

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).30  
УДК 796.035-053.4 : 78.085.2

Чеверда А. О.  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
Андреева О.В.,  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
Мартин П. М.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті досліджено ефективність фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Методи дослідження – аналіз наукової літератури, антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. Ефективність розробленої програми оцінена у педагогічному експерименті, тривалість якого склала 9 місяців. Дослідження проводилися на базі клубу спортивного танцю «Супаданс», м. Київ. У дослідженні брали участь 46 дітей старшого дошкільного віку. У ході дослідження вивчено динаміку показників стану біогеометричного профілю постави. Максимальний ефект запропоновані засоби мали на такі показники стану біогеометричного профілю постави як кут нахилу голови, кут у колінному суглобі, трикутник талії й постановка стоп. Варто зауважити, що саме за цими показниками відбулось статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращення. Водночас відбулось статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращення стану біогеометричного профілю постави на 17,84% у сагітальній площині. Такі зміни обумовили статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшення загальної оцінки стану біогеометричного профілю постави дітей, що займаються фітнесом з використанням засобів спортивних танців. Позитивні зміни відбулися у показниках дихальної системи учасників педагогічного експерименту. Покращення також відзначалося за показниками фізичної підготовленості дітей. Зазначене свідчить про ефективність запропонованої програми занять.

**Ключові слова:** фітнес-програма, дошкільнята, спортивні танці, ефективність.

Чеверда А. О., Андреева Е. В., Мартин П. М. **Эффективность программы занятий с использованием средств спортивных танцев для детей старшего дошкольного возраста.** В статье исследована эффективность фитнес-программы с элементами спортивных танцев для детей старшего дошкольного возраста. Методы исследования – анализ научной литературы, антропометрические, физиологические, педагогические методы исследования, методы математической статистики. Эффективность разработанной программы оценена в педагогическом эксперименте, продолжительность которого составила 9 месяцев. Исследования проводились на базе клуба спортивного танца «Супаданс», г. Киев. В исследовании принимали участие 46 детей старшего дошкольного возраста. В ходе исследования изучена динамика показателей состояния биометрического профиля осанки. Максимальный эффект предложенные средства имели для таких показателей состояния биометрического профиля осанки как угол наклона головы, угол в коленном суставе, треугольник талии и постановка стоп. Стоит заметить, что именно по этим показателям состоялось статистически значимое ( $p < 0,05$ ) улучшение. В то же время наблюдалось статистически значимое ( $p < 0,05$ ) улучшение состояния биометрического профиля осанки на 17,84% в сагиттальной плоскости. Такие изменения обусловили статистически значимое ( $p < 0,05$ ) увеличение общей оценки состояния биометрического профиля осанки детей, занимающихся фитнесом с использованием спортивных танцев. Положительные изменения произошли в показателях дыхательной системы участников педагогического эксперимента. Улучшение также отмечалось по показателям общей и специальной физической подготовленности детей. Указанное свидетельствует об эффективности предложенной программы занятий.

**Ключевые слова:** фитнес-программа, дошкольники, спортивные танцы, эффективность.

**Cheverda A. O., Andreeva E. V., Martin P. M. The effectiveness of the training program using sports dance tools for older preschool children.** The article investigates the effectiveness of a fitness program with elements of sports dancing for older preschool children. Research methods - scientific literature analysis, anthropometric, physiological, pedagogical research methods, methods of mathematical statistics. The effectiveness of the developed program was evaluated in a pedagogical experiment, the duration of which was 9 months. The research was carried out on the basis of the sports dance club "Supadans", Kiev. The study involved 46 older preschool children. In the course of the study, the dynamics of indicators of the state of the biometric profile of posture was studied. The proposed means had the maximum effect for such indicators of the state of the biometric profile of posture as the angle of inclination of the head, the angle at the knee joint, the triangle of the waist and the position of the feet. It is worth noting that it was for these indicators that a statistically significant ( $p < 0.05$ ) improvement took place. At the same time, there was a statistically significant ( $p < 0.05$ ) improvement in the state of the biometric profile of posture by 17.84% in the sagittal plane. Such changes caused a statistically significant ( $p < 0.05$ ) increase in the overall assessment of the state of the biometric profile of posture of children involved in fitness with the use of sports dances. Positive changes took place in the

indicators of the respiratory system of the participants in the pedagogical experiment. Improvement was also noted in terms of indicators of general and special physical fitness of children. This indicates the effectiveness of the proposed training program.

**Keywords:** fitness program, preschoolers, sports dances, efficiency.

**Постановка проблеми.** Однією з найважливіших проблем сучасного суспільства є істотне погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку і постійне зниження рівня їх фізичних кондицій [1, 2]. Особливу тривогу викликає збільшення захворюваності дітей дошкільного віку, падіння рівня їх рухової активності, зниження мотивації до участі у оздоровчих заняттях [9, 14, 15]. Покращити ситуацію можливо за рахунок залучення дітей до занять оздоровчим фітнесом [16, 17]. Дитячий фітнес є одним із сучасних напрямів, який створює умови для прояву різносторонньої рухової активності на основі інтеграції динамічних, рухових, «позних» рефлексів з свідомо контрольованими рухами, сприяє розвитку координаційних здібностей, дозволяє висловлювати свої емоції в спортивно-танцювальних композиціях [11,18]. Науковцями звертається увага на доцільності використання засобів спортивних танців, хореографічної підготовки у таких програмах.

**Аналіз літературних джерел.** Дослідниками наголошується, що в багатьох закладах дошкільної освіти активно використовують елементи хореографічної та спортивно-танцювальної підготовки в різних формах занять з фізичного виховання. Організація музично-ритмічної діяльності дітей відповідно до завдань надання дитині належної хореографічної підготовки та розвитку її творчих здібностей розглянута в програмах А. Шевчук «Дитяча хореографія» [12] та В. Удовіченко «Хореографія в дошкільному навчальному закладі» [10]. Л.М. Ейдельман розроблена і обґрунтована методика застосування танцювально-хореографічних вправ, спрямованих на формування постави у дошкільнят 5-6 років [13]. Л.А. Сварковською, У.В. Сидорук [6] було здійснено аналіз освітніх програм з позицій використання танцювальних вправ у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Авторами було проаналізовано комплексні освітні програми «Радуга» [8], «Истоки» [5], «Детство» [3], «СА - ФИ - ДАНСЕ» [11], «Ритмическая мозаика» [4]. Ф.И. Собынин, А.С. Некрасов, И.А. Жаворонкова [7] розробили та апробували методику розвитку координаційних здібностей в процесі фізкультурних занять з дітьми 4-6 років, що базується на послідовному використанні елементів спортивних бальних танців європейської та латино-американської програм в поєднанні з загальнорозвиваючими вправами, рухливими іграми і вправами з різних видів спорту, що входять до програм з фізичної культури для закладів дошкільної освіти. Однак, необхідно звернути увагу на необхідність науково-методичного забезпечення організації занять на основі використання засобів спортивних танців. Проведений аналіз свідчить, що на практиці використовують програми, які не завжди відповідають віковим групам і набору танцювальних елементів, які не мають оздоровчого ефекту. Тому виникає важливість розв'язання проблеми пошуку ефективних умов, засобів та методів, які забезпечують підвищення якості фітнес-занять з використанням засобів спортивних танців. Дослідження виконано згідно Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. у відповідності з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

**Мета статті** – оцінити ефективність фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставленої мети застосовувалися такі методи дослідження: аналіз наукової літератури, антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. Оцінка фізичного розвитку дитини проводилась шляхом співставлення антропометричних (довжина та маса тіла, окружність грудної клітки) і фізіометричних (життєва ємність легень та м'язова сила кисті) показників з віковими та регіональними стандартами за класичною методикою. Вимірювання життєвої ємності легень проводили за допомогою сухого спірометра за загальноприйнятою методикою. Дослідження м'язової сили кистей рук проводились за допомогою кистьового динамометра. Перетворювальний педагогічний експеримент був спрямований на оцінку ефективності програми занять з використанням засобів спортивних танців, тривалість перетворювального педагогічного експерименту склала 10 місяців. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010. При проведенні експерименту була сформована група дітей, яка займалася за розробленою фітнес-програмою з елементами спортивних танців. Дослідження проводилися на базі клубу спортивного танцю «Супаданс», м. Київ. У дослідженні брали участь 46 дітей старшого дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Враховуючи, що найгірші показники у стані постави, показниках спеціальної підготовленості спостерігалися у дітей шестирічного віку, нами була розроблена програма фітнес-занять з використанням засобів спортивних танців саме для дітей цього вікового періоду. Програма включала 3 періоди: підготовчий, основний та підтримуючий та містила декілька блоків, спрямованих на покращення постави дітей старшого дошкільного віку, підвищення результатів фізичної підготовленості, формування мотивації дітей до регулярних занять руховою активністю, дотримання рекомендацій з ведення здорового способу життя. На кожному етапі розробленої програми були застосовані адекватні методи лікарсько-педагогічного контролю, які дозволили здійснювати моніторинг показників фізичного стану та в разі потреби вносити корективи у програму. Організаційно-методичне супроводження розробленої програми також включало рекомендації до підготовки тренерів дитячого фітнесу, залучених до проведення цієї програми.

В результаті перетворювального педагогічного експерименту, тривалістю 9 місяців була доведена ефективність розробленої програми занять з використанням засобів спортивних танців. Покращення відбулися за рівнем біогеометричного профілю постави, показників функціонального стану дихальної системи, фізичної підготовленості дітей 6 років, зокрема координаційних здібностей, гнучкості, витривалості. Достовірні зміни відбулися і у показниках естетичного виховання формування мотивації дітей до оздоровчих занять, підвищення рівня рухової активності.

Як засвідчила статистична обробка експериментального матеріалу, запропонована програма мала безперечний

позитивний вплив на окремі показники стану біогеометричного профілю постави дітей, які займаються спортивними танцями. З огляду на те, що у констатувальному експерименті достовірних відмінностей у показниках фізичного стану між хлопчиками і дівчатками виявлено не було, у подальшому оцінка ефективності розробленої програми показана за узагальненими даними дітей старшого дошкільного віку.

Після експерименту у обстежених максимальне значення, яке склало (2,35; 0,49) бала, виявлено за показником кута нахилу голови, а мінімальні значення зафіксовано за показниками «Живіт (відстань I<sub>2</sub>)» – (1,65; 0,49) бала та «Поперековий лордоз (відстань I<sub>3</sub>)» – (1,65; 0,49) бала (табл. 1).

Таблиця 1

Показники стану біогеометричного профілю постави дітей 6 років, які займаються спортивними танцями після експерименту (n=46), бал

Площина	Показники біогеометричного профілю постави дітей, бал	Середньостатистичні дані						Приріст, Δ	Оцінка змін, p	
		$\bar{x}$	Me	25%	75%	S	ум.од.			
Сагітальна	Кут нахилу голови ( $\alpha_1$ )	2,35	2,0	2,0	3,0	0,49	0,61	35,0	<0,05	
	Грудний кіфоз (відстань I <sub>1</sub> )	1,83	2,0	2,0	2,0	0,49	0,13	7,7	>0,05	
	Кут нахилу тулубу ( $\alpha_2$ )	1,83	2,0	1,0	2,0	0,58	0,04	2,4	>0,05	
	Живіт (відстань I <sub>2</sub> )	1,65	2,0	1,0	2,0	0,49	0,13	8,6	>0,05	
	Поперековий лордоз (відстань I <sub>3</sub> )	1,65	2,0	1,0	2,0	0,49	0,09	5,6	>0,05	
	Кут у колінному суглобі ( $\alpha_3$ )	2,22	2,0	2,0	2,0	0,42	0,57	34,2	<0,05	
Фронтальна	Вигляд спереду	Положення тазових кісток ( $\alpha_4$ )	1,78	2,0	2,0	2,0	0,42	0,00	0	>0,05
		Симетричність надпліч ( $\alpha_5$ )	1,74	2,0	1,0	2,0	0,54	0,17	11,1	>0,05
	Вигляд ззаду	Трикутники талії	1,83	2,0	1,0	2,0	0,58	0,26	16,7	<0,05
		Симетричність нижніх кутів лопаток ( $\alpha_6$ )	1,83	2,0	1,0	2,0	0,58	0,13	7,7	>0,05
		Постановка стоп	2,30	2,0	2,0	3,0	0,47	0,87	60,6	<0,05

**Примітка:** порівняння показників до і після експерименту здійснено за критерієм Вілкоксона

У ході дослідження вивчено динаміку показників стану біогеометричного профілю постави дітей 6 років в залежності від етапу експерименту. Зафіксовано приріст середніх значень показників у сагітальній площині: «Кут нахилу голови» – на 35,0%; «Грудний кіфоз» – на 7,69%; «Живіт, відстань I<sub>2</sub>» – на 8,57%; «Поперековий лордоз» – на 5,56%; «Кут у колінному суглобі» – на 34,21%; у фронтальній площині: «Симетричність надпліч» – на 11,11%; «Трикутник талії» – на 16,67%; «Симетричність нижніх кутів лопаток» – на 7,69%; «Постановка стоп» – на 60,61%. Водночас відбулось статистично значуще (p<0,05) удосконалення стану біогеометричного профілю постави дітей на 17,84% у сагітальній площині, де оцінка зросла до (9,48; 1,53) бала, у фронтальній площині, що підтверджує зростання оцінки до (21,00; 2,76) бала усього на 16,39%. Такі зміни обумовили статистично значуще (p<0,05) збільшення загальної оцінки стану біогеометричного профілю постави дівчат, що займаються спортивними танцями на 16,39% (усього 2,96 бала). Разом з тим спостерігалась позитивна динаміка в розподілі дітей за рівнем стану біогеометричного профілю постави в залежності від етапу експерименту. Після експерименту 34,78% (n=16) з низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави перешли до категорії осіб з середнім рівнем, натомість такий самий відсоток обстежених з середнім рівнем після експерименту стали характеризуватися високим рівнем. Причому збільшення частки дітей з високим рівнем, як і зменшення частки з низьким виявилось статистично значущим (p<0,05). Отримані результати доводять, що запропонована програма має значний позитивний вплив на стан постави дітей 6 років і її доцільно рекомендувати з метою удосконалення постави дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку. Наряду з іншими позитивними змінами, внаслідок педагогічного впливу, здійснюваного в рамках запропонованої програми, відбулося удосконалення дихальної системи дітей, що прийняли участь у експерименті. Час затримки в пробі Штанге статистично значуще (p<0,05) збільшився на 10,6% (всього 1,52 с), й склав (15,91; 1,90 с), а час затримки дихання в пробі Генче – на 8,75% (усього 1,0 с) після експерименту становив (12,43; 1,47 с), що також свідчить про статистично значуще (p<0,05) покращення стану дихальної системи учасників експерименту.

Дослідження продемонструвало, що швидкісно-силові здібності дітей за період експерименту суттєво зросли. Статистично значуще (p<0,05) збільшилася кількість разів, коли діти 6 років в стрибку змогли торкнутися предмета. Так, медіанне значення зросло вдвічі (з 1 до 2 разів) й склало (2; 2; 3 рази), а середній результат зріс в 1,66 разів й склав (2,09; 0,85) рази, що свідчить про підвищення сили м'язів ніг та вміння стрибати в учасників експерименту. Стосовно оцінки

швидкісно-силових здібностей за стрибком у довжину з місця, то після експерименту зафіксовано статистично значуще ( $p < 0,05$ ) їх збільшення. Так, довжина стрибка в дітей зросла на 18,39 см до (124,52; 7,41 см) і загалом приріст склав 17,33%.

Ефективність розробленої програми проявилась під час оцінки координаційних здібностей дітей 6 років за тестом Бондаревського до і після експерименту. Виявлено статистично значущий ( $p < 0,05$ ) приріст середнього показника із розплющеними очима, який склав 2,69% (усього 0,24 с) і досяг (9,29; 1,19) с. Крім того статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшився час утримання статичної пози, який наприкінці експерименту становив (4,06; 0,49) с, причому приріст склав 6,83% (усього 0,26 с).

Після експерименту в дітей статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зросла оцінка рухливості хребта при виконанні нахилу вперед до (4,13; 0,63) бала. Усього приріст показника становив 7,95% (усього 0,30 бала). При цьому приріст оцінки рівня гнучкості при нахилі назад збільшився на 7,23%, середня величина якого зафіксована на рівні (3,87; 0,63) бала. Попри відсутність статистично значущого ( $p > 0,05$ ) покращення, все ж таки спостережувана динаміка дає підстави для оптимізму. Розподіл дітей за рівнями гнучкості продемонстрував сприятливий вплив запропонованої програми на стан рухливості їх хребта (рис. 1).

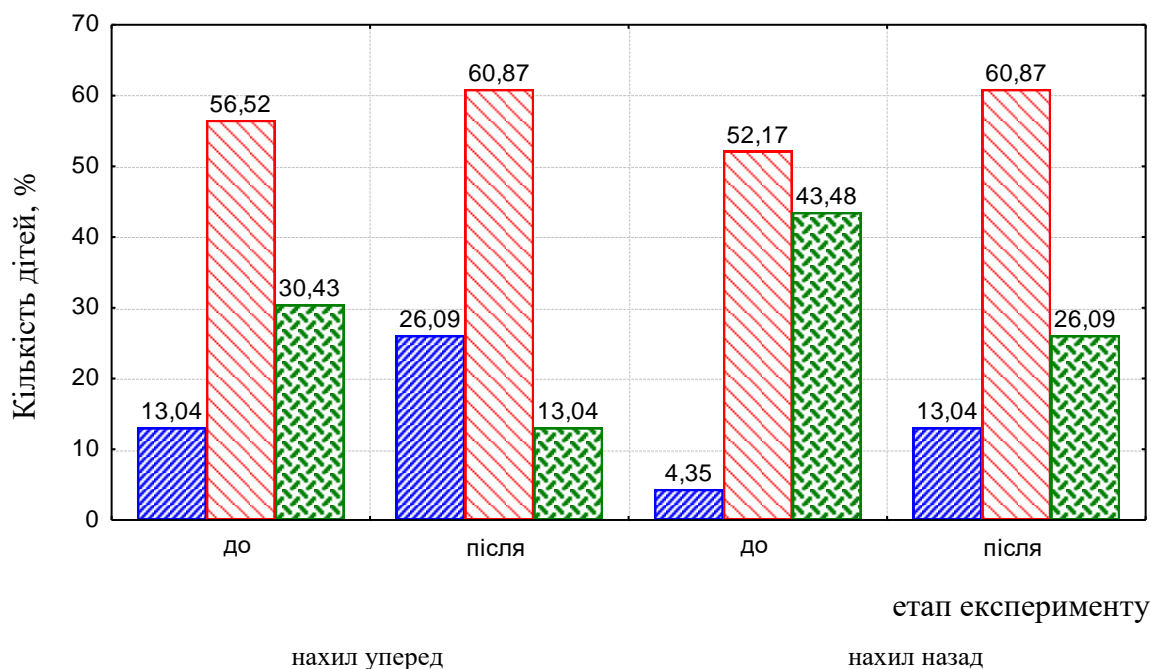


Рис. 1. Динаміка розподілу дітей 6 років за рівнями гнучкості (n=46)

■ - високий; ■ - середній; ■ - низький

Як бачимо, частка дітей з високим рівнем рухливості хребта при нахилі вперед зросла на 13,04%, а при нахилі назад – на 8,69%. Водночас збільшився відсоток дітей, що характеризуються середнім рівнем гнучкості: при нахилі вперед – на 4,35%, а при нахилі назад – на 8,7%.

Дуже важливим для нашого дослідження стало удосконалення в дітей показників спеціальної фізичної підготовленості. Встановлено, що після експерименту наряду зі скороченням відсотка з поганим, на 4,35 та 17,39% збільшилась частка дітей з хорошим та задовільним почуттям ритму.

Й хоча не доведено, що спостережувані зміни є статистично значущими ( $p > 0,05$ ), все ж таки можна помітити позитивну динаміку (рис. 2).

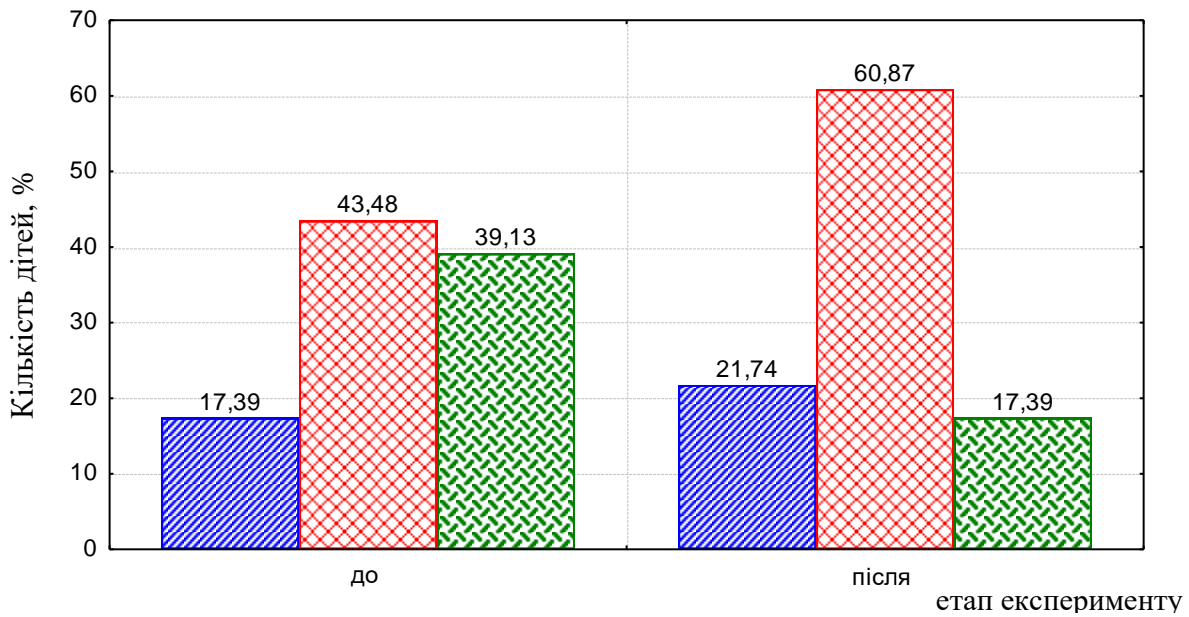


Рис. 2. Динаміка розподілу дітей 6 років за результатами контролю почуття ритму (n=46)

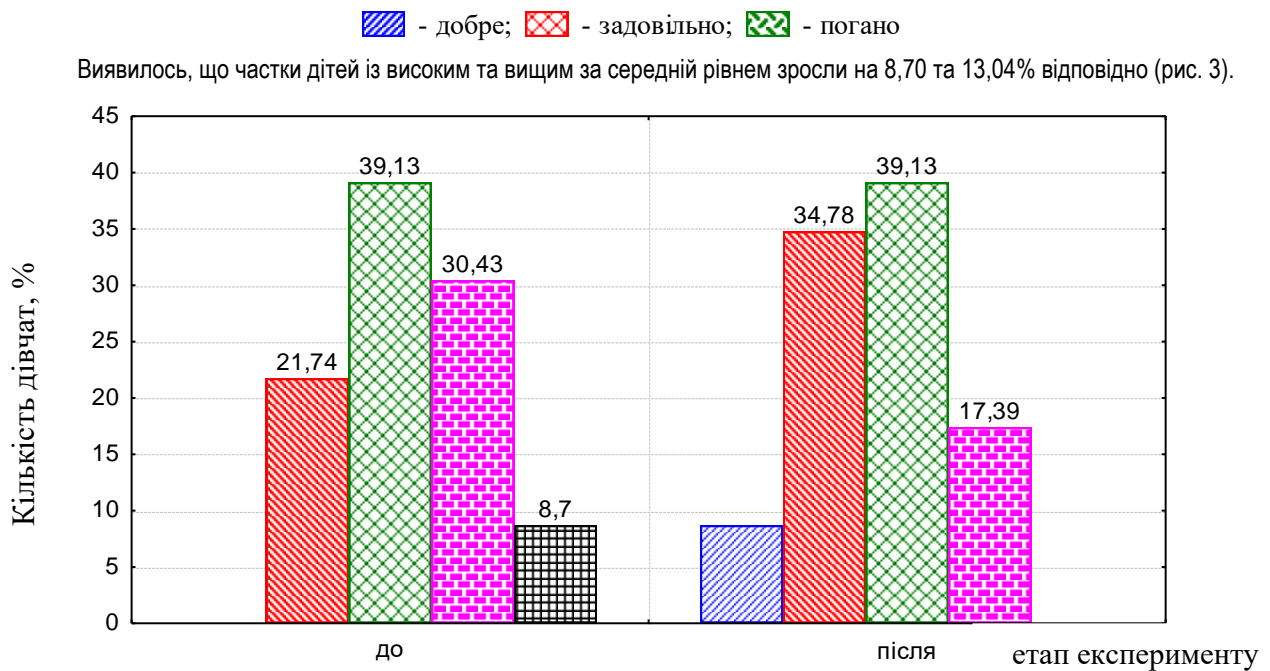


Рис. 4. Динаміка розподілу дітей 6 років за рівнем розвитку витривалості (n=46)

▨ - високий; ▨ - вищий середнього; ▨ - середній; ▨ - нижчий середнього;  
▨ - низький

Також запропонована програма позитивно вплинула на результати виконання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. З'ясувалося, що після експерименту відмінно й добре виконали фігури в повільному вальсі на 13,04% у обох випадках. При цьому частки дітей, які продемонстрували задовільний та незадовільний результат скоротилися на 17,4 та 8,69% відповідно. Разом з тим, на 17,39 і 8,7% збільшилися частки дітей, які показали високий та добрий результат при виконанні фігур квікстепу. Зауважимо, що статистична обробка експериментального матеріалу підтвердила статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зростання координаційних здібностей при

ні обох тестових вправ (рис. 4).

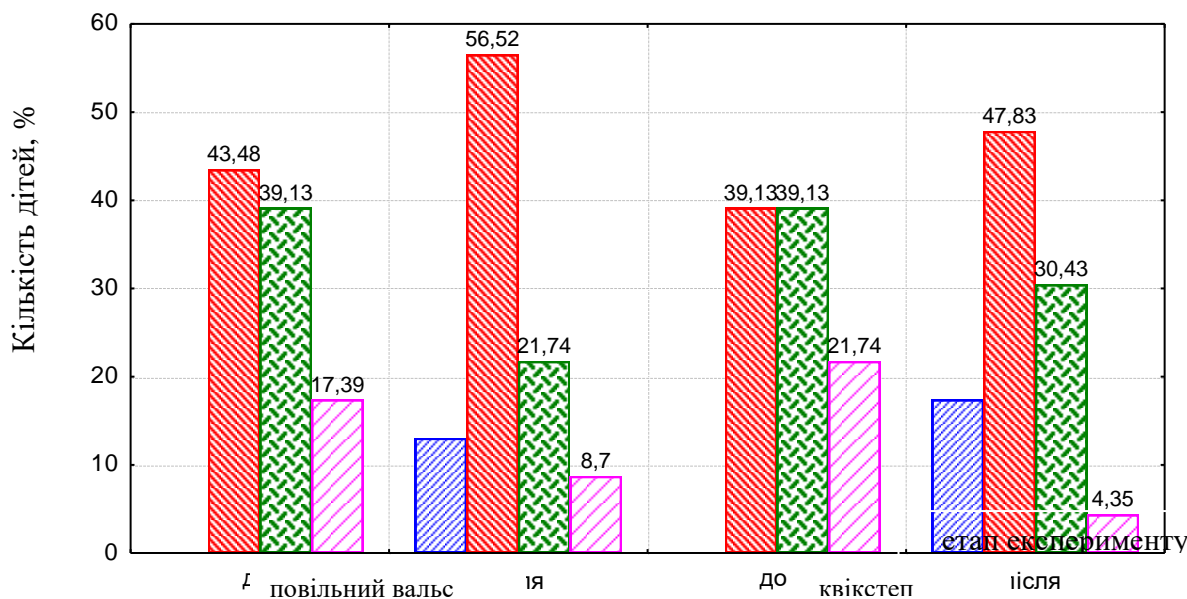


Рис. 4. Динаміка розподілу дітей 6 років за рівнями координації (n=46)

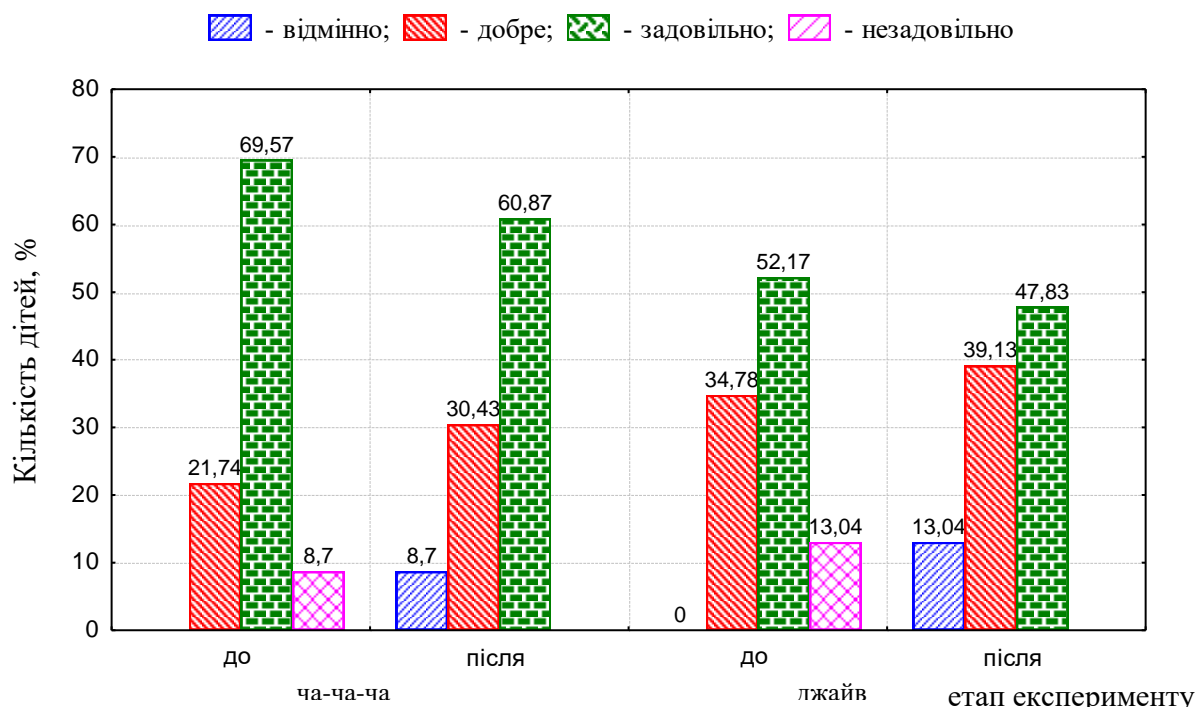


Рис. 5. Динаміка розподілу дітей 6 років за рівнями швидкісних здібностей (n=46)

Відмінно; Добре; Задовільно; Незадовільно

Так само розподіл дітей за рівнем швидкісних здібностей при виконанні спеціальної хореографії засвідчив сприятливий вплив авторської програми. Як показали розрахунки, частки дітей, що відмінно й добре виконали основний рух ча-ча-ча в темпі 30 тактів за хвилину, зросли на 8,69% у кожному з випадків за рахунок скорочення часток із задовільним і незадовільним результатом. При цьому після експерименту основний рух джайву на місці відмінно і добре виконало відповідно на 13,04 і 4,35% більше дітей порівняно з початком експерименту. Крім того підтвердилось, що швидкість

здібності учасників експерименту після його завершення статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зросли (рис. 5).

Отримані результати дають підстави стверджувати про ефективність авторської програми й доводять адекватність застосовуваних засобів.

**Висновки.** Ефективність розробленої програми оцінена у педагогічному експерименті, тривалість якого склала 9 місяців. У ході дослідження вивчено динаміку показників стану біогеометричного профілю постави. Максимальний ефект запропонованих засобів мали на такі показники стану біогеометричного профілю постави як кут нахилу голови, кут у колінному суглобі, трикутник талії й постановка стоп. Водночас відбулось статистично значуще ( $p < 0,05$ ) удосконалення стану біогеометричного профілю постави на 17,84% у сагітальній площині. Такі зміни обумовили статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшення загальної оцінки стану біогеометричного профілю постави дітей, що займаються фітнесом з використанням засобів спортивних танців на 16,39% (усього 2,96 бала). Позитивні зміни відбулися у показниках дихальної системи учасників педагогічного експерименту. Статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшився час затримки в пробі Штанге на 10,6%, в пробі Генче – на 8,75%. Статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращення також відзначалося за показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості дітей. Зазначене свідчить про ефективність запропонованої програми занять.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в оцінці ефективності програм оздоровчого фітнесу на основі використання спортивних танців для дітей молодшого шкільного віку.

#### Література

1. Андреева О. Организация оздоровчо-рекреационной рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять // О. Андреева, Р. Сухомлинов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2016. – №3. – С. 29–32.
2. Андреева О. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О. Андреева, М. Чернявський // Теорія і методика фізичного виховання. – 2005. – №1. – С. 45–48
3. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС»; 2014. С. 135-146.
4. Буренина А.И., редактор. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.: ЛОИРО; 2000. 220 с.
5. Парамонова Л.А., редактор. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования. Москва: ТЦ Сфера; 2014. С. 35-113.
6. Сварковская Л.А., Сидорук У.В. Анализ программ по использованию танцевальных упражнений в физическом воспитании дошкольников. Мат. межд. научно-практ. конф. «Теоретические и практические аспекты развития научной мысли в современном мире. Оренбург; 2018. С. 187.
7. Собянин Ф.И., Некрасов А.С. Методика развития координационных способностей дошкольников с элементами танцев. Вестник ТГУ. 2007;6:59-62.
8. Соловйова Е.В. редактор. Радуга: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Москва, Просвещение; 2014. С. 132-5.
9. Сухомлинов Р. Андреева О. Особливості клубної форми організації рекреаційно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку. Молодіжний вісник Східноєвропейського нац. держ. університету, Луцьк, 2017. (25). С. 67-71.
10. Удовіченко В.В., Сиротенко Т.А. Хореографія в дошкільному навчальному закладі. Парціальна програма. Харків : «Ранок»; 2014. 80 с.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс; 2006. 352 с.
12. Шевчук А.С. Дитяча хореографія : програма та навч.-метод забезпечення хореогр. діяльності дітей від 3 до 7 років. Київ : Шк. Світ; 2011. 128 с.
13. Эйдельман Л.Н. Технология формирования правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца. Ученые записки университета Лесгафта. 2012;3(85):187-190.
14. Andriieva O.V., Sainchuk O.M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014;2:3-8. doi:10.6084/m9.figshare.923507
15. Kashuba, V., Futorny, S., Andriieva, O., Goncharova, N., Carp, I., Bondar, O., & Nosova, N. (2018). Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. Journal of Physical Education and Sport, 18(4), 2515–2521.
16. Sekendiz, Betul B.A., (2018). FIT FOR KIDS, ACSM's Health & Fitness Journal: May/June;22:33-6 doi: 10.1249/FIT.0000000000000382
17. Yaroush, S. & Schueller, S. (2017). 'Happiness Inventors': Informing Positive Computing Technologies Through Participatory Design with Children. Journal of Medical Internet Research, 19(1), 10–15. <https://doi.org/10.2196/jmir.6645>
18. Scharoun L. Greg M. Designed by kids for kids: Design strategies for improved outcomes for children's health and wellbeing in suburban environments. AIP Conference Proceedings 2230, 040003 (2020).

#### Reference

1. Andreeva O., Sukhomlinov R. (2016), "Organization of health and recreational motor activity of preschool children in club conditions", Theory and methods of physical education and sports, No.3, pp. 29–32.
2. Andreeva O., Chernyavsky M., (2005) "Problems and prospects of implementation of recreational and health classes in secondary schools", Theory and methods of physical education, No.1, pp.45–48.
3. Babaeva T.I., Gogoberidze A.G., Solntseva O.V., (2014) "Childhood: An exemplary preschool educational program", SPb.: LLC CHILDHOOD-PRESS PUBLISHING HOUSE; pp. 135-146.

- 4.A.I. Burenina, editor, (2000), "Rhythmic mosaic: Rhythmic plastics program for preschool and primary school children", SPb.: LOIRO; p.220.
- 5.Paramonova L.A., editor, (2014), "Origins: An exemplary preschool educational program. Moscow: Sfera shopping center" 2014, pp. 35-113.
- 6.Svarkovskaya L.A., Sidoruk U.V., (2018), "Analysis of programs for the use of dance exercises in the physical education of preschoolers", Mat. int. scientific and practical. conf. "Theoretical and practical aspects of the development of scientific thought in the modern world, P. 187.
- 7.Sobyenin F.I., Nekrasov A.S., (2007), "Methodology for the development of coordination abilities of preschoolers with dance elements", TSU Bulletin, No. 6, pp. 59-62.
- 8.Solovyova E.V., editor, (2014), "Rainbow: Approximate basic preschool education program", Moscow, Education; pp. 132-5.
- 9.Sukhomlinov R., Andreeva O. (2017), "Features of the club form of organization of recreational and health classes for preschool children", Youth Bulletin of the Eastern European National state University, No. 25, pp. 67-71.
10. Udovichenko V.V., Sirotenko T.A., (2014), "Choreography in a preschool educational institution", Partial program. Kharkiv: "Morning", 80 p.
11. Firileva Zh.E., Saykina E.G., (2006), "Sa-fi-dance. dance and game gymnastics for children", SPb.: Childhood-press, 352 p.
12. Shevchuk A.S., (2011), "Children's choreography: program and teaching method of providing choreography. activities of children from 3 to 7 years", Kyiv: School World, 128 p.
13. Eidelman L.N., (2012), "The technology of forming correct posture in preschoolers by means of choreography and classical dance", Scholarly Notes of the University of Lesgaft, No. 3(85), pp. 187-190.
14. Andrieieva OV, Sainchuk OM. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014;2:3-8. doi:10.6084/m9.figshare.923507.
15. Kashuba, V., Futorny, S., Andrieieva, O., Goncharova, N., Carp, I., Bondar, O., & Nosova, N. (2018). Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. Journal of Physical Education and Sport, 18(4), 2515–2521.
16. Sekendiz, Betul B.A., (2018). FIT FOR KIDS, ACSM's Health & Fitness Journal: May/June;22:33-6 doi: 10.1249/FIT.0000000000000382.
17. Yaroush, S. & Schueller, S. (2017). 'Happiness Inventors': Informing Positive Computing Technologies Through Participatory Design with Children. Journal of Medical Internet Research, 19(1), 10–15. <https://doi.org/10.2196/jmir.6645>
18. Scharoun L. Greg M. Designed by kids for kids: Design strategies for improved outcomes for children's health and wellbeing in suburban environments. AIP Conference Proceedings 2230, 040003 (2020).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).31  
УДК 796.386.015

Чехівська Ю. С., Гуренко О. А.  
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

### ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БАГАТОРІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТЕНІСІСТІВ

*Навчально-тренувальний процес передбачає поступове підвищення тренувальних і змагальних навантажень, які вирішують завдання, пов'язані зі зміцненням здоров'я, розвитком спеціальних фізичних якостей, освоєнням складних технічних дій, прищеплення любові до спортивних змагань і підвищеного інтересу до занять тенісом.*

*Розглядаються етапи тренувального процесу в багаторічній підготовці гравців у настільний теніс, зокрема: спортивно-оздоровчий етап (СО), етап початкової підготовки (ПП), навчально-тренувальний етап (НТ), етап спортивного вдосконалення (СВ) і вищої спортивної майстерності (ВСМ). А також мета, завдання і основна спрямованість кожного етапу.*

*Форми навчально-тренувального процесу з настільного тенісу проявляються в групових та індивідуальних заняттях, теоретичній підготовці, медичному контролі, навчально-тренувальних зборах та змаганнях, інструкторській та суддівській практиці, медико-відновлювальних заходах на кожному з етапів.*

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, настільний теніс, тренер-викладач, планування.

**Чеховская Ю. С., Гуренко А. А. Особенности этапов тренировочного процесса в многолетней подготовке теннисистов.** Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, которые решают задачи, связанные с укреплением здоровья, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитие любви к спортивным соревнованиям и повышенного интереса к занятиям теннисом.

*Рассматриваются этапы тренировочного процесса в многолетней подготовке игроков в настольный теннис, в частности: спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ). А также цель, задачи и основная направленность каждого этапа.*