy sportyvnykh tantsiv. [Prerequisites for involving older preschool children in children's fitness classes with elements of sports dances]. *Theory and methods of physical education and sports*. Vol. 2. P. 87–92.
14. Ya u Sviti. Prohrama rozvytku dytyny vid narodzhennia do shesty rokiv (2019). Kyiv : TOV "MTsEFER-Ukraina".
15. pedsovet.org/core/file/get/id/6001