

10. Dahnovskiy V. S., Leschenko S. S. Podgotovka bortsya vyisokogo klassa / V. S. Dahnovskiy, S. S. Leschenko. – K :Zdorovya, 1989. – 189 s.
11. Verhoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy izicheskoj podgotovki sportsmena / Yu.V.Verhoshanskiy. – M. :Fizkultura i sport, 1988. – 330 s.

References

1. Akopian A.O. (2004), Spetsyalnaia fizycheskaia podgotovka v vydakh edynoborstv / A. O. Akopian, V. A. Pankov // Teoriya y praktika fizycheskoj kultury. № 4. – S 50–53.
2. Aleksandrov Yu.V. (2008), Pidyshchennia efektyvnosti protsesu trenuvannia yunyh sambistiv zavdiaky vykorystanniu vprav shvydkisno-sylovoj spriamovanosti / Aleksandrov Yu. V. // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu / Za red S. S. Yermakova. – Kh., №3. – S. 3 – 6.
3. Andriitsev, V.O. (2016), Udoskonalennia tekhniko-taktychnykh dii bortsiv vilnoho stylu na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky: avtoreferat na zdobuttia naukovooho stupenia k. fiz. vykh.: 24.00.01, Kyiv, 20 s.
4. Dahnovskiy V.S., Herasymov Yu.P., Pashentsev V.H. (1991), Dynamika struktury podhotovlenosti yunyh dziudoystov v rezultate pryimeneniya kontsentryrovanoi skorostno-sylovoj nahruzky / V.S.Dahnovskiy, lu. P. Herasymov, V.H. Pashentsev // Teoriya y praktika fizycheskoj kultury. №10. – S. 40 – 43.
5. Ehanov A.V. (1999), Upravlenye trenirovochnym protsessom povysheniya sportyvnoho masterstva dziudoystov: avtoref. dys. kand. ped. nauk / A. V. Ehanov – Cheliabynsk, 41 s.
6. Zahura F. (2004), Osoblyvosti dyferentsiivanooho udoskonalennia tekhniko-taktychnoi maisternosti dziudoistiv / F. I. Zahura //Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №7. – S. 28-30.
7. Latishev S.V. (2013), Systema yndvydualyzatsyy podhotovky v volnoi borbe : monohrafija / S.V. Latishev.– Donetsk : DonNUЭT, 375 s.
8. Semeniv B.S. (2015), Vplyv riznykh trenovalnykh rezhyimiv na spetsialnu fizychnu pratsezdatsnist bortsiv vilnoho stylu/ B.S. Semeniv//Naukovyi visnyk LNUVMBT imeni S. Z. Hzhyskoho. – T.17.№4(64), S.407 – 412.
9. Volovik A.E. (1970), Issledovanie metodiki razvitiya skorostnykh kachestv v klassicheskoy borbe :avtoref. dis. kand. ped. nauk / A. E. Volovik – M., 28 s.
10. Dahnovskiy V. S., Leschenko S. S.(1989), Podgotovka bortsya vyisokogo klassa / V. S. Dahnovskiy, S. S. Leschenko. – K :Zdorovya, 189 s.
11. Verhoshanskiy Yu.V. (1988), Osnovy spetsialnoy izicheskoj podgotovki sportsmena / Yu.V.Verhoshanskiy. – M. :Fizkultura i sport, 330 s.

УДК: 796.012.656.371.322

Власюк О.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Мета роботи – експериментально обґрунтувати систему занять оздоровчою гімнастикою, спрямовану на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя.

У фізкультурно-оздоровчі заняття дітей 5-6 років було впроваджено систему занять оздоровчою гімнастикою, спрямовану на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей на основі використання вправ з предметами (скакалка, обруч і м'яч). В основній частині заняття діти розучували нові елементи, а також виконували поєднання вправ з предметами під музичний супровід. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках пізнавальних здібностей дітей під впливом розробленої нами системи. В умовах педагогічного експерименту рівень розвитку пізнавальних здібностей хлопчиків і дівчат експериментальної групи підвищився. Якісна характеристика рівня психічного розвитку показала, що використання експериментальної системи занять сприяло покращенню результатів тестування майже за всіма показниками.

Ключові слова. пізнавальні здібності, вправи з предметами, діти старшого дошкільного віку, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Власюк Елена Александровна. Развитие познавательных способностей детей 5-6 лет на занятиях оздоровительным фитнесом. Цель работы – экспериментально обосновать систему занятий оздоровительной гимнастикой, направленную на совмещенное развитие физических и познавательных способностей детей 5 и 6 года жизни.

В физкультурно-оздоровительные занятия детей 5-6 лет была внедрена система занятий оздоровительной гимнастикой, направленная на совмещенное развитие физических и познавательных способностей на основе использования упражнений с предметами (скакалка, обруч и мяч). В основной части занятия дети разучивали новые элементы, а также выполняли сочетание упражнений с предметами под музыкальное сопровождение. Задача эксперимента заключалась в определении изменений в показателях познавательных способностей детей под влиянием разработанной нами системы. В условиях педагогического эксперимента уровень развития познавательных способностей мальчиков и девочек экспериментальной группы повысился. Качественная характеристика уровня психического развития показала, что использование экспериментальной системы занятий способствовало улучшению результатов тестирования почти по всем показателям.

Ключевые слова: познавательные способности, упражнения с предметами, дети старшего дошкольного возраста, физкультурно-оздоровительные занятия.

Vlasyuk Elena Aleksandrovna. Ddevelopment of cognitive abilities of children aged 5-6 years in health fitness classes. Senior preschool age is a period of direct preparation of a child for school, which, as is known, is accompanied by increased mental and physical stress, which negatively affects the condition of children. In this regard, attempts to increase motor activity, optimal development of physical and cognitive abilities within the framework of the kindergarten education program and prepare the child for school are an urgent pedagogical task. That is why the issues of improving the physical and mental education of children aged 5 and 6 years attract close attention of teachers, doctors, and psychologists.

The aim of the work is to experimentally substantiate the system of health - improving gymnastics classes aimed at the combined development of physical and cognitive abilities of children aged 5 and 6 years of life.

During the experiment, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical testing; psychological testing; pedagogical experiment; methods of Mathematical Statistics.

In Physical Culture and Recreation Classes for children aged 5-6 years, a system of health-improving gymnastics classes was introduced, aimed at the combined development of physical and cognitive abilities based on the use of exercises with objects (skipping rope, hoop and ball). In the main part of the lesson, children learned new elements, as well as performed a combination of exercises with objects to musical accompaniment. The task of the experiment was to identify changes in the indicators of cognitive abilities of children under the influence of the system developed by us. In the conditions of the pedagogical experiment, the level of development of cognitive abilities of boys and girls of the experimental group increased. Quantitative analysis of indicators of mental development of older preschool children showed that in the experimental group after the experiment, a larger number of indicators has statistically significant ($p < 0.05$) changes compared to the control group. Qualitative characteristics of the level of mental development showed that the use of an experimental system of classes contributed to the improvement of test results in almost all indicators.

Keywords. cognitive abilities, exercises with objects, older preschool children, Physical Culture and Recreation Classes.

Постановка проблеми. Старший дошкольний вік є періодом безпосередньої підготовки дитини до навчання в школі, яке, як відомо, супроводжується підвищеним розумовим та фізичним навантаженням, що негативно впливає на стан дітей [1, 5]. Крім того, збільшення статичного компоненту, психологічна напруга у зв'язку з інтенсифікацією навчання також негативно впливають на організм дитини. У зв'язку з цим спроби збільшення рухової активності, оптимальний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей уже в межах Програми виховання в дитячому садку і підготовки дитини до навчання в школі – актуальне педагогічне завдання [2, 7, 13].

Саме тому питання вдосконалення фізичного і розумового виховання дітей 5- і 6-річного віку привертають пильну увагу педагогів, лікарів, психологів. Проте, структура, зміст і методика проведення занять, що традиційно склалися в системі дошкольного фізичного виховання, спрямовані, головним чином, на засвоєння конкретного обсягу рухових дій і практично не приділяють уваги розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей [3, 8, 12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку з вищесказаним, останнім часом багато досліджень [1, 8, 11, 13] спрямовано на розробку і впровадження в практику фізичного виховання дітей 5- і 6-річного віку різноманітних методів і методик, що дозволяють вдосконалювати фізичні і пізнавальні здібності дитини. Незважаючи на численні дослідження, які спрямовані на пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей старшого дошкольного віку, основною проблемою, у ряді тих, які постають перед дослідниками, є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами, які дозволять в умовах дошкольної ланки підвищувати рівень сформованості пізнавальних процесів дітей до вимог, запропонованих шкільною програмою.

Дані передового досвіду вітчизняної і зарубіжної практики свідчать, що одним з ефективних методів організації занять фізичними вправами, який дозволяє впливати на психофізичний стан дітей 5-ти і 6-ти річного віку, є сполучений метод організації занять із наступним виконанням основних рухів, комплексів вправ, ігрових завдань, спрямованих на підвищення рівня розвитку фізичних здібностей. Оптимальне застосування цього методу допоможе вдосконалити складові фізичного і психологічного розвитку дитини [2, 4, 9, 13].

Таким чином, фізичне виховання дітей 5- і 6-річного віку повинне мати конкретну спрямованість на інтегрований розвиток фізичних і пізнавальних здібностей. Відсутність такої спрямованості не дозволяє вирішувати першочергове завдання фізичного виховання – зміцнювати здоров'я підростаючого покоління, виховувати гармонійно розвинену особистість [6, 10, 14]. Саме ці обставини і визначають **актуальність** даного дослідження.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати систему занять оздоровчою гімнастикою, спрямовану на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя.

При проведенні експерименту застосовувалися такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; психологічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі ДНЗ-ЦРД №7 «Малюк» м. Дніпро. В ньому взяли участь 20 дітей 5-6 років, (8 хлопчиків і 12 дівчат).

Виклад основного матеріалу. Аналіз результатів тестів, які характеризують фізичні якості, показав, що найменш розвиненими є такі якості, як вестибулярна стійкість за тестом «Лелека», а також швидко-силові якості дівчат [1].

Результати тестування показали, що рівень розвитку основних психічних процесів дітей старшого дошкольного віку знаходяться на середньому рівні. А такий процес, як увага (за методикою «Визначення розумової працездатності») знаходиться на низькому і дуже низькому рівні розвитку як у хлопчиків, так і у дівчаток [1].

Отже, можна зробити висновок, що такий рівень розвитку основних психічних процесів не забезпечить повної готовності дитини до школи, і тому потребує покращення.

На підставі отриманих даних ми зробили висновок про необхідність вдосконалення пізнавальних здібностей дітей, що буде сприяти кращій готовності дітей до школи.

Для перевірки методики занять оздоровчою гімнастикою з використанням вправ з предметами дітей старшого дошкільного віку проводився педагогічний експеримент. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках пізнавальних здібностей дітей під впливом розробленої нами методики. У експерименті взяли участь діти ДНЗ-ЦРД №7 «Малюк» м. Дніпро. З них було скомплектовано дві групи: експериментальна та контрольна по 10 дітей в кожній. За показниками фізичного і психічного розвитку групи були рівноцінними. Тривалість експерименту склала 10 тижнів.

У фізкультурно-оздоровчі заняття дітей 5-6 років ми впровадили систему занять оздоровчим фітнесом, спрямовану на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей на основі використання вправ з предметами (скакалка, обруч і м'яч). В підготовчій та заключній частинах заняття ми використовували вправи таких напрямів дитячого фітнесу: «Фітбол-гімнастика», «Baby-games», «Step-by-step», «Лого-аеробіка», «Зоо-аеробіка», «Дитяча хореографія», а в основній – розучували нові елементи, а також виконували поєднання вправ з предметами під музичний супровід. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках пізнавальних здібностей дітей під впливом розробленої нами системи.

Вправи з предметами, які використовувались на заняттях фітнесом в експериментальній групі

Вправи з м'ячем

1. Передачі м'яча (за спиною, під ногами, за головою).
2. Відбивання (руками, ногою)
3. Перекати (по двох руках, по двох ногах).
4. Кати по підлозі (руками, ногою)
5. Кидки і ловіння (на різну висоту двома руками).

Вправи з обручем

1. Передачі (за спиною, над головою).
2. Обертання на опорі (підлозі).
3. Обертання на тілі (на поясі, на шиї, на носі).
4. Кати обруча на підлозі (по прямій)
5. Пролізання в обруч (на місці або в русі)
6. Стрибки в обруч (з обертанням вперед).

Вправи зі скакалкою

1. Передачі (над головою, за спиною, під ногою).
2. Обертання (в лицьовій і бічній площинах)
3. Переступання (вдвоє складеної скакалки вперед і назад).
4. Накручування (на руку, на пояс).
5. Стрибки (з обертанням вперед і назад).

Тренувальні комбінації були складені з урахуванням таких вимог:

1. Комбінації повинні бути тривалістю 25-30 сек.

2. Комбінації повинні включати як елементи експериментальної системи, так і елементи, що використовуються традиційно в комплексах ЗРВ.

3. Комбінації повинні виконуватися як самостійно, так і під контролем викладача під музичний супровід.

4. Комбінації можуть варіюватися, залежно від ступеня оволодіння елементами.

1. Комбінація з м'ячем:

- біг на місці з коливанням м'яча в різні боки;
- відбивання м'яча об підлогу;
- стрибок з поворотом на 180 градусів, м'яч вгору;
- кидок м'яча і ловіння двома руками;
- сід ноги нарізно перекидання м'яча по підлозі з однієї руки в іншу;
- перекидання м'яча по ногах.

2. Комбінація з обручем:

- закрутити обруч на підлозі;
- зупинити і пролізти в нього;
- кат обруча по підлозі з однієї руки в іншу;
- кат обруча вперед і наздогнати його;
- стрибок в обруч, який лежить на підлозі, присід.

3. Комбінація зі скакалкою:

- стрибки через скакалку, один кінець якої лежить на підлозі, а інший в руці;
- потягнути за кінець і спіймати інший;
- стрибок через скакалку вперед;
- скласти скакалку вдвоє і переступити через неї;
- закрутити скакалку на пояс.

Заняття проводились двічі на тиждень по 30 хвилин. Тривалість експерименту склала 12 тижнів (24 заняття). Кожен тиждень (2 заняття) був присвячений одному з видів фітнесу та вправам з одним з предметів.

В контрольній групі на заняттях оздоровчим фітнесом у підготовчій та заключній частинах діти виконували вправи

таких напрямів дитячого фітнесу: «Фітбол-гімнастика», «Baby-games», «Step-by-step», «Лого-аеробіка», «Зоо-аеробіка», «Дитяча хореографія», а в основній були використані елементи йоги.

Елементи йоги, які використовувались на заняттях оздоровчою гімнастикою в контрольній групі

1. Статичні рівноваги біля гімнастичної стінки.
2. Упор стоячи на голові, ноги нарізно.
3. Вправа «Кішечка» (перехід з нахилу сидячи на п'ятках в упор лежачи на стегнах).
4. Вправа «Кільце» (упор лежачи на стегнах, зігнувши ноги, прогнувшись).
5. Нахил сидячи на п'ятках.
6. Вправа «Зірочка» (з положення стоячи на колінах, руки в сторони – лягти на спину, зігнувши ноги назад, руки в сторони).
7. Перекати назад і вперед у групуванні.
8. Вправа «Берізка» (стійка на лопатках).
9. Вправа «Метелик» (сід, зігнувши ноги в сторони, руки на коліна).
10. Вправа «Місток» (гімнастичний міст).

Системи занять, запроваджені в експериментальній та контрольній групах, мають спільні і відмінні ознаки.

Спільні ознаки: в системах занять обох груп застосовувались комплекси вправ різних напрямів дитячого фітнесу, які були спрямовані на розвиток основних фізичних якостей.

Відмінні ознаки: в експериментальній групі застосовувались вправи предметами (м'яч, обруч, скакалка). Комплекси вправ в подальшому формувались у маленькі комбінації і виконувались під музику. В контрольній групі використовувались елементи йоги, що включали переважно переходи з одного статичного положення в інше.

У результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту показники фізичної підготовленості як в контрольній, так і в експериментальній групах збільшились (табл. 1). В експериментальній групі, на відміну від контрольної, більшість показників вірогідно збільшились.

Виняток становить лише тест «Кенгуру» у хлопчиків, де не відбулося статистично значущого зростання показників. Слід відмітити також, що в контрольній групі у тестах «Лелека» та «Нахил», як у хлопчиків, так і дівчаток, та «Стрибок з поворотом» у дівчаток також відбулося статично значуще зростання показників [1].

Таблиця 1

Статистичні значення фізичної підготовленості дітей 5-6 років до і після експерименту

| Тести | Стать | Контрольна група n – 10 | | | Експериментальна група n – 10 | | |
|-----------------------------|-------|-------------------------|---------------|-------|-------------------------------|---------------|-------|
| | | X ± S | | P | X ± S | | P |
| | | До експер. | Після експер. | | До експер. | Після експер. | |
| «Лелека», сек. | Д | 10,7 ± 1,8 | 12,2 ± 1,4 | <0,05 | 9,5 ± 1,7 | 12,0 ± 1,6 | <0,05 |
| | Х | 7,6 ± 1,4 | 8,8 ± 1,0 | <0,05 | 7,7 ± 1,7 | 9,2 ± 0,9 | <0,05 |
| Стрибок з поворотом, ° | Д | 183,6 ± 4,5 | 190,3 ± 8,1 | <0,05 | 179,3 ± 4,9 | 197,1 ± 7,8 | <0,05 |
| | Х | 174,5 ± 8,7 | 177,1 ± 8,0 | >0,05 | 175,9 ± 9,8 | 191,3 ± 8,9 | <0,05 |
| Метання м'яча в ціль, бали. | Д | 8,5 ± 2,7 | 9,2 ± 1,8 | >0,05 | 8,6 ± 2,0 | 10,8 ± 1,9 | <0,05 |
| | Х | 10,4 ± 2,8 | 10,4 ± 1,8 | >0,05 | 10,5 ± 2,2 | 12,4 ± 2,0 | <0,05 |
| Нахил вглибину, см. | Д | 8,9 ± 2,0 | 10,2 ± 1,6 | <0,05 | 8,3 ± 1,5 | 10,6 ± 1,6 | <0,05 |
| | Х | 5,1 ± 1,3 | 6,5 ± 1,2 | <0,05 | 4,8 ± 0,7 | 6,7 ± 0,9 | <0,05 |
| «Кенгуру», см. | Д | 95,4 ± 17,5 | 97,1 ± 16,6 | >0,05 | 95,1 ± 17,4 | 109,4 ± 11,0 | <0,05 |
| | Х | 100,8 ± 14,7 | 104,2 ± 13,7 | >0,05 | 100,6 ± 14,7 | 111,4 ± 11,1 | >0,05 |

Кількісний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що у розвитку фізичних якостей дітей 5 і 6 років відбулися позитивні зміни.

У результаті дослідження розвитку пізнавальних здібностей дітей також були виявлені позитивні зміни як в контрольній, так і в експериментальній групах (табл. 2).

Якщо на початку експерименту групи були рівноцінними за досліджуваними показниками, то в кінці експерименту за показниками розвитку пізнавальних здібностей як хлопчики, так і дівчата експериментальної групи випередили своїх однолітків з контрольної групи.

Таблиця 2

Статистичні значення рівня розвитку пізнавальних здібностей дітей 5-6 років до і після експерименту

| Тести | Стать | Контрольна група n – 10 | | | Експериментальна група n – 10 | | |
|--|-------|-------------------------|---------------|-------|-------------------------------|---------------|-------|
| | | X ± S | | P | X ± S | | P |
| | | До експер. | Після експер. | | До експер. | Після експер. | |
| Методика Керна-Ірасека, б. | Д | 2,9 ± 1,1 | 2,3 ± 0,8 | >0,05 | 2,6 ± 1,1 | 1,7 ± 0,6 | >0,05 |
| | Х | 2,3 ± 1,0 | 2,3 ± 0,7 | >0,05 | 2,4 ± 1,4 | 1,5 ± 0,5 | >0,05 |
| «Визначення розумової працездатн.», б. | Д | 3,3 ± 1,1 | 4,0 ± 0,9 | >0,05 | 3,4 ± 1,2 | 4,8 ± 1,0 | <0,05 |
| | Х | 4,2 ± 0,9 | 4,4 ± 1,0 | >0,05 | 3,6 ± 1,0 | 5,5 ± 0,7 | <0,05 |
| Методика «Впізнай, хто це», б. | Д | 4,2 ± 1,2 | 4,3 ± 1,1 | >0,05 | 4,7 ± 1,3 | 5,3 ± 0,9 | >0,05 |
| | Х | 4,0 ± 1,1 | 4,3 ± 1,0 | >0,05 | 4,0 ± 1,3 | 5,5 ± 1,1 | <0,05 |
| Методика «Запам'ятай малюнки», б. | Д | 4,3 ± 1,4 | 4,7 ± 1,3 | >0,05 | 4,9 ± 1,2 | 5,7 ± 1,1 | <0,05 |
| | Х | 4,4 ± 0,9 | 4,5 ± 1,1 | >0,05 | 3,8 ± 1,3 | 5,6 ± 0,9 | <0,05 |

Слід сказати, що рівень психічного розвитку дітей експериментальної групи після експерименту вірогідно підвищився, порівняно з дітьми контрольної, але все одно не досягає високого рівня. Тестування показало, що результати майже у всіх тестах залишились на середньому рівні, але підвищились майже на 1 бал. В тесті «Визначення розумової працездатності» у хлопців результати з низького рівня підвищились до середнього, а у дівчат з дуже низького – до низького (приріст склав 1,4 бали) [1].

Таким чином, отримані в ході дослідження дані свідчать про ефективність застосування розробленої експериментальної системи занять з використанням вправ з предметами для дітей 5 і 6 років. Отже, винайдено новий шлях роботи з дітьми старшого дошкільного віку, який дозволить вдосконалити та урізноманітнити процес оздоровчих занять, а також покращити рівень їх пізнавальних здібностей.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Експериментально обґрунтовано зміст занять оздоровчою гімнастикою, спрямованих на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя, які сприяють формуванню психологічної мотивації дошкільників до занять оздоровчою гімнастикою.

2. В умовах педагогічного експерименту рівень розвитку пізнавальних здібностей хлопчиків і дівчат експериментальної групи підвищився. Кількісний аналіз показників психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку показав, що в експериментальній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ($p < 0,05$) зміни порівняно з показниками контрольної групи.

3. Якісна характеристика рівня психічного розвитку показала, що використання експериментальної системи занять сприяло покращенню результатів тестування майже за всіма показниками, що, на нашу думку, забезпечить кращу готовність дітей до навчання в школі.

4. Найбільший приріст показників розвитку пізнавальних здібностей було виявлено в розвитку пам'яті (за методикою «Запам'ятай малюнки»), а також в розвитку розумової працездатності. Це зумовлено тим, що розучувались нові вправи і комбінації з предметом.

5. Величини приросту показників фізичної підготовленості експериментальної і контрольної груп відповідають віковим нормам. В експериментальній групі в більшості тестів спостерігається статистично значущий приріст показників ($p < 0,05$) порівняно з показниками контрольної групи.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вплив занять оздоровчою гімнастикою на пізнавальні здібності дітей 6 і 7 року життя.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб., 3-тє вид. стер. Університетська книга. Суми, 2017. – 428 с.
2. Вітос Я.К. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я.К. Вітос. Львів, 2015. – 21 с.
3. Власюк О.О., Федоряка А.В., Целуйко Є.В. Порівняльний аналіз розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем. Науковий журнал «Молодий вчений». Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича. Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» / № 3.1 (43.1) березень, 2017. – С. 63-66.
4. Власюк О.О., Федоряка А.В., Грушко О.А. Розвиток гнучкості та координаційних здібностей дівчаток 5-6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах. Науковий журнал «Молодий вчений». Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича. Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» / № 3.1 (43.1) березень, 2017. – С. 67-69.
5. Борисова Ю., Гончар Л. Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го і 5-го року життя з використанням елементів художньої гімнастики. Спортивний вісник Придніпров'я. – №3. – 2017. – С. 14-19.
6. Касьян А.В. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2017. Вип. 3 К (84). С. 206-210.
7. Конох О.Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років: дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Є.Конох. – Запоріжжя, 2014. – 301 с.
8. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Е. Перспективи оптимізації содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной, гармонично развитой личности дошкольника. Спортивный вестник Придніпров'я. – №2. – 2012. – С. 4-7.
9. Кузьменко І., Черниш Т. Рівень розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. С. 57-60
10. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя: дисерт... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.Г. Лахно. – Київ, 2013. – 301 с.
11. Максименко Л.М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Суми, 2018. 27 с.
12. Москаленко Н., Полякова А., Ковров Я. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. – №1. – 2013. – С. 40-42.

13. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дисерт. ...докт. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фіз.вих. різних груп населення» /Н.Є.Пангелова. – К., 2014. – 39 с.
14. Gontschar L., Borysowa Ju., Dakalenko O. Der begriff „die kultur der bewegungen“ in dertheorie und methodik der vorschul kinder körpererziehung. Научный журнал «Austria-science». Austria, 2018. №14, С. 24-27.

Reference

- 1.Vilchkovsky E. S., Kurok O. I. "Theory and methodology of physical education of preschool children", 3rd ed.erased. Uni`versitetska kniga. Sumi, 2017. – 428 s..
- 2.Vitos Ya. K. "Development psychomotor skills of children 5-6 years old by means of Oriental martial arts": abstract of the dissertation for the degree of candidate of science. 24.00.02 "Fizichna kultura, fizichne vikhovannya riznikh grup naselennya" / Ya.K. Vitos. Lviv, 2015, 21 p.
- 3.Vlasyuk A. A., Fedoryaka A.V., Tseluiko E. V. "Comparative analysis of the development of flexibility in girls aged 7-8 years engaged in rhythmic gymnastics of a health-improving orientation and classical dance", scientific journal «Molodij vchenij». Cherniveckij nacsionalnij universitet im.. Yu.Fedkovicha. Mizhnarodna naukovopraktichna konferenciya «Fizichna kultura i sport: dosvid ta perspektivi», № 3.1 (43.1) berezen, 2017. – S. 63-66.
- 4.Vlasyuk A. A., Fedoryaka A.V., Grushko O. A. "Development of flexibility and coordination abilities of girls 5-6 years old who are engaged in gymnastics in health groups", scientific journal «Molodij vchenij». Cherniveckij nacsionalnij universitet im.. Yu.Fedkovicha. Mizhnarodna naukovopraktichna konferenciya «Fizichna kultura i sport: dosvid ta perspektivi» No. 3.1 (43.1) March, 2017, pp. 67-69.
- 5.Borisova Yu., Gonchar L. "Justification of the program of physical culture classes for children of the 4th and 5th years of life using elements of rhythmic gymnastics", Sportivnij visnik Pridniprova. – №3. – 2017. – S. 14-19.
- 6.Kasyan A.V. "Research of the level of development of physical qualities in older preschool children", Naukovij chasopis NPU i`meni` M.P. Dragomanova. Kiyiv, 2017 Vip. 3 K (84). S. 206-210.
- 7.Konokh O. E. "Integrated use of sports games in improving the physical condition of children aged 5-6 years": dis. ... kand. 24.00.02 - "Fizichna kultura, fizichne vikhovannya riznikh grup naselennya". – Zaporizhzhya, 2014. – 301 s.
- 8.Krutsevich T. Yu., Pangelova N. E. "Prospects of optimization of the content and organization of physical education in the context of the formation of a holistic, harmonically developed preschool personality", Sportivnij visnik Pridniprova. – №2. – 2012. – S. 4-7.
- 9.Kuzmenko I., Chernysh T. "level of development of motor qualities of children of senior preschool age", Slobozhanskij naukovopraktichnij visnik. Kharkiv, 2018. S. 57-60.
10. Lakhno O. G. "Innovative technologies for the development of psychomotor abilities in physical education of children of the 2nd-5th years of life": dissertation candidate. Nauk Z Fiz. ext.I Sport. Kiev, 2013, 301 p.
11. Maksimenko L. M. "The use of floorball tools in the process of physical education of children 5-6 years old": abstract of the dissertation for the degree of candidate of science. 24.00.02 "Fizichna kultura, fizichne vikhovannya riznikh grup naselennya". Sumy, 2018. 27 p.
12. Moskalenko N., Polyakova A., Kovrov Ya. "Modern approaches to the organization of Physical Culture and health work in preschool institutions", Sportivnij visnik Pridniprova. – № 1, 2013, pp. 40-42.
13. Pangelova N. E. "Theoretical and methodological foundations of the formation of a harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education": abstract of the dissertation. ...doct. 24.00.02 - "Fizichna kultura, fizichne vikhovannya riznikh grup naselennya", K., 2014. – 39 p.
14. Gontschar L., Borysowa Ju., Dakalenko O. Der begriff „die kultur der bewegungen“ in dertheorie und methodik der vorschul kinder körpererziehung. Научный журнал «Austria-science». Austria, 2018. №14, С. 24-27.

УДК [796.412.22:796.015.58+796.015.132]-055.2

Дейнеко А.Х.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Рябченко О.В.
старший викладач
Шевчук О.К.
студентка магістратури
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

У статті розглянуто питання вдосконалення фізичної підготовленості гімнасток, як компоненту успішної спортивної діяльності, із використанням методу кругового тренування у художній гімнастиці. Визначено, що систематичне використання розроблених комплексів вправ позитивно впливає на розвиток фізичних якостей спортсменок. За результатами дослідження встановлено, що під впливом розробленої методики кругового тренування гімнастки 10-12 років підвищили рівень розвитку гнучкості, координації, спритності, швидкісної сили та швидкісно-силової витривалості, що сприяло виконанню тестових вправ на більш високому технічному рівні. Таким чином, об'єднання окремих ациклічних рухів в штучно-циклічну структуру шляхом серійних їх повторень під час кругового тренування дало можливість комплексного розвитку рухових якостей гімнасток і сприяло підвищенню загальної