

**Відомості про автора:**

**Наконечний Ігор Юрійович** – заслужений тренер України з панкратіону, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри ТМФВіС, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: ig.nakonechnyi@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7950-1876>

УДК 796.412-053.4]:373.2  
doi: 10.15330/fcult.41.65-75

*Наталія Пангелова, Тетяна Кравченко,  
Борис Пангелов*

**ЗМІСТ І СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ З ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ  
ЕЛЕМЕНТІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ  
З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Впровадження засобів фітбол в процес фізичного виховання закладів дошкільної освіти буде сприяти урізноманітненню змісту фізкультурно-оздоровчих занять, підвищенню інтересу дітей до занять, а також – оптимізації показників їх фізичного стану.*

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

**Методи й організація дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експерименти, тестування); антропометричні методи; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Структура занять з фітбол-аеробіки складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Тривалість частин заняття може бути різною: підготовча частина може становити 15-20%, основна – 75-80%, а заключна – 5-10% від загального часу заняття.

**Висновки.** В процесі дослідження виявлено, що впровадження елементів фітбол-аеробіки у фізкультурно-оздоровчі заняття з дітьми 5-6 років сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей експериментальних груп у порівнянні з контрольними.

**Ключові слова:** фітбол-аеробіка, старші дошкільнята, фізкультурно-оздоровчі заняття.

*The introduction of fitball tools into the physical education process of preschool education institutions will contribute to the diversification of the content of physical culture and health classes, increasing children's interest in classes, as well as optimizing the indicators of their physical condition.*

**The purpose** of the research is to reveal the organizational and methodological features of fitness programs with elements of fitball and to determine its influence on the indicators of the physical condition of children 5-6 years old.

**Research methods and organization.** Theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature; pedagogical methods (experiments, testing); anthropometric methods; methods of mathematical statistics.

110 children took part in the research. The pedagogical experiment was conducted during September-May 2018-2019 on the basis of the preschool education institution "Liubavonka" No. 10, Pereiaslav, Kyiv region.

**Research results.** The structure of fitball aerobics classes consists of three parts: preparatory, main, and final. The duration of the parts of the lesson can be different: the preparatory part can be 15-20%, the main part – 75-80%, and the final part – 5-10% of the total time of the lesson.

The main means of fitball aerobics are: structural exercises; general developmental exercises, sitting on the ball; general developmental exercises, standing with a fitball in hands; exercises for coordinating movements with music; basics of choreography; dance steps; rhythmic dances; basic steps of fitball aerobics; musical and moving games for attention, of low and medium intensity, relay races; basic fitball aerobics exercises; sets of fitball-aerobics exercises; exercises for the development of strength, endurance, flexibility and other abilities in various starting positions; acrobatic exercises with fitball; exercises to maintain balance and develop the vestibular apparatus; relay races and high-intensity music-movement games.

**Conclusions.** Fitball aerobics refers to one of the types of health fitness and involves the use of muscles of different elasticity, size, color, mass. The analysis of the data of the pedagogical experiments shows that the defined organizational and methodical principles of fitball-aerobics classes contributed to an increase in the level of physical fitness of the children of the experimental groups in comparison with the control groups.

**Key words:** fitball-aerobics, older preschoolers, physical culture and health classes.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** На сучасному етапі розвитку України пріоритетним напрямом є освіта і зміцнення здоров'я населення. Це обумовлене демографічним спадом і погіршенням здоров'я населення, що спричиняє реальну загрозу зміцнення і відтворення людського ресурсу як важливого фактору національної безпеки держави, її інтелектуального і економічного потенціалу, подальшого розвитку суспільства [1, 5, 6, 7].

На жаль, як засвідчують результати досліджень, велика кількість дітей втрачає здоров'я вже в дошкільному віці (Н.С. Маляр, 2014; Н.С. Пангелова, 2014; А.В. Полякова, 2016). На сьогодні серед дошкільників кількість практично здорових дітей становить лише 10-20%.

Зниження рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості населення України, особливо дітей, тривалий час розглядалося лише як результат несприятливої дії соціально-економічних, екологічних та інших чинників. Однак, не менш значущим є негативний вплив на стан здоров'я комплексу педагогічних чинників, а саме: інтенсифікації навчально-пізнавальної діяльності, передчасного початку дошкільного систематичного навчання, невідповідності програм і технологій навчання функціональним і психофізичним особливостям дітей [13, 22].

Водночас, результати низки досліджень свідчать, що однією з головних проблем сьогодення в Україні є суттєве погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Нині майже 80% дітей мають одне або кілька хронічних захворювань, у кожній третій дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку [4, 7, 11]. Крім того, у теперішній час можна говорити про погіршення психофізичного стану дітей у зв'язку з військовими діями в Україні.

Відомо, що здоров'я дитини значною мірою визначається достатнім рівнем її рухової активності [3, 8, 15, 19, 20]. Будь-які обмеження рухової діяльності дітей викликають порушення їх психомоторного розвитку. Тому залучення дошкільнят до систематичних занять фізичними вправами є пріоритетним завданням. Водночас, можна констатувати про те, що значна частина дітей не виявляє зацікавленості до традиційних занять фізичною культурою [9, 13, 21], що актуалізує пошук шляхів оптимізації функціонування системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти (ЗДО).

В останні роки проблеми підвищення ефективності дошкільного фізичного виховання були предметом досліджень О.В. Вінтоняк [2], К.В. Дробот [4], Н.С. Маляр [10], Н.С. Пангелової [14], В.М. Пасічник [15], А.В. Полякової [16].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про значний інтерес до розробки та впровадження інноваційних технологій у процес фізкультурно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку [4, 9, 17, 18, 21].

Неабиякої популярності набули програми, засновані на використанні елементів дитячого фітнесу [8, 12, 13, 17, 21].

Дитячий фітнес – це не що інше, як дитяча фізична культура, яка включає загальнорозвивальні та оздоровчі заняття, за допомогою яких у дітей формуються правильні стереотипи рухів, життєво важливі навички і вміння. Застосовують багато різних видів занять фітнесом з дошкільнятами, найбільш відомими є такі фітнес-програми: “Здорові ніжки”, “Ритміка”, “Звіроаеробіка”, “Лого-аеробіка”, “Step by Step”, “Baby top”, “Baby games”, “First step”, “Baby gymnast”, “Baby dance” та ін.

Однією з найбільш доступних фітнес-програм є “Fit ball” (гімнастика з використанням фітболів). Фітболи – це м'ячі різної пружності, розмірів, маси, кольору. Заняття з такими м'ячами вирішують різноманітні завдання оздоровчого, корекційного, а також-дидактичного характеру.

Але, незважаючи на достатньо велику кількість таких програм і різних підходів до їх класифікації, часто бракує даних щодо організаційно-методичних засад їх використання у фізкультурно-оздоровчій роботі закладів дошкільної освіти.

Так, наприклад, однією з найбільш доступних фітнес програм є фітбол. Але досліджень щодо визначення шляхів впровадження фітболу у практику фізичного виховання дошкільнят та її впливу на фізичний стан дітей виразно бракує, що актуалізує напрям нашого дослідження.

На нашу думку, впровадження засобів фітболу у процес фізичного виховання закладів дошкільної освіти буде сприяти урізноманітненню змісту фізкультурно-оздоровчих занять, підвищенню інтересу дітей до занять, а також – оптимізації показників їх фізичного стану.

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

**Методи й організація дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експерименти, тестування); антропометричні методи; методи математичної статистики.

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

Учасники. У дослідженнях взяли участь 110 дітей (43 дитини 5-річного віку (24 хлопчики і 19 дівчаток) і 67 дошкільників 6-річного віку (31 хлопчик і 36 дівчаток)) середньої і старшої груп закладу дошкільної освіти. Участь дітей у дослідженнях відбувалась за письмової згоди батьків.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент був проведений протягом вересня-травня 2018-2019 рр. на базі закладу дошкільної освіти (ЗДО) “Любовонька” №10 м. Переяслава Київської області. Експериментальне дослідження проводилося у три етапи: на першому (вересень-жовтень 2018 р.) був проведений констатувальний експеримент, де були визначені вихідні дані фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей; другий етап (жовтень 2018 р. – квітень 2019 р.) був проведений формувальний експеримент, який передбачав упровадження фітнес-програми з елементами фітболу у фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми, а також визначення її ефективності. Для цього були створені експериментальні групи (ЕГ) – діти 5-річного віку (22 дитини), діти 6-річного віку (34 дитини) та контрольні групи (КГ) – діти 5-річного віку (21 дитина), діти 6-річного віку (33 дитини). В експериментальній групі до змісту фізкультурних занять були включені елементи фітболу, а у контрольній групі діти займалися за базовою Державною програмою “Я у Світі” [7]; третій етап (квітень-травень 2019) був присвячений оцінці рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей ЕГ та КГ. Здійснювалась математична обробка отриманих даних, їх інтерпретація.

**Результати досліджень та дискусія.** За даними досліджень, предметом яких було вивчення впливу занять з фітболу на організм тих, хто займається, виявлено, що вони позитивно впливають не тільки на опорно-руховий апарат, внутрішні органи, але і сприяють розвитку рухових здібностей, а також впливають на психоемоційний стан людини [8, 12, 13].

Ефективність впливу на організм тих, хто займається, значною мірою обумовлена властивостями самого фітболу: його формою, розміром, кольором і пружністю. Кожна з цих якостей здійснює свій вплив на фізичний і психоемоційний стан дитини, і в той же час, їх поєднання посилює оздоровчий лікувально-профілактичний ефект від

занять. Одним з важливих оздоровчих завдань, яке вирішують вправи на фітболах, є вплив на опорно-руховий апарат, як з профілактичною, так і з лікувальною метою. Виконання вправ на м'ячі має одну особливість: необхідність постійно утримувати рівновагу, яка сприяє тривалому підтриманню м'язового тону, особливо м'язів спини. Крім лікувального ефекту, який надають вправи на м'ячах дитячому організму, такі заняття сприяють розвитку рухових здібностей (сили, гнучкості, швидкості, витривалості, координації рухів), що підтверджується даними досліджень [8, 17].

Заняття фітбол-аеробікою володіють специфічними особливостями в порівнянні з іншими видами аеробіки, що робить їх більш доступними для будь-якого вікового контингенту. Цими особливостями є:

- під час виконання вправ на фітболі м'язи (не тільки великі, а й більш глибокі, дрібні) знаходяться в постійному тонусі, що забезпечує утримання рівноваги на м'ячі і фіксування правильної постави;
- навантаження на хребет при виконанні вправ, сидячи на фітболі менше, ніж при ходьбі, бігу, стрибках та ін.;
- ударне навантаження при заняттях фітбол-аеробікою на суглоби ніг мінімальне, в порівнянні з іншими видами аеробних тренувань;
- при виконанні вправ фітбол-аеробіки також тренуються серцево-судинна і дихальна системи організму, але в більш щадному режимі;
- заняття фітбол-аеробікою доступні всім віковим групам і дітям, що страждають різними порушеннями стану здоров'я;
- протипоказання для занять з фітболу відсутні, навіть просте сидіння на м'ячі вже сприяє певному оздоровчому ефекту.

Структура занять з фітбол-аеробіки складається згідно педагогічним принципам. За своїм змістом вони повинні відповідати віковим особливостям дітей, їх фізичної підготовленості, рівню здоров'я і фізичного розвитку, а також вирішувати в єдності основні завдання фізичного виховання: оздоровлення, навчання і виховання.

Структура занять з фітбол-аеробіки складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Тривалість частин заняття може бути різною: підготовча частина може становити 15-20%, основна – 75-80%, а заключна – 5-10% від загального часу заняття. Розподіл часу частин заняття залежить, насамперед, від основних завдань, а також специфіки обраних вправ, типу заняття, індивідуальних особливостей тих, хто займається та інших чинників.

#### *Підготовча частина занять з фітбол-аеробіки*

Відповідно загальноприйнятої системи побудови урочних форм фізичного виховання, у підготовчій частині занять з фітбол-аеробіки вирішуються певні завдання. Завдання підготовчої частини занять:

- підготовка центральної нервової системи (ЦНС), вегетативних функцій організму і сенсорних системи дітей до роботи в основній частині заняття;
- "розігрівання" м'язів, зв'язок, суглобів і підготовка їх до виконання майбутніх вправ;
- підготовка рухового апарату до дій, які вимагають великих амплітуд рухів, м'язових напружень, проявлення швидкості, витривалості, координації;
- створення сприятливого, позитивного фону, що забезпечує психологічне та емоційне налаштування на заняття, підвищення здатності до сприйняття музичного супроводу;
- організація дітей, зосередження їх уваги та установка на виконання основних завдань заняття.

Один із найвідоміших теоретиків дошкільного навчання, організатор перших дитячих садів Фрідріх Фребель стверджував, що першою іграшкою дитини повинна бути куля-м'яч. Саме він є "ідеальним засобом для вправ" тому, що є найбільш зручним для дитини, при цьому він порівнював кулю з символом руху, символом нескінченності. Куляста форма м'яча також дає можливість максимального дотику долоні з поверхнею, що важливо в дошкільному віці для розвитку дрібної моторики рук.

Для вирішення поставлених завдань добираються засоби, які дозволяють поступово підвищувати навантаження, що пов'язано з переходом на більш високий рівень функціонування організму, але таким чином, щоб ця перебудова відбувалась у відповідності з особливостями вікового розвитку дитини. При цьому рівномірно збільшується частота серцевих скорочень, підвищується температура тіла, поступово збільшується частота дихання, посилюється приплив крові до м'язів, вони стають еластичнішими, збільшується рухливість суглобів.

У роботу послідовно повинні включатися спочатку дрібні, а потім великі групи м'язів, темп виконання рухів, їх амплітуда поступово підвищуватися, а тривалість виконання кожної вправи має збільшуватися.

До засобів підготовчої частини заняття відносять:

- стройові вправи (шикування, перешикування, фігурне марширування, розмикання, повороти, ходьба, біг та ін.);
- загальнорозвивальні вправи (сидячи на м'ячі без предметів і з предметами: стрічками, хусточками, скакалками і т.ін.);
- загальнорозвивальні вправи, стоячи з фітболом в руках;
- вправи на узгодження рухів з музикою (ритміка);
- основи хореографії (позиції рук, ніг та ін.);
- танцювальні кроки;
- ритмічні танці;
- базові кроки фітбол-аеробіки;
- музично-рухливі ігри на увагу, малої та середньої інтенсивності, естафети

(рис. 1).

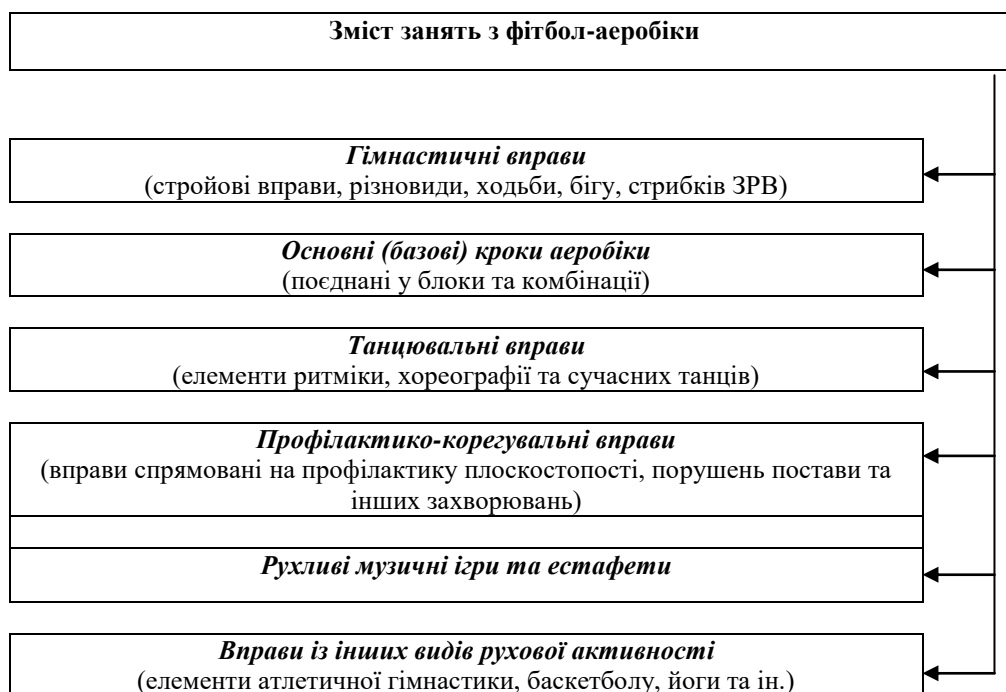


Рис. 1. Класифікація засобів фітбол-аеробіки на заняттях з дітьми дошкільного віку

Щоб створити відповідний настрій на все заняття, підготовчу частину супроводжує ритмічна, що поліпшує настрій, музика.

*Основна частина заняття з фітбол-аеробіки*

В основній частині заняття вирішуються основні педагогічні (освітні, оздоровчі, виховні) завдання. Тут відбувається навчання новим елементам, зв'язкам, танцям, композиціям, повторення і вдосконалення пройденого матеріалу і розвиток рухових здібностей. На основну частину заняття припадає пік фізичного навантаження.

Завдання основної частини заняття:

- формування життєво-необхідних рухових вмінь і навичок, знань про фітбол-аеробіку та її вплив на організм дітей;
- навчання новим видам вправ з утриманням фітбола (руками, ногами) і сидячи на ньому, стрийовим, загальноорозвивальним, танцювальним вправам з метою доведення їх виконання до рівня навички;
- розвиток фізичних здібностей (сили, гнучкості, спритності, витривалості, координації рухів, швидкості);
- підвищення функціональних можливостей організму (серцево-судинної і дихальної систем), фізичної підготовленості і роботоздатності;
- досягнення оптимального рівня частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- підвищення інтересу до занять фітбол-аеробікою та отримання задоволення від них засобами активізації емоційного стану дітей, в тому числі – за рахунок використання музичного супроводу, виконання танцювальних вправ та ін.;
- виховання у дітей старшого дошкільного віку вольових якостей, активного і свідомого ставлення до занять, почуття власної гідності, сміливості, працьовитості, а також доброзичливого ставлення до оточуючих, розвитку творчих здібностей та ін.

До основної частини занять можуть входити різні засоби фітбол-аеробіки, але характерними для неї є вправи, які вимагають певних вольових і силових зусиль, складні за координацією та технікою виконання. До них відносяться:

- базові вправи фітбол-аеробіки (кроки, зв'язки, вихідні положення тощо);
- комплекси вправ фітбол-аеробіки;
- вправи на розвиток сили, витривалості, гнучкості та інших здібностей в різних вихідних положеннях;
- акробатичні вправи з фітболом;
- вправи на збереження рівноваги і розвиток вестибулярного апарату;
- естафети та музично-рухливі ігри високої інтенсивності.

*Заключна частина заняття з фітбол-аеробіки*

У цій частині здійснюється завершення заняття, підводяться підсумки, забезпечується повільне, цілеспрямоване зниження фізичної та емоційної активності дітей, відбувається відновлення сил. Засоби, що входять до заклоучної частини заняття повинні бути різноманітними, доступними, простими, такими, що не вимагають від дошкільників особливої уваги і напруження сил, виконуються в спокійному темпі і застосовуються залежно від типу заняття (розучування нового матеріалу, закріплення і повторення пройденого тощо) та змісту його основної частини.

Завдання заклоучної частини заняття:

- поступове зниження фізичного, психологічного та емоційного навантаження. При цьому повинні бути забезпечені оптимальні умови для протікання відновних процесів в організмі;
- підведення підсумків заняття, установка на наступні і пояснення завдань для самостійної роботи. Залежно від основних завдань заняття підбираються ті чи інші засоби. До засобів заклоучної частини заняття відносяться:

- заспокійливі вправи;
- імітаційні вправи;
- вправи, що знижують емоційне збудження дітей.

До заспокійливих вправ відносять вправи в розслабленні (посегментне розслаблення, різні струшування, погладжування), прийоми самомасажу, елементи релаксації, дихальні вправи і вправи на розтягування різних груп м'язів [2, 8, 19].

Порівняльний аналіз показників фізичного стану до та після формувального експерименту проводився з метою визначення ефективності запропонованих підходів. Для цього було проведене повторне тестування. В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований на основі педагогічних дій, які передбачали широке використання комплексів вправ з фітбол-аеробіки. У контрольних групах всі організаційні форми занять фізичними вправами проводилися згідно із програмою "Я у Світі".

Заняття в контрольних та експериментальних групах проводилися із дотриманням всіх методичних принципів і правил навчання руховим діям і розвитку фізичних здібностей.

Контрольні нормативи, до змісту яких увійшли компоненти фізичної підготовленості і фізичного розвитку приймалися і оцінювались у дітей 5 і 6 років у вересні і квітні.

Фізичну підготовленість дітей ми оцінювали за допомогою таких рухових тестів: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині, нахил уперед, човниковий біг 3x10 м.

Експериментальні і контрольні групи дітей 5- і 6-річного віку за показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості виявилися однорідними.

У процесі вивчення результатів проведеного педагогічного експерименту було встановлено, що такі показники фізичного розвитку, як довжина і маса тіла, обвід грудної клітки, як у дітей 5-ти, так і 6-річного віку були вищими в експериментальних групах (окрім маси тіла у дітей 6 років), але при недостовірному їх показнику відповідно до t – критерію Стьюдента (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 5-річного віку експериментальної і контрольної груп**

Показники	До експерименту		Після експерименту					
	Загальна (n=43)		Контрольна (n=21)		Експериментальна (n=22)			
	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	t	P
Довжина тіла, см	106,8	$\pm 0,59$	110,1	$\pm 0,81$	111,3	$\pm 0,72$	1,12	$> 0,05$
Маса тіла, кг	21,3	$\pm 0,25$	22,7	$\pm 0,17$	22,9	$\pm 0,19$	0,8	$> 0,05$
Обвід грудної клітки, см	53,3	$\pm 0,28$	54,1	$\pm 0,38$	55,2	$\pm 0,26$	2,39	$< 0,05$
ІФР	33,4	$\pm 0,47$	33,7	$\pm 0,41$	36,2	$\pm 0,31$	4,90	$< 0,01$
Біг 30м, с	7,7	$\pm 0,06$	7,5	$\pm 0,09$	7,2	$\pm 0,07$	2,73	$< 0,01$
Стрибок у довжину з місця, см	80,2	$\pm 2,14$	88,6	$\pm 2,16$	96,7	$\pm 2,03$	2,74	$< 0,01$
Підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині, к-сть разів	18	$\pm 1,79$	21	$\pm 1,53$	22	$\pm 1,51$	0,43	$> 0,05$
Нахил уперед, см	0,6	$\pm 0,41$	3,2	$\pm 0,38$	4,7	$\pm 0,36$	2,38	$< 0,01$
Човниковий біг 3x10м, с	2,5	$\pm 0,06$	12,1	$\pm 0,07$	11,7	$\pm 0,05$	4,59	$< 0,01$

Що стосується індексу фізичного розвитку (ІФР), який, як відомо, відображає не лише гармонійність розвитку дитини, а й її психомоторні особливості, характеризує рухові адаптаційні можливості організму [14], то можна відзначити, що в експериментальних групах у дітей 5 і 6 років спостерігається значне покращення при достовірному розходженні з контрольною групою ( $P < 0,01$ ).

Це дозволяє зробити висновок, що розроблена система фізичних вправ буде позитивно впливати на вдосконалення адаптаційних механізмів до впливу розумових і фізичних навантажень.

Таблиця 2

**Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 6-річного віку експериментальної і контрольної груп**

Показники	До експерименту		Після експерименту					
	Загальна (n=67)		Контрольна (n=33)		Експериментальна (n=34)			
	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	t	P
Довжина тіла, см	112,7	$\pm 0,61$	115,2	$\pm 0,58$	116,3	$\pm 0,59$	1,34	$> 0,05$
Маса тіла, кг	23,2	$\pm 0,23$	24,3	$\pm 0,21$	24,1	$\pm 0,22$	0,66	$> 0,05$
Обвід грудної клітки, см	55,9	$\pm 0,37$	56,9	$\pm 0,31$	57,1	$\pm 0,32$	0,45	$> 0,05$
ІФР	33,4	$\pm 0,40$	33,8	$\pm 0,39$	35,8	$\pm 0,36$	3,77	$< 0,01$
Біг 30м, с	7,2	$\pm 0,05$	7,0	$\pm 0,05$	6,7	$\pm 0,05$	4,28	$< 0,01$
Стрибок у довжину з місця, см	96,1	$\pm 2,26$	101,2	$\pm 2,31$	108,6	$\pm 2,15$	2,34	$< 0,01$
Підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині, к-сть разів	23	$\pm 1,45$	24	$\pm 1,37$	27	$\pm 1,39$	1,54	$> 0,05$
Нахил уперед, см	5,5	$\pm 0,22$	5,8	$\pm 0,21$	6,4	$\pm 0,21$	2,06	$< 0,05$
Човниковий біг 3x10м, с	11,8	$\pm 0,05$	11,3	$\pm 0,05$	10,9	$\pm 0,05$	5,7	$< 0,01$

Проведений розрахунок t-критерію Стьюдента дозволяє говорити про значну перевагу дітей експериментальних груп над своїми однолітками у показниках фізичної підготовленості, що чітко прослідковується у 5- і 6-річних дітей у показниках швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості. Необхідно відмітити, що у 5-річних дітей відзначене недостовірне ( $P > 0,05$ ) поліпшення такої фізичної здібності, як сила.

**Висновки.** Фітбол-аеробіка відноситься до одного з видів оздоровчого фітнесу і передбачає використання м'язів різної пружності, розмірів, кольору, маси. Основним змістом занять фітбол-аеробіки є: основна гімнастика (стройові вправи; різновиди ходьби, бігу, стрибків; ЗРВ); основні (базові) кроки аеробіки (поєднані у блоки та комбінації); танцювальні вправи (елементи ритміки, хореографії та сучасних танців); рухливі музичні ігри та естафети; профілактико-корегувальні вправи; вправи інших видів рухової активності. Структура занять футбол-аеробікою має загальноприйнятну структуру і складається з трьох частин – підготовчої, основної і заключної.

Проведений аналіз даних педагогічних експериментів свідчить, що визначені організаційно-методичні засади занять футбол-аеробіки сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей експериментальних груп у порівнянні з контрольними. Значна перевага дітей експериментальних груп над своїми однолітками ( $P < 0,05$ ) виявлена у показниках швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості (табл. 1, 2).

1. Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія і практика: навч. посіб. / під заг. ред. проф. С.О. Нікітчиної. К.: Видавничий дім "Слово", 2018; 368 с.



2. Вінтоняк О.В. Технологія формування психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Івано-Франківськ; 2015. 21с.
3. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019; №2: 50-54 DOI:10.1539/snsv.2019-2.008.
4. Дробот К.В. Інтерактивне навчання плаванню дітей старшого дошкільного віку [Дисертація] на здобуття ступеня доктора філософії: спец. 017 Фізична культура і спорт. Запоріжжя; 2022. 192.
5. Закон України "Про дошкільну освіту". Відомості Верховної Ради України: 2001; №49, ст. 259.
6. Закон України про дошкільну освіту №2704-VIII від 25.04.2019. Вісник Верховної Ради, 2019, №21: ст. 81
7. Кононко О.Л., Аксьонова О.П., Аніщук А.М., Артемова Л.В. та ін. Програма розвитку дитини дошкільного віку "Я у світі" (нова редакція). Київ: ТОВ "МЦФЕР-Україна". 2019; 488.
8. Лошицька Т., Скрита О., Кравченко А. Вплив програми "Бебі-йога" на психо-емоційний стан дітей дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1; 298-306.
9. Максименко Л.М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років [автореф. дис... ] канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро. 2019; 21.
10. Маляр Н.С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів. 2014; 20с.
11. Огнев'юк В.О., Беленька Г.В., Богінч О.Л., Богданець-Білоколенко Н.І. та ін Освітня програма для дітей від двох до семи років "Дитина". Київ. 2016; 304.
12. Пангелова Н., Круцевич Т., Москаленко Н. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022; №1: 78-88 DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-078.
13. Пангелова Н., Пангелов Б., Рубан В., Хакало А. Вплив занять степ-аеробікою на фізичний розвиток і фізичну підготовленість старших дошкільнят. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022; №2: 64-72. DOI:10.35540/2071-1476-2022-2-064.
14. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійного розвинутої дитини дошкільного віку у процесі фізичного виховання [автореф. дис...] доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ. 2014; 39с.
15. Пасічник В.М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів [дисертація] канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів. 2014; 295.
16. Полякова А.В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ. 2016; 22 с.
17. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24. 00.02. Дніпропетровськ. 2015; 20 с.
18. Сухомлинов Р.О. Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ. 2021; 26с.
19. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: 2Т. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: Олімпійська література; 2017. 448 с.
20. Ajmol A., Deborah P., Lind C., Claire Me. Literature review on motor skill and physical activity in preschool children in New Zealand. Scientific Research An Academic Publisher. USA., 2017; 7 (1): 10-26. DOI:10.4236/ape.2017.71002.
21. Honchar, I, Gantcheva, G, Borysova, Y, Kovalenko, N. The influence of the "Rhythmic gymnastics for preschoolers" program on the culture of movement in 5-6-year-old children. Science of gymnastics journal. 2022; 14 (3): 311-322. <https://doi.org/10.52165/sgj.14.3.311-322>.
22. Panhelova N., Krutsevich T., Panhelova M., Pivovar A., Trotsenko T., Ruban V., Kravchenko T. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity International journal of applied exercise physiology 2020; 9(1): 73-88

#### References.

1. Actual problems of preschool education: theory and practice [learning. manual]: Under general ed. Prof. S.O. Nikitchyna K.: Slovo Publishing House, 2018. 368 p.
2. Vintoniak O.V. Technology of formation of psychophysical health in children of older preschool age in the process of physical education: autoref. thesis... candidate .sciences with physics education and sports: special. 24.00.02. Ivano-Frankivsk, 2015. 21 p.

3. Honchar L.V., Borisova Yu.Yu. Analysis of indicators of physical development of children of older pre-school age. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2019. No. 2. P. 50-54 DOI:10.1539/snsv.2019-2.008.
4. Drobot K.V. Interactive swimming training for children of older preschool age. Dissertation for obtaining the degree of Doctor of Philosophy: special. 017 Physical culture and sports. Zaporizhzhia, 2022. 192 p.
5. Law of Ukraine "On preschool education". Information of the Verkhovna Rada of Ukraine, 2001, No. 49, Article 259.
6. Law of Ukraine on preschool education No. 2704-VIII dated 04/25/2019. Bulletin of the Verkhovna Rada, 2019, No. 21, Art. 81
7. Kononko O.L., Aksionova O.P., Anishchuk A.M., Artemova L.V. etc. "I am in the world" preschool child development program (new edition). Kyiv: MCFER-Ukraine LLC, 2019. 488p.
8. Loshytska T., Skryta O., Kravchenko A. The influence of the "Baby Yoga" program on the psycho-emotional state of preschool children. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2020. No. 1, pp. 298-306.
9. Maksimenko L.M. The use of floorball equipment in the process of physical education of children 5-6 years old: autoref. thesis... candidate of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.02. Dnipro, 2019. 21 p.
10. Maliar N.S. Organizational and methodical foundations of preventive physical education of children of older preschool age: autoref. thesis... candidate of physical sciences and sports: 24.00.02. Lviv, 2014. 20 p.
11. Ohneviuk V.O. Educational program for children from two to seven years "Dytyna". [Belenka H.V., Bohinich O.L., Bohdanets-Biloskolenko N.I. etc]. Kyiv, 2016. 304p.
12. Panhelova N., Krutsevich T., Moskalenko N. Modern approaches to the classification of fitness programs. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 1. P. 78-88.
13. Panhelova N., Panhelov B., Ruban V., Khakalo A. The influence of step aerobics classes on the physical development and physical fitness of older preschoolers. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 2. 2022. P. 64-72. DOI:10.35540/2071-1476-2022-2-064
14. Panpelova N.Ye. Theoretical and methodological principles of the formation of a harmoniously developed child of preschool age in the process of physical education: author's abstract. thesis... Doctor of Sciences in physical education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2014. 39 p
15. Pasichnyk V.M. Improvement of physical and mental abilities in the physical education of children of older preschool age with the use of integral-developmental balls: Dissertation... Cand. of physical sciences and sports: 24.00.02. Lviv, 2014. 295 p.
16. Poliakova A.V. Organizational and methodical principles of movement mode of children 3-4 years old in preschool institutions of different types: autoref. thesis... candidate of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2016. 22 p.
17. Starchenko A.Yu. Optimization of physical education of older preschoolers based on the use of children's fitness equipment: autoref. Dis... Cand. sciences of physical education and sports: 24. 00.02. Dnipropetrovsk, 2015. 20 p.
18. Sukhomlynov R.O. Organizational and methodological principles of health and recreational activities of preschool children in the conditions of children's football clubs: author's abstract. thesis... candidate sciences with physical education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2021. 26 p.
19. Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education institutions of physical education and sports: 2 vol. [T. Yu. Krutsevich, N. Ye. Panhelova, O. D. Kryvchikova and others: edited by T. Yu. Krutsevich]. 2nd ed., revision. and additional Kyiv: "Olympic Literature" publishing house, 2017. V.2. Methods of physical education of different population groups. 448 p.
20. Ajmol A., Deborah P., Lind C., Claire Me. Literature review on motor skill and physical activity in preschool children in New Zealand. *Scientific Research An Academic Publisher*. USA., 2017. 7 (1), 10-26. DOI:10.4236/ape.2017.71002.
21. Honchar, I, Gantcheva, G, Borysova, Y, Kovalenko, N. (2022). The influence of the "Rhythmic gymnastics for preschoolers" program on the culture of movement in 5-6-year-old children. *Science of gymnastics journal*. 14 (3) P. 311-322. <https://doi.org/10.52165/sgj.14.3.311-322>.
22. Panhelova N., Krutsevich T., Panhelova M., Pivovarov A., Trotsenko T., Ruban V., Kravchenko T. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity *International journal of applied exercise physiology* 9(1). 2020. P. 73-88 (Iran)

**Цитування на цю статтю:**

Пангелова НС, Кравченко ТП, Пангелов БП. Зміст і структура занять з пріоритетним використанням елементів фітбол-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 65-75

**Відомості про автора:**

**Пангелова Наталія Євгенівна** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав, Україна)

e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

**Кравченко Тетяна Петрівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав, Україна)

e-mail: kravchenko19tanya@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

**Пангелов Борис Петрович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму, Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав, Україна)

e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0003-3590-9428>

УДК 378.147

Інна Ткачівська

doi: 10.15330/fcult.41.75-81

## МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ДИДАКТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

**Мета.** Розробити та обґрунтувати модель формування дидактичної компетентності студентів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура). **Методи.** Аналіз даних науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт, опитування, спостереження, моделювання та метод узагальнення і висновків. Розроблена модель дидактичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури складається з мотиваційно-інформаційного, пізнавально-змістового та технологічного компонентів. Мотиваційно-інформаційний компонент спрямовувався на формування в студентів стійкої мотивації до ґрунтовного вивчення педагогічної дидактики як чинника реалізації набутих у ЗВО професійно орієнтованих знань й умінь у педагогічній діяльності майбутнього учителя фізичної культури. Пізнавально-змістовий компонент спрямовується на формування повноти теоретичних знань та особливостей практичного застосування різних форм роботи: моделювання, презентації, “мозковий штурм”, відверті розмови, симпозиуми, диспути, захисти розроблених студентами дидактичних моделей. Технологічний компонент передбачав ознайомлення студентів з різними методами й особливостями розвивального навчання. Розроблена модель дидактичної компетентності з її змістовим наповненням реалізується під час викладання навчальної дисципліни “Педагогіка фізичної культури з основами дидактики”. Досліджено, що формування дидактичної діяльності студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) можливе за умови реалізації структурних змістових компонентів на засадах міжпредметної інтеграції з професійно-орієнтованими дисциплінами та широким використанням інноваційних методів навчання.

**Ключові слова:** модель, дидактична компетентність, студенти, середня освіта (фізична культура), педагогіка фізичної культури.

**Aim.** To develop and justify the model of formation of didactic competence of students of specialty 014 Secondary education (physical culture). **Methods.** Data analysis of scientific and methodical literature and information resources of the Internet, content analysis of theoretical and methodological works, surveys, observations, modeling and the method of generalization and conclusions. The didactic competence of a future physical education teacher is an important component of his professional readiness, which ensures his self-organization at the personal level in accordance with professional requirements and gives the opportunity to professionally carry out pedagogical activities in the physical education system of an educational institution. The developed model of didactic competence of the future physical culture teacher consists of motivational-informational, cognitive-content and technological components. The motivational and informational component was aimed at forming in students a stable motivation for a thorough study of pedagogical didactics as a factor in the implementation of professionally oriented knowledge and skills acquired at the ZVO in the pedagogical activity of the future physical culture teacher. The cognitive-content component is aimed at forming the