

рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також встановлених вимог до фізичного стану, ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальшого розвитку вбачаємо в більш поглибленому аналізі формування культури здоров'я студентів різних спеціальностей.

Література

1. Амосов, Н. М. Размышление о здоровье. 2-е вид. [Текст] / Н. М. Амосов ; Москва : Молодая гвардия, 1979. – 191 с.
2. Гаркуша Н. С. Современное понимание феномена культуры здоровья. / Н. С. Гаркуша // Среднее профессиональное образование. – 2006. – Вып. 11. – С. 59–60.
3. Горашук, В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). [Текст] / В. П. Горашук ; Луганск : Альма-матер, 2003. – С. 148–177.
4. Кібальник, О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : навч.-метод. посіб. [Текст] / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко ; Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. – С. 16–17.
5. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеєва Г. Л. Луганськ, 2001. – С. 38.
6. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. [Текст] / В. П. Мосеюк ; Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.
7. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология : Генезис. Тенденции развития. 2-е изд., перераб. и доп. [Текст] / Л. Г. Татарникова ; СПб. : Изд-во «Петроградский и К», 1997. – 416 с.
8. Шостак І. Ключові поняття формування здоров'я студентів медичних коледжів [Електронний ресурс]. – URL: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/3-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2015/seksiia-4/3594->

Reference

1. Amosov N. M. (1979), "Rozmyshlenie o zdorov'e", pp. 191.
2. Garkusha N. S. (2006), "Sovremennoe ponimanie fenomena kul'tury zdorov'ja", Vol. 11, pp. 59-60.
3. Gorashuk V. P. (2003), "Formirovanie kul'tury zdorov'e shkol'nikov (teorija i praktika)", pp. 148-177.
4. Kibalnyk O. Ya., Tomenko O. A. (2010), "Ozdorovchyi fitnes", pp. 16-17.
5. Kryvosheieva H. L. (2001), "Formuvannia kultury zdorovia studentiv universytetu", dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 Luhansk, pp. 38.
6. Moiseiuk V. P. (2012), "Suchasni pidkhody do vyvchennia fenomenu kultury zdorovia", pp. 125.
7. Tatarnikova L. G. (1997), "Pedagogicheskaja valeologija", pp. 416.
8. Shostak I. (2015), "Kliuchovi poniattia formuvannia zdorovia studentiv medychnykh koledzhiv" [Elektronnyi resurs], Mode of access to the resource: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/3-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2015/seksiia-4/3594->

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.1(129).03
УДК 796.012.656:796.41.015.134"465.06/07"

Борисова Ю.Ю.
*к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро*
Горпинич О.О.,
*доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Дніпровський національний університет імені О.Гончара, м. Дніпро*
Дідковський О.П.,
*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Дніпровський національний університет імені О.Гончара, м. Дніпро*

ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГІМНАСТОК 6-7 РОКІВ

Хореографія в спорті давно затвердилася як засіб спеціалізованої підготовки спортсменок високого класу, що допомагає зробити композиції більш яскравими, оригінальними, виразними, видовищними. **Мета роботи** – визначити ефективність застосування уроків хореографії в тренувальному процесі гімнасток 6-7 років. **Результати дослідження.** Виходячи з результатів тестування початкового рівня хореографічної підготовленості гімнасток 6-7 років можна сказати, що рівень хореографічної підготовленості в обох групах майже однаковий та є недостатнім для подальшого спортивного удосконалення, тому нами було розроблено та впроваджено в тренувальний процес уроки хореографії. Урок складається з класичного екзерсису, в якому відпрацьовується елементарна техніка танцювальної майстерності. По завершенні експерименту було зроблено повторне тестування, яке показало, що рівень хореографічної підготовленості у гімнасток експериментальної групи, які займалися за розробленою методикою, вищий ніж контрольній ($p > 0,05$). **Перспективи подальших досліджень.** Розробка комплексів хореографії для гімнасток 6-7 років з використанням предметів для художньої гімнастики.

Ключові слова: хореографія, технічна підготовленість, гімнастки 6-7 років, художня гімнастика

Борисова Ю.Ю., Горпинич А.А., Дидковський А.П. Хореография как средство повышения уровня технической подготовленности гимнасток 6-7 лет. Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, которое помогает сделать композиции более яркими,

оригінальними, виразительними і зрелищними. **Цель работы** - определить эффективность применения уроков хореографии в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет. **Результаты исследования.** Исходя из результатов тестирования начального уровня хореографической подготовленности гимнасток 6-7 лет, можно сказать, что уровень хореографической подготовленности в обеих группах почти одинаков и является недостаточным для дальнейшего спортивного совершенствования, поэтому нами было разработаны и внедрены в тренировочный процесс уроки хореографии. Урок состоит из классического экзерсиса, в котором отрабатывается элементарная техника танцевального мастерства. По завершении эксперимента было сделано повторное тестирование, которое показало, что уровень хореографической подготовленности у гимнасток экспериментальной группы, которые занимались по разработанной методике, высшей чем контрольной ($p < 0,05$). **Перспективы дальнейших исследований.** Разработка комплексов хореографии для гимнасток 6-7 лет с использованием предметов для художественной гимнастики.

Ключевые слова: хореография, техническая подготовленность, гимнастки 6-7 лет, художественная гимнастика

Borysova Yuliia, Horpynich Oleksii, Didkovskiy Oleksandr. Choreography as a means of increasing the level of technical training of gymnasts 6-7 years. Choreography in sports has long been established as a means of specialized training of high-class athletes, which helps to make compositions more vivid, original, expressive, spectacular. Thanks to the means of choreography, you can watch the wonderful, diverse performances of gymnasts, where for each athlete selected styles and nationalities, based on their physical characteristics and temperament. Therefore, the team work of a coach and choreographer is very important. **The purpose of the work** - to determine the effectiveness of choreography lessons in the training process of gymnasts 6-7 years. **Research methods:** analysis of scientific and methodical literature; pedagogical observation and experiment; testing; methods of mathematical statistics. **Organization of the study.** The research was conducted in SDYUSHOR DOO FST "Ukraine" on rhythmic gymnastics. The study involved 20 girls 6-7 years old, who attended sports school 5 times a week for 135 minutes. **Research results.** Based on the results of testing the initial level of choreographic training of gymnasts 6-7 years old, we can say that the level of choreographic training in both groups is almost the same and is insufficient for further sports improvement, so we have developed and implemented choreography lessons. The lesson consists of a classical exercise, in which the basic technique of dance skill is practiced. When studying choreography develops inversion, flexibility, coordination, stability, easy high jump; the correct posture is made; the musculoskeletal system is strengthened, and also culture of movements and ability to think creatively is formed. At the end of the experiment, retesting was performed, which showed that the level of choreographic preparation of the control group, which was engaged in the usual schedule, without the use of choreography lessons, almost did not change and only 2 exercises were performed at a high level. Meanwhile, in the experimental group, which was engaged in the developed methodology, there have been significant changes. All 10 exercises were demonstrated by gymnasts at high and above average levels. **Prospects for further research.** Development of choreography complexes for gymnasts 6-7 years old using objects for rhythmic gymnastics.

Key words: choreography, technical training, gymnasts 6-7 years, rhythmic gymnastics

Актуальність. Одним із засобів як естетичного, так і фізичного виховання є хореографічне мистецтво. Хореографічне мистецтво є невід'ємною частиною духовної культури, має власний духовно-естетичний, художній та виховний потенціал. Заняття хореографією є ефективним засобом формування особистості, тому що базуються на принципі гармонійного поєднання інтелектуального, духовного та фізичного розвитку [2, 3, 7].

Хореографія в спорті давно затвердилася як засіб спеціалізованої підготовки спортсменів високого класу, що допомагає зробити композиції більш яскравими, оригінальними, виразними, видовищними. Завдяки засобам хореографії можна спостерігати за чудовими, різноплановими виступами гімнасток, де для кожної спортсменки підібрані стилі і народності, виходячи з їх фізичних даних і типу темпераменту. Тому дуже важлива бригадна робота тренера і хореографа [1, 4, 5].

Загальноновизнано, що тільки спортсмени, що володіють високою культурою рухів, здатні виконувати технічно складні вправи легко і невимушено, де ми можемо оцінити амплітуду рухів, красу ліній, артистичність і виразність виконання [1, 9].

Останнім часом хореографія стала складовою підготовки спортсменів у багатьох видах спорту, яка виховує культуру рухів, удосконалює фізичну підготовленість, допомагає у вивченні координації рухів усіх частин тіла, розвиває артистичність і музичальність спортсменів. Вона, як відомо, давно органічно ввійшла до складу спортивної і художньої гімнастики, акробатики, спортивних танців, фігурного катання, стрибків у воду, синхронного плавання тощо.

Хореографія протягом усього становлення фізичної культури була нерозривно пов'язана з нею [8].

Мета роботи – визначити ефективність застосування уроків хореографії в тренувальному процесі гімнасток 6-7 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики

Організація дослідження. Дослідження проводилось в СДЮШОР ДОО ФСТ "Україна" з художньої гімнастики. В дослідженні брали участь 20 дівчаток 6-7 років, які займались в спортивній школі 5 разів на тиждень по 135 хвилин. Дівчатка були поділені на дві групи – контрольну та експериментальну, по 10 осіб у кожній. Контрольна група займалася 135 хвилин лише тренуванням, а експериментальна група займалася 60 хвилин хореографією та 75 хвилин тренуванням.

Результати дослідження. Художня гімнастика завжди відрізнялася високою виконавчою майстерністю спортсменок, широким діапазоном стилів, цілісністю композицій, що досягається за допомогою хореографічної підготовки. Під хореографічною підготовкою в гімнастиці розуміється система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури гімнасток, на розширення їх арсеналу виразних засобів.

Для визначення рівня хореографічної підготовленості гімнасток 6-7 років, контрольної та експериментальної групи, до початку проведення експерименту ми використовували контрольні вправи, які пропонуються навчальною програмою з художньої гімнастики. Виходячи з результатів тестування можна сказати, що рівень хореографічної підготовленості в обох групах майже однаковий (рис. 1).

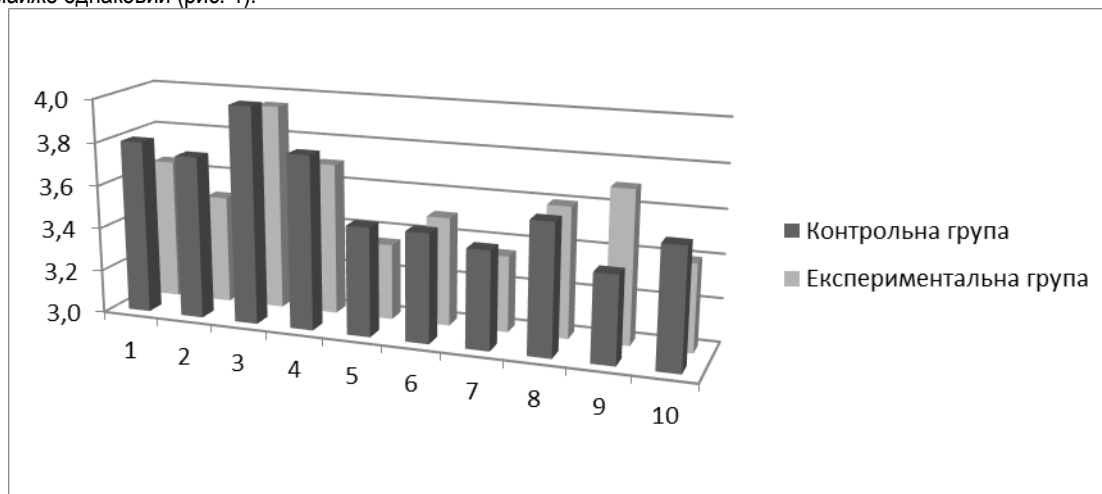


Рис. 1. Співвідношення результатів контрольної та експериментальної груп

Примітки: 1 - вправа 1 - утримання ноги вперед на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору; 2 - вправа 2 - утримання ноги в сторону на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору; 3 - вправа 3 - утримання ноги назад на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору; 4 - вправа 4 - помаху ногою вперед, в сторону та назад з V позиції, тримаючись однією рукою за опору (по 8 помахів у кожному напрямку); 5 - вправа 5 - утримання ноги в положенні «арабеск» на носках, без опори, руки в II позиції; 6 - вправа 6 - утримання ноги в сторону з рукою на носках, без опори, вільна рука в II позиції; 7 - вправа 7 - поворот в положенні «атитюд» на 360 градусів або більше; 8 - вправа 8 - поворот з ногою вперед на 90 градусів, руки вгору (на 360 градусів або більше); 9 - вправа 9 - стрибок в шпагат, протилежна рука вперед; 10 - вправа 10 - стрибок «косаючись в кільце», руки вгору.

Так, гімнастки контрольної групи виконали майже всі вправи (90 %) за якими проводилося тестування на середньому рівні (3-4 бали). Лише одна вправа - утримання ноги назад на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору - була виконана на високому рівні (4-5 балів), середня оцінка за цю вправу склала 4 бали. Найнижчу оцінку, а саме $3,4 \pm 2,9$ бали, гімнастки отримали за 9-ту вправу – стрибок в шпагат.

Дівчатка експериментальної групи виконали всі вправи на середньому рівні (3-4 бали). Найвищу оцінку гімнастики цієї групи також отримали за вправу – утримання ноги назад на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору, що склала $3,95 \pm 1,73$ бали. Найнижчий показник було продемонстровано на 5 вправі – це утримання ноги в положенні «арабеск» на напівпальцях, без опори ($3,35 \pm 2,53$ бали) та на 7 вправі - поворот в положенні «атитюд» на 360 градусів або більше, а саме $3,35 \pm 4,53$ бали.

Такий рівень технічної підготовленості гімнасток є недостатнім для подальшого спортивного удосконалення, тому нами було розроблено та впроваджено в тренувальний процес уроки хореографії, за якими гімнастки експериментальної групи займалися впродовж всього часу проведення експерименту.

Побудова уроку визначалася 4 умовами: домірністю окремих частин уроку; підбором вправ і послідовністю виконання; чергуванням навантаження і відпочинку; складанням навчальних комбінацій на уроці.

Залежно від педагогічних завдань тривалість і відповідність частин уроку хореографії змінювалася. У середньому основна частина уроку при будь-якій його тривалості становила близько 80 % загального часу. Тим часом в підготовчому періоді перша частина уроку триваліша, ніж у змагальному.

Якщо урок проводиться на початку тренувального заняття, то підготовча частина займала близько 10 % часу всього уроку, а заключна, призначення якої підготувати гімнасток до майбутньої роботи з предметами, не була затягнутою і млявою. Підбір вправ і методи проведення сприяли кращому відновленню, особливо якщо урок проводиться в кінці тренувального заняття.

За допомогою наукової та методичної літератури було розроблено урок хореографії, за яким гімнастки експериментальної групи займалася протягом 6 місяців. В перший місяць проведення експерименту до уроку хореографії входили такі вправи: *обличчям до опори*: №1 - Demi plié, №3 - Battement tendu, №4 - Battement tendu jete, №7 - Rond de jamb par terre, №8 - Battement fondu, №10 – Releve; *тримаючись однією рукою за станок*: №12 - Grand battement; *на середині залу*: №14 - Saute, №15 - Echappe, №29 - Port de bras.

По мірі засвоєння з кожним місяцем до уроку хореографії додавалися нові вправи:

- в другому місяці до уроку було додано вправи: *обличчям до опори*: №2 - Grand plié, №5 - Battement peke, №6 – Releve; *на середині залу*: №28 - Changement de pied;

- в третьому – *тримаючись однією рукою за станок*: №11 - Battement frappe; №13 – Adagio; *на середині залу*: №16 - Assemble, №17 – Jete;

- в четвертому – *обличчям до опори*: №9 - Battement fondu на 90 градусів, *тримаючись однією рукою за станок*: №18 - Ferme, №20 - стрибки з просуванням, №21 – настрибок та «косаючись в кільце» правою;

- в п'ятому – *тримаючись однією рукою за станок*: №19 - *Sissone ouverte*; *стрибки з просуванням*: №22 та 23 – *настрибок та «косаючись в кільце»* правою та лівою.

- в шостому місяці експерименту до уроку було додано вправи: *стрибки з просуванням* № 24 - *Pa de chat* правою, 25 - *Pa de chat* лівою, 26 – *chasse та «косаючись в кільце»* правою, 27 - *chasse та «косаючись в кільце»* лівою.

Урок розрахований для гімнасток 6-7 років. Тривалість уроку – 60 хвилин.

По завершенні експерименту, після шести місяців застосування уроків хореографії в експериментальній і контрольній групах, було зроблено повторне тестування.

Таблиця 1

Рівень технічної підготовленості гімнасток після експерименту

Вправа	Контрольна група			p	Експериментальна група		
	\bar{X}	σ	m		\bar{X}	σ	m
1.	3,90	3,90	1,30	<0,05	4,15	2,53	0,84
2.	3,75	4,13	1,38	<0,05	4,05	3,73	1,24
3.	4,05	3,73	1,24	>0,05	4,35	1,53	0,51
4.	4,00	3,50	1,17	>0,05	4,15	2,03	0,68
5.	3,65	1,53	0,51	<0,05	4,15	2,53	0,84
6.	3,50	2,00	0,67	>0,05	4,00	1,50	0,50
7.	3,65	1,03	0,34	<0,05	4,10	2,90	0,97
8.	3,80	2,60	0,87	<0,05	4,15	1,53	0,51
9.	3,65	3,03	1,01	<0,05	4,35	1,53	0,51
10.	3,75	1,63	0,54	<0,05	4,25	3,63	1,21

За час проведення експерименту показники в контрольній групі майже не змінилися. На високому рівні (4-5 балів) було виконано лише дві вправи – це утримання ноги назад на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору та помаху ногою вперед, в сторону та назад з V позиції, тримаючись однією рукою за опору (по 8 помахів у кожному напрямку). Решта вправ була виконана на середньому рівні (3-4 бали). У двох вправах не відбулося ніяких змін, це друга та шоста вправи.

Тим часом в експериментальній групі відбулися значні зміни. Усі вправи були продемонстровані гімнастками на високому рівні. Найбільше покращення (на 0,85 бали) спостерігається у десятій вправі – стрибок «косаючись в кільце». Найвищі показники продемонстровано у третій (4,35±1,53 бали) та дев'ятій вправах, а саме 4,35±1,53 бали.

Серед гімнасток контрольної і експериментальної групи було проведено змагання із вправою без предмета. Оцінювали їх виступ за правилами художньої гімнастики судді національної категорії.

Значно кращий рівень виступу на змаганнях продемонстрували гімнастки експериментальної групи, що свідчить про необхідність застосування уроків хореографії в художній гімнастиці. Найвища оцінка в цій групі склала 12,4 бали, найменша – 10,2 бали, коли найвища оцінка в контрольній групі склала лише 10,3 бали, а найменша – 7,1 бали.

Висновки.

1. В результаті аналізу науково-методичної літератури з'ясовано що хореографічна підготовка в гімнастиці забезпечується системою вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури гімнасток, на розширення арсеналу виразних засобів. Вона є лише частиною навчально-тренувального процесу і повинна бути взаємозалежна з іншими видами підготовки гімнасток. Це і визначає її специфіку. Слід також враховувати постійний дефіцит часу, з яким доводиться рахуватися хореографу в спорті.

2. Для визначення хореографічної підготовки гімнасток, до початку проведення експерименту було проведено тестування в контрольній та експериментальній групі, з використанням контрольних вправ, яке показало, що рівень хореографічної підготовки в обох групах майже однаковий. 90 % вправ було виконано на середньому рівні.

3. Для покращення рівня хореографічної підготовленості було розроблено та впроваджено в тренувальний процес уроки хореографії, за якими гімнастки експериментальної групи займалися впродовж всього часу проведення експерименту. Урок складається з класичного екзерсису, в якому відпрацьовується елементарна техніка танцювальної майстерності. При заняттях хореографією розвивається виворотність, гнучкість, координація, стійкість, легкий високий стрибок; виробляється правильна постава; зміцнюється опорно-руховий апарат, а також формується культура рухів і вміння творчо мислити

4. По завершенні експерименту було зроблено повторне тестування, яке показало, що рівень хореографічної підготовленості контрольної групи, яка займалася за звичним розкладом, без використання уроків хореографії, майже не змінився та лише 2 вправи були виконані на високому рівні. Тим часом в експериментальній групі, які займалася за розробленою методикою, відбулися значні зміни. Усі 10 вправ були продемонстровані гімнастками на високому та вищому за середній рівнях.

Перспективи подальших досліджень. Розробка комплексів хореографії для гімнасток 6-7 років з використанням предметів для художньої гімнастики.

Література

1. Бирюкова С.Л. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. – 18с.
2. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук: спец.: 13.00.04 / Борисенко, Светлана Ивановна; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2000. — 21 с.
3. Борисова Ю. Обоснование необходимости использования программы совершенствования артистичности в танцевальном спорте / Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по

физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. Сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12-14 апр.2016 г: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ.культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2016. – Ч.2. – С. 136-139.

4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : Дис. .канд. пед. наук: 13.00.04 : защищена 27.02.03 / Винер Ирина Александровна ; С.-Петербур. гос.акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2003. — 120 с.

5. Власюк О.О., Пуздря Т.В. Общие основы теории ритмики и хореографии. Методичні рекомендації для студентів інститутів фізкультури. Дніпропетровськ, 2010. – 28 с.

6. Карпенко Л.А. Показательные выступления в системе подготовки в художественной гимнастике / Л.А. Карпенко // Гимнастика : сб.науч.тр. –Вып. У1 / С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2008. – 67 с.

7. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – М.: «Искусство», 1967. – 552с.

8. Плеханова М.Э. Основные критерии спортивной эстетики / М.Э. Плеханова, А.М. Кабаева // Научно-теоретич. журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». № 4(62). — СПб., 2010. – 87 с.

9. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике / О.Г. Румба // Учебное пособие. – Белгород, 2008. – 6 с.

References.

1. Biryukova S.L. Horeograficheskaya podgotovka v sporte. Kiev: KGIFK, 1990. – 18s.

2. Borisenko S.I. Povyshenie ispolnitelskogo masterstva gimnastok na osnove sovershenstvovaniya horeograficheskoy podgotovki: avtoref. dis. kand. ped. nauk: spets.: 13.00.04 / Borisenko, Svetlana Ivanovna; SPb GAFK im. P. F. Lesgaftha. — SPb., 2000. — 21 s.

3. Borysova Yu. Obosnovanie neobходимosti ispolzovaniya programmy sovershenstvovaniya artistichnosti v tantsevalnom sporte / Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoy kulture, sportu i turizmu : materialy XIV Mezhdunar. nauch. Sessii po itogam NIR za 2015 god, Minsk, 12-14 apr.2016 g: v 3 ch. / Belarus. gos. un-t fiz.kulturyi ; redkol.: T.D. Polyakova (gl. red.) [i dr.]. Minsk : BGUFK, 2016. – Ch.2. – S. 136-139.

4. Viner I.A. Podgotovka vyisokokvalifitsirovannyih sportsmenok v hudozhestvennoy gimnastike : Dis. .kand. ped. nauk: 13.00.04 : zaschischna 27.02.03 / Viner Irina Aleksandrovna ; S.-Peterb. gos.akad. fiz. kulturyi im. P.F. Lesgaftha. SPb., 2003. — 120 s.

5. Vlasyuk O.O., Puzdrya T.V. Obschie osnovyi teorii ritmiki i horeografii. Metodichni rekomendatsiyi dlya studentiv Institutlv flzkulturi. Dnlpropetrovsk, 2010. – 28 s.

6. Karpenko L.A. Pokazatelnyie vyistupleniya v sisteme podgotovki v hudozhestvennoy gimnastike / L.A. Karpenko // Gimnastika : sb.nauch.tr. –Vyip. U1 / S.-Peterb. gos. un-t fiz. kulturyi im. P.F. Lesgaftha. SPb., 2008. – 67 s.

7. Messerer A.M. Uroki klassicheskogo tantsa. – M.: «Iskusstvo», 1967. – 552s.

8. Plehanova M.E. Osnovnyie kriterii sportivnoy estetiki / M.E. Plehanova, A.M. Kabaeva // Nauchno-teoretich. zhurnal «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaftha». # 4(62). — SPb., 2010. – 87 s.

9. Rumba O.G. Osnovyi horeograficheskoy gramotnosti v hudozhestvennoy gimnastike / O.G. Rumba // Uchebnoe posobie. – Belgorod, 2008. – 6 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).04

УДК: 796.412.2.011.3-053.4

Гончар Л. В. аспірант,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДО ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гармонійний розвиток дитини – є пріоритетним завданням родини і навчальних закладів. Правильна постава, легка та технічна хода, біг, стрибки все це життєво необхідні навички які починають формуватися у дошкільному віці. Метою дослідження було визначити засоби художньої гімнастики які спрямовані на формування культури рухів дітей та використання їх в умовах закладів дошкільної освіти. В основній частині статті визначено класифікацію засобів художньої гімнастики, знання та вміння якими діти повинні оволодіти під кінець навчального року. Враховуючи режим дня дітей 5-6 років вважаємо необхідним впровадження засобів художньої гімнастики у фізкультурне заняття та ранкову гімнастику, тому що вправи художньої гімнастики є універсальним засобом формування культури рухів дошкільнят. Перспективою подальших досліджень є розробка програми для формування культури рухів у старших дошкільників з використанням засобів художньої гімнастики в умовах закладів дошкільної освіти.

Ключові слова: художня гімнастика, культура рухів, дошкільники, фізкультурне заняття, вправи з предметами.

Гончар Л.В. Внедрение средств художественной гимнастики в процесс физического воспитания ЗДО для формирования культуры движений детей старшего дошкольного возраста. Гармоничное развитие ребенка – является приоритетной задачей семьи и учебных заведений. Правильная осанка, легкая и техническая походка, бег, прыжки все это жизненно необходимые навыки которые начинают формироваться в дошкольном возрасте. Целью исследования было определить средства художественной гимнастики, которые направлены на формирование