

### Литература

1. Белов, Д.О. Развитие силовых способностей студентов железнодорожных вузов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / Д.О. Белов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Наука и здоровье. – 2018. - №5. – С.11-12.
2. Вишневецкий, В.И. Физическое состояние студентов и возможные пути его совершенствования : учеб.-метод. пособие / В.И. Вишневецкий [и др.]; под ред. В.И. Вишневецкого. - М. : МАДИ, 2017. - 120 с.
3. Крутько, Г.А. Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в вузе / Г.А. Крутько // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 4-2. – С. 122-125.
4. Сизоненко, К.Н. Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре в вузе : учеб.-метод. пособие / К.Н. Сизоненко, А.В. Черкашин. – Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2017. – 39 с.
5. Хомяков, Г.К. Развитие силовой выносливости у студентов вузов / Г.К. Хомяков, А.В. Павличенко, В.В. Исмиянов. – Иркутск: ИрГУПС, 2009. – 38 с.

### Referenses

1. Belov, D. O. Development of power abilities of students of railway universities in the process of professional and applied physical training / D. O. Belov // Scientific notes of the p. F. Lesgaft University. Science and health, 2018, no. 5, Pp. 11-12.
2. Vishnevsky, V. I. Physical condition of students and possible ways to improve it: textbook-method. manual / V. I. Vishnevsky [et al.]; edited By V. I. Vishnevsky. - Moscow: MADi, 2017. - 120 p.
3. Krutko, G. A. Mobile games in physical education classes at the University / G. A. Krutko // international journal of experimental education. - 2012. - № 4-2. - P. 122-125.
4. Sizonenko, K. N. The use of mobile games in physical education classes at the University: study method. manual / K. N. Sizonenko, A.V. Cherkashin. - Blagoveshchensk: Amur state University. UN-t, 2017. - 39 p.
5. Khomyakov, G. K. Development of power endurance in University students / G. K. Khomyakov, A.V. Pavlichenko, V. V. Ismiyanov. – Irkutsk: The Irkutsk State University Of Communications, 2009. – 38 S.

УДК:373.2.016:796

**Пангелова Наталія Євгенівна**  
**доктор наук фізичного виховання, професор, завідувач**  
**кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту**  
**ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»**  
**Цапук Денис Юрійович**  
**аспірант 3-го року навчання**  
**ДВНЗ«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»**

### ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ 4– 6-го РОКІВ ЖИТТЯ

Своєчасний психо-фізичний розвиток, рівень фізичного стану дитини значною мірою залежить від оптимального рівня рухової активності. У закладах дошкільної освіти створені умови для забезпечення необхідних обсягів рухової діяльності контингенту. Однак, в останній час спостерігається зниження зацікавленості дітей у заняттях фізичними вправами, надмірне захоплення ними різноманітними гаджетами, комп'ютерними іграми. Все це призводить не тільки до зменшення рівня рухової активності дитини (яка є основною біологічною потребою зростаючого організму), але і до зниження рівня фізичного і психо-емоційного стану дитини.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути залучення дитини до регулярних занять фізичними вправами з елементами оздоровчих технологій. У сучасних умовах все більшої популярності набувають елементи східних систем оздоровлення (хатха-його, його-аеробіка, ушу, ци-гун та ін.), які сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості, що є надзвичайно важливим для дітей 4 – 6 років. Адже фізична підготовленість є одним із чинників, що характеризують стан як фізичного, так і психічного здоров'я дитини.

Для розробки основних положень занять з використанням східних оздоровчих систем, необхідно було визначити початковий рівень фізичної підготовленості досліджуваних груп дітей.

У статті наведені дані щодо рівня розвитку фізичних здібностей вихованців 4 – 6 років закладів дошкільної освіти.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, діти 4 – 6 років, дошкільний заклад освіти.

**Пангелова Наталія Євгенівна, Цапук Денис Юрійович** **Особенности физической подготовленности дошкольников 4 - 6-го годов жизни.** Своевременное психо-физическое развитие, уровень физического состояния ребенка во многом зависит от оптимального уровня двигательной активности. В учреждениях дошкольного образования созданы условия для обеспечения необходимых объемов двигательной деятельности контингента. Однако, в последнее время наблюдается снижение заинтересованности детей в занятиях физическими упражнениями, чрезмерное увлечение ими различными гаджетами, компьютерными играми. Все это приводит не только к уменьшению уровня двигательной активности ребенка (которая является основной биологической потребностью растущего организма), но и к снижению уровня физического и психо-эмоционального состояния ребенка.

Одним из путей решения этой проблемы может быть привлечение ребенка к регулярным занятиям физическими упражнениями с элементами оздоровительных технологий. В современных условиях все большую

популярность приобретают элементы восточных систем оздоровления (хатха-йогой, йога-аэробика, ушу, ци-гун и др.), которые способствуют укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовленности, является чрезвычайно важным для детей 4 - 6 лет, поскольку физическая подготовленность является одним из факторов, характеризующих состояние как физического, так и психического здоровья ребенка.

Для разработки основных положений занятий с использованием восточных оздоровительных систем, необходимо было определить начальный уровень физической подготовленности исследуемых групп детей.

В статье приведены данные, позволяющие определить уровень развития физических способностей воспитанников 4 - 6 лет учреждений дошкольного образования.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, дети 4 - 6 лет, дошкольное учебное заведение.

**Panhelova Natalia Yevhenivna, Tsapuk Denis Yuriiovych Peculiarities of physical fitness of preschoolers 4 - 6 years of life.** Timely psycho-physical development, the level of physical condition of the child largely depends on the optimal level of motor activity. Conditions have been created in preschool education institutions to ensure the necessary volumes of motor activity for the contingent. However, recently there has been a decline in children's interest in exercise, their excessive fascination with various gadgets, computer games. All this leads not only to a decrease in the level of motor activity of the child (which is the main biological need of the growing organism) and, as a consequence, not only a decrease in physical condition, but also deterioration of the child's psycho-emotional state.

One way to solve this problem may be to involve the child in regular exercise with elements of health technologies. In modern conditions, elements of oriental health systems (hatha-yoga, yoga-aerobics, wushu, qigong, etc.) are becoming increasingly popular, which promote good health and increase fitness, which is extremely important for children 4 - 6 years. After all, physical fitness is one of the factors that characterize the state of both physical and mental health of the child.

To develop the basic provisions of classes using Eastern health systems, it was necessary to determine the initial level of physical fitness of the studied groups of children.

The article identifies and analyzes the level of development of physical abilities of pupils of 4 - 6 years of preschool education.

Summarizing the results of the study of functional status and physical fitness, it should be noted that their performance in both girls and boys of three age groups lags behind the average values for children 4-6 years. Most indicators correspond to low and below average levels of development according to the State System of Tests of Ukraine, which indicates the low effectiveness of existing programs of education and upbringing in preschool institutions to optimize the physical condition of children.

**Key words:** physical fitness, children 4 - 6 years old, preschool educational institution.

**Постановка проблеми.** У теперішній час стан фізичного та психологічного здоров'я дітей дошкільного віку викликає велике занепокоєння, що зумовлено низкою негативних факторів: інтенсифікацією системного дошкільного навчання, що збільшує статичний компонент; зміною структури змісту дозвілля дошкільнят (захоплення комп'ютерними іграми, гаджетами та ін.); низьким рівнем життя родини, що зумовлює надмірну робочу зайнятість батьків, і у зв'язку з цим – недостатній час, який вони приділяють дітям. У дітей практично відсутня мотивація до занять фізичною культурою, що пов'язано також із застарілими, не цікавими формами роботи з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах[7,8].

Особливої значущості набуває фізкультурно-оздоровча робота з дітьми як у сім'ї, так і в умовах дошкільної освітньої установи у період, який передуює вступу до школи, що потребує підготовки організму дітей до зміни рухового режиму, характеру навчання, збільшенню психо-емоційних навантажень, які є неминучими зі вступом дитини до школи. Але, на жаль, сьогодні більшість дітей розпочинають навчання фізично та психічно не готовими до нього, мають низький рівень соматичного здоров'я і фізичної підготовленості, недостатню психоемоційну стійкість до стресових факторів[8].

Така ситуація потребує пошуку нових шляхів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку.

**Аналіз літературних джерел.** В останні роки були проведені дослідження щодо вдосконалення системи дошкільного фізичного виховання. Зокрема: були розроблені теоретико-методичні основи формування гармонійно-розвиненої особистості дошкільників в процесі фізичного виховання (Пангелова Н.Є., 2013); визначені шляхи оптимізації рівня рухової активності дітей у дошкільних закладах різного типу (Полякова А.В., 2015); розроблені організаційно-методичні засади впровадження нових видів рухової активності у практику фізичного виховання дошкільних установ – дитячого фітнесу (Старченко А.Ю., 2015), флорболу (Максименко Л.М., 2018), рухливих ігор у воді (Назаркевич Л.І., 2018) та ін..

Однак, у теперішніх умовах, одним із завдань оздоровлення дитини є зменшення негативної дії стресогенних факторів, підвищення рівня емоційної стійкості дитячої психіки. Одним з шляхів вирішення цієї проблеми може бути залучення дитини до регулярних занять фізичними вправами з елементами східних оздоровчих систем.

У сучасних умовах все більшої популярності набувають нові види рухової активності, в тому числі – елементи східних систем оздоровлення (хатха-йога, йога-аеробіка, ушу, ци-гун та ін.), які сприяють збереженню та покращенню стану здоров'я, і користуються все більшою популярністю серед різних груп населення, від дошкільнят до людей літнього віку[7].

Спроби застосування такого мали місце у практиці фізичного виховання школярів (Михно Л.С., 2017). Що стосується дошкільного фізичного виховання, то у доступній нам літературі не було виявлено досліджень даного напрямку, що і обумовлює актуальність проблеми.

Для розробки основних положень занять з використанням східних оздоровчих систем, необхідно було визначити початковий рівень фізичної підготовленості досліджуваних груп дітей.

**Мета** – визначити рівень розвитку фізичних здібностей дітей 4 – 6 років, вихованців закладів дошкільної освіти.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури; педагогічні (констатувальний

експеримент, педагогічне тестування); методи математичної статистики.

**Викладення основного матеріалу.** Як вказують Е.С. Вільчковський і Т.Ю. Круцевич, розвиток фізичних здібностей у дошкільників відбувається під впливом двох факторів: вікових змін організму (морфологічна і функціональна перебудова) і режимів рухової активності, до яких відноситься увесь комплекс організованих форм фізичного виховання і самостійна рухова активність дитини. Фізична підготовленість досліджуваних груп дітей визначалась за результатами педагогічного тестування, які констатують рівень розвитку фізичних здібностей – швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості.

Швидкісні здібності оцінювались за допомогою тестів «біг 30 м», «кидки і ловля м'яча від стіни з відстані 1 м за 30 с» і «частота рухів кистою руки за 5 с» (табл. 1).

Таблиця 1

Статистичні значення показників фізичної підготовленості дітей 4-6 років (2018 р.)

Руховий тест	Статистичні хар-ки	Значення статистичних показників					
		хлопчики			дівчатка		
		4 роки n=54	5 років n=41	6 років n=40	4 роки n=53	5 років n=39	6 років n=34
1	2	3	4	5	6	7	8
Біг 30 м, с	$\bar{x}$	9,3	8,6	8,1	9,4	8,5	8,0
	min	8,0	6,4	7,0	7,9	7,2	7,1
	max	11,2	10,5	9,0	11,1	10,1	9,8
	S	0,7	0,9	0,5	0,7	0,7	0,6
Кидки і ловля м'яча від стіни за 30 с, к-ть разів	$\bar{x}$	2	3	17	2	3	13
	min	0	0	0	0	0	1
	max	5	7	25	6	12	21
	S	1,1	1,6	5,8	1,3	2,8	4,8
Частота рухів кисті, к-ть разів	$\bar{x}$	20	33	35	23	32	35
	min	14	27	31	16	27	31
	max	28	37	38	32	36	40
	S	3,1	2,3	1,6	3,5	2,1	2,1
Стрибок у довжину з місця, см	$\bar{x}$	63	73	87	64	63	91
	min	47	45	60	36	46	57
	max	113	110	121	92	90	137
	S	14,5	14,9	14,1	12,3	10,2	19,1
Підняття тулубу в сід, к-ть разів	$\bar{x}$	7	16	21	4	16	24
	min	2	5	5	0	6	5
	max	13	38	44	8	31	43
	S	2,4	7,6	9,0	1,8	5,8	9,1
Кидок набивного м'яча (1 кг) сидячи на дальність, м	$\bar{x}$	1,69	2,13	3,38	1,55	2,14	2,65
	min	1,41	1,30	1,75	1,17	1,50	1,40
	max	2,40	5,20	6,20	1,97	2,70	4,20
	S	0,22	0,89	1,0	0,17	0,27	0,66
Динамометрія кисті (права), кг	$\bar{x}$	4,3	5,4	9,4	4,9	4,8	7,7
	min	3,0	2,0	3,8	3,1	3,0	5,5
	max	8,5	10,0	13,0	7,1	11,0	13,0
	S	1,2	1,8	2,1	0,8	1,9	1,8
Динамометрія кисті (ліва), кг	$\bar{x}$	3,7	4,5	7,1	4,2	4,2	6,1
	min	2,0	3,0	4,0	3,0	2,6	3,0
	max	7,5	8,0	11,5	5,9	9,0	12,0
	S	1,2	1,1	1,7	0,6	1,5	2,1
«Човниковий біг» 3×10 м, с	$\bar{x}$	12,1	11,5	10,2	12,6	11,2	10,9
	min	10,2	8,5	9,1	10,9	9,7	9,8
	max	14,2	14,5	12,0	14,5	13,5	12,8
	S	0,4	1,4	0,7	0,8	0,9	0,7
Утримання рівноваги, с	$\bar{x}$	5	14	18	6	15	25
	min	2	2	8	2	2	8
	max	8	32	30	10	40	42
	S	1,3	6,9	5,1	1,7	8,8	8,1
Нахил вперед, стоячи на лаві, см	$\bar{x}$	1,1	3,3	4,6	3,3	2,4	7,9
	min	-5,0	-4,0	-3,0	-4,0	-3,0	-4,0
	max	7,0	14,0	17	13	11,0	14,0
	S	2,85	4,15	4,63	3,7	3,3	4,3
Біг 90 м, с	$\bar{x}$	34,1	29,7	25,9	34,2	30,7	27,3

	min	32,0	25,7	21,0	32,0	25,6	21,0
	max	36,7	35,6	32,0	36,2	34,0	33,0
	S	1,0	2,3	2,5	0,9	1,9	2,9

Темпи приросту показників у бігу на 30 м свідчать, що більш інтенсивно розвивається швидкість у період від 4 до 5 років (хлопчики – 7,8%, дівчатка – 10,1%), у віці від 5 до 6 років темпи розвитку зменшуються (хлопчики – 6%, дівчатка – 6,1%) і відбуваються за рахунок природного зростання дитини (табл. 2).

Таблиця 2

Темпи приросту показників фізичної підготовленості дітей 4-6 років

Руховий тест	Здібність	Приріст, %			
		хлопчики		дівчатка	
		від 4 до 5 років	від 5 до 6 років	від 4 до 5 років	від 5 до 6 років
Біг 30м,с	Швидкість	7,8	6,0	10,1	6,1
Кидки і ловля м'яча від стіни за 30с, к-ть разів	Швидкість реакції	40,0	140,0	40,0	125,0
Частота рухів кисті, к-ть разів	Швидкість (частота локальних рухів)	49,0	5,8	32,7	8,9
Стрибок у довжину з місця, см	Швидкісно-силова	14,7	17,5	-1,6	36,4
Підняття тулубу в сід, к-ть разів	Сила м'язів тулуба і кульшового суглобу	78,2	27,0	120,0	40,0
Кидок набивного м'яча (1кг) сидячи на дальність, м	Швидкісно-силова	23,0	45,4	32,1	21,2
Динамометрія (права), кг	Сила м'язів кисті	22,7	54,0	-2,1	46,4
Динамометрія (ліва), кг	Сила м'язів кисті	19,5	44,8	0	37,0
«Човниковий біг» 3×10 м, с	Координаційні (оцінка і регуляція просторово-часових хар-к)	5,1	12,0	11,8	2,7
Утримання рівноваги, с	Координаційні (статична рівновага)	94,7	25	85,7	50
Нахил вперед, стоячи на лаві, см	Гнучкість	100	32,9	-31,5	106,7
Біг 90м,с	Динамічна витривалість	13,8	13,6	10,8	11,7

Швидкість реакції визначалась за допомогою тесту «кидки і ловля м'яча». Рахувалась кількість впійманих м'ячів за 30 с.

Дослідження швидкості рухів кисті (діти ставили олівцем крапки на папері за 5 с) дало змогу оцінити частоту рухів. Фіксуючи швидкість рухів в одній ланці рухового апарату дитини, можна з достатньою мірою вірогідності прогнозувати здатність виконувати рухи з максимальною швидкістю й у інших його ланках.

У проведеному нами дослідженні відмічається збільшення частоти рухів кисті від 4 до 6 років, причому найбільше підвищення зафіксоване у період від 4 до 5 років (хлопчики – 49,0%, дівчатка – 32,7%) (табл. 2), що підтверджує результати досліджень Е.С.Вільчовського.

Отже, результати дослідження швидкісних здібностей дітей 4-6 років підтверджують дані вчених про те, що дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку швидкості. Дітям властива висока збудливість іннерваційних механізмів, які регулюють діяльність рухового апарату, а також – підвищена інтенсивність процесів обміну, які обслуговують проявлення швидкості [3,8].

Швидкісно-силові здібності визначались в наших дослідженнях за допомогою тестів «стрибок у довжину з місця» і «метання набивного м'яча сидячи на дальність», які у комплексі тестів Єврофіт віднесені до фактору динамічної сили [3].

Результати досліджень свідчать, що показники стрибка у довжину у період від 5 до 6 років мають достовірно високі темпи розвитку в обох статевих групах (у хлопчиків – 17,5%, у дівчаток – 36,4%). Дані досліджень співпадають з науковими даними про те, що вік 5-6 років є сенситивним для розвитку швидкісно-силових якостей [8].

Середні показники у стрибках у довжину з місця у дітей досліджуваних груп згідно Державної системи тестів України [8] відповідають рівню нижче середнього.

Динамічну силу м'язів рук і тулубу ми оцінювали за допомогою тесту «метання набивного м'яча (1 кг) сидячи». Тут необхідно відмітити дещо іншу тенденцію. Результати приросту показників у хлопчиків були вищими у віці від 5 до 6 років (45,4%), а у дівчаток у віці від 4 до 5 років (32,1%), що може свідчити про різні темпи морфологічних і біохімічних змін, які відбуваються в процесі росту опорно-рухового апарату дошкільників (табл. 2).

Сила м'язів кисті оцінювалась за допомогою тесту динамометрії. Результати досліджень свідчать про високі темпи приросту показників сили м'язів як правої (хлопчики – 54,0%, дівчатка – 46,4%), так і лівої (хлопчики – 44,8%, дівчатка – 37,0%) кисті у віці від 5 до 6 років, що співпадає з даними, отриманими іншими вченими [1, 5]. У віці з 4 до 5 років у хлопчиків присутня позитивна динаміка у показниках як правої (22,7%), так і лівої (19,5%) кисті, а у дівчаток відсутні позитивні зміни (ліва кисть – 0%) і навіть погіршення результатів (права кисть – 2,1%).

Таким чином, позитивна динаміка показників силових і швидкісно-силових здібностей дітей дошкільного віку є

результатом вдосконалення функціональних властивостей нервово-м'язового апарату [1,4,8]. Оптимальний рівень розвитку сили сприяє гармонійності зростаючого організму. На думку багатьох дослідників [7], силова підготовка стимулює дієздатність тканини, функціональних систем та організму в цілому, сприяє більш повному прояву інших рухових якостей під час виконання різноманітних вправ.

У нашому дослідженні координаційні здібності оцінювались за допомогою тестів Є.Я. Бондаревського і «човниковий біг 3×10 м».

Оцінка функції статичної рівноваги, яка проводилась за тестом Є.Я. Бондаревського, виявила, що з року в рік збільшується час утримання статичної рівноваги як у хлопчиків, так і у дівчаток (табл. 1, 2). Особливо високі темпи приросту цього показника спостерігаються у віці від 4 до 5 років (хлопчики – 94,7%, дівчатка – 85,7%), хоча і у дітей від 5 до 6 років також високий рівень позитивних змін (хлопчики – 25%, дівчатка – 50%). Згідно літературних джерел [3], їх рівень відповідає віковим нормам розвитку.

Ступінь рухливості поперекового відділу хребта, який визначався за результатами тесту «нахил вперед, стоячи на лаві» значно збільшується у хлопчиків у віці від 4 до 5 років (100%) і у дівчаток від 5 до 6 років (106,7%) (табл. 1). Прогресивна динаміка спостерігається у хлопчиків від 5 до 6 років (32,9%), а у досліджуваних дівчаток від 4 до 5 років спостерігається погіршення результатів (-31,5%) (табл. 2). Ми пояснюємо цей факт тим, що процеси росту організму та тканинної диференціації його органів та систем протікають в онтогенезі нерівномірно. Наші дані підтверджують результати дослідження Е.С. Вільчковського, які свідчать, що у дітей 3-6 років показники гнучкості під час нахилу тулубу вперед не мають чіткої тенденції до збільшення їх у кожній наступній віковій групі.

Рівень розвитку динамічної витривалості визначався за допомогою тесту «біг 90 м». Було виявлено, що у період від 4 до 6 років результати у цьому тесті мають задовільні темпи розвитку (хлопчики – від 4 до 5 років – 13,8%, від 5 до 6 років – 13,6%; дівчатка – від 4 до 5 років – 10,8%, від 5 до 6 років – 11,7%). Результати, які були нами отримані (табл. 1) відповідають згідно дослідження Н.О. Ноткіної середньому рівню розвитку. Отже, дошкільний вік не є періодом інтенсивного збільшення витривалості. [3].

Наші результати підтверджують дані [5] про наявність досить значних коливань у розвитку витривалості не тільки у дітей різного віку, але і у межах однієї статево-вікової групи (табл. 1). Впливають на це індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості організму.

Е.С. Вільчковський, Т.Ю. Круцевич говорять про доцільність розвитку витривалості дітей 4-6 років до навантаження помірної та перемінної інтенсивності. Одноманітна м'язова діяльність швидко викликає у дітей втому, вони краще переносять різноманітні та короточасні навантаження.

**Висновки.** Таким чином найбільші темпи щорічного приросту у фізичній підготовленості дітей у віці від 4 до 5 років нами були зафіксовані у показниках сили м'язів тулубу (хлопчики – 78,2%, дівчатка – 120%), гнучкості (хлопчики – 100%), статичної рівноваги (хлопчики – 94,7%, дівчатка – 85,7%), а також – швидкісних здібностей (швидкість реакції – хлопчики і дівчатка 40%; частота локальних рухів – хлопчики – 49%, дівчатка – 32,7%). У дітей у віці від 5 до 6 років зменшується кількість показників з такими інтенсивними темпами зростання. Найбільший приріст результатів зафіксований у показниках швидкості реакції (хлопчики – 140%, дівчатка – 125%), гнучкості (дівчатка – 106,7%, хлопчики – 32,9%), а також – швидкісно-силових здібностей (хлопчики – 54,0% - 44,8%, дівчатка – 46,4% - 36,4%). Вочевидь, високі темпи приросту показників цих фізичних здібностей у віці від 4 до 6 років зумовлені тим, що цей віковий період є сенситивним для їх розвитку. Але, узагальнюючи результати дослідження функціонального стану і фізичної підготовленості, необхідно відзначити, що їх показники, як у дівчаток, так і у хлопчиків трьох вікових груп відстають від середньостатистичних значень для дітей 4-6 років. Більшість показників відповідають низькому і нижче середнього рівням розвитку згідно Державної системи тестів України [5], що свідчить про низьку ефективність діючих програм навчання і виховання у дошкільних закладах щодо оптимізації фізичного стану дітей.

#### Література

1. Круцевич Т.Ю. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.наук.праць Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки /уклад. А.В. Цьось, С.П. Козібродський. – Луцьк: Волин.нац.ун-т ім. Л. Українки, 2012. - №33 (19). – С. 157-163.
2. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Л.В. Козіброда. – Львів, 2006. – 179 с.
3. Михно Л.С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: дис. ...канд. наук з фіз. вих. та спорту. – 24.00.02 / Л.С. Михно. – Київ, 2017. – 21с.
4. Максименко Л. М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Максименко Людмила Михайлівна. - Суми, 2018. - 322 с.
5. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Назаркевич Лілія Ігорівна . – Львів, 2018. – 246 с.
6. Пангелова Н.Є. Теоретико- методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Н.Є.Пангелова. – Київ, 2014. – 39 с.
7. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Полякова Антоніна Віталіївна – Дніпропетровськ, 2015. – 22 с.

8. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / А.Ю. Старченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.

#### References

1. Krucyevy`ch T.Yu. (2012), Zmist i zasoby` programy` integrovanogo rozvy`tku ruxovy`x i moral`ny`x yakostej ditej starshogo doshkil`nogo viku / T.Yu. Krucyevy`ch, N.Ye. Pangelova // Fyzy`chne vy`xovannya, sport i kul`tura zdorov`ya u suchasnomu suspil`stvi: zb.nauk.prac` Voly`ns`kogo nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky` /uklad. A.V. Cz`os`, S.P. Kozibrods`ky`j. – Lucz`k: Voly`n.nacz.un-t im. L. Ukrayinky`, Vol. 33 (19), pp. 157-163.
2. Kozibroda L.V. (2006), Organizacijno-metody`chni aspekty` fizy`chnogo vy`xovannya ditej starshogo doshkil`nogo viku z vidxy`lennyamy` u stani zdorov`ya: dy`s.... kand. nauk z fiz. vy`x. i sportu / L.V. Kozibroda. – L`viv, 179 pp.
3. My`xno L.S. (2017), Fyzy`chne vy`xovannya molodshy`x shkolyariv na osnovi zastosuvannya zasobiv joga-aerobiky` : dy`s. ...kand. nauk z fiz. vy`x. ta sportu. – 24.00.02 / L.S. My`xno. – Ky`yiv, 21pp.
4. Maksy`menko L. M. (2018), Vy`kory`stannya zasobiv florbolu u procesi fizy`chnogo vy`xovannya ditej 5-6 rokiv : dy`s. ... kand. nauk z fiz. vy`xovannya ta sportu : 24.00.02 / Maksy`menko Lyudmy`la My`xajlivna. - Sumy`, 322 pp.
5. Nazarkevych L. I. (2018), Struktura i zmist fizkul`turno-ozdorovchy`x zanyat` z plavannya dlya ditej molodshogo shkil`nogo viku : dy`s. ... kand. nauk z fiz. vy`xovannya i sportu : 24.00.02 / Nazarkevych Liliya Igorivna . – L`viv, 246 pp.
6. Pangelova N.Ye. (2014), Teorety`ko- metody`chni zasady` formuvannya garmonijno rozvy`nenoyi osoby`stosti dy`ty`ny` doshkil`nogo viku v procesi fizy`chnogo vy`xovannya: avtoref. dy`s. ... dokt. nauk z fiz. vy`x. i sportu: 24.00.02 / N.Ye.Pangelova. – Ky`yiv, 39 pp.
7. Polyakova A. V. (2015), Organizacijno-metody`chni zasady` ruxovogo rezhy`mu ditej 3-4 rokiv u doshkil`ny`x zakladax riznogo ty`pu : avtoref. dy`s. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vy`x. i sportu : specz. 24.00.02 "Fyzy`chna kul`tura, fyzy`chne vy`xovannya rizny`x grup naseleння" / Polyakova Antonina Vitaliyivna – Dnipropetrovs`k, 22 pp.
8. Starchenko A.Yu. (2015), Opty`mizaciya fizkul`turnoyi osvity` starshy`x doshkil`nyat na osnovi zastosuvannya zasobiv dy`tyachogo fitnesu : avtoref. dy`s. ... kand. nauk z fiz. vy`xovannya i sportu : 24.00.02 "Fiz. kul`tura, fiz. vy`xovannya rizny`x grup naseleння" / A.Yu. Starchenko. –Dnipropetrovs`k, 20 pp.

УДК 796.417.2.01

**Пивень О.П.,**  
**к.п.н., доц., кафедри спортивних дисциплін та туризму;**  
**Гордієнко О.І.,**  
**ст. викл. кафедри спортивних дисциплін та туризму**  
**Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав**

#### ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

**Анотація.** В статті надано результати визначення рівня розвитку окремих параметрів розвитку координаційних здібностей школярів молодших класів, а також представлено порівняльну характеристику досліджуваних показників у статевому та віковому аспектах. Від рівня розвитку координації залежить швидкість адаптації дитини до різних рухових ситуацій.

**Мета дослідження:** визначити особливості координаційної підготовленості школярів молодшого шкільного віку. **Методи** й організація дослідження. В дослідженні використані такі методи: метод теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел, вивчення документальних матеріалів, педагогічне спостереження і хронометраж навчальних занять; метод контрольних випробувань, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Хореографія, завдяки своїм специфічним функціям, дозволяє розвивати в молодших школярів емоційно-виразну пластику рухів, володіння моторикою власного тіла. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є наукове обґрунтування використання засобів хореографії для розвитку координаційних здібностей. Розроблена програма формування координаційних здібностей з використанням засобів хореографії дозволяє покращити рівень розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

**Висновки.** У молодшому шкільному віці дівчатка мають більш високий, ніж хлопчики, рівень прояву статичної рівноваги, а показники динамічної рівноваги хлопчиків вище аналогічних показників дівчаток. Отримані данні вікового розвитку координаційних здібностей вказують на необхідність розробки методики диференційованого фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Дітей, що не займаються спортом і мають середні й низькі показники фізичної підготовленості, варто орієнтувати на поліпшення особистих результатів.

**Ключові слова:** молодший шкільний вік, координаційні здібності, засоби хореографії.

**Пивень А.Ф., Гордиенко А.И. Особенности развития координационных способностей учащихся начальных классов средствами хореографии.** В статье даны результаты определения уровня развития отдельных параметров развития координационных способностей школьников младших классов, а также представлена сравнительная характеристика исследуемых показателей в половом и возрастном аспектах. От уровня развития координации зависит скорость адаптации ребенка к различным двигательным ситуациям.

**Цель исследования:** определить особенности координационной подготовленности школьников младшего