

Досліджено інтенсивність та обсяг тренувальних занять велосипедистів у передзмагальних мезоциклах. Встановлено час роботи у різних зонах потужності педалювання.

Порівняно ефективність передзмагальних макроциклів у 2020 та 2021р. У процесі педагогічного експерименту встановлено, що оптимальною слід вважати таку підготовку яка повинна включати не тільки тренування на розвиток потужності педалювання, а також і тренування великого обсягу, тобто більше 4 год. у 2, 3 зонах потужності.

Reference

1. Hunter, A. & Andrew, C. (2010) Training and Racing with a Power Meter. Boulder, USA VeloPress. 79-93. p.
2. Friel, J. (2011) The Cyclists Training Bible. USA VeloPress. 134-149. p.
3. Friel, J. (2012) The Power Meter Handbook. USA VeloPress. 117-125 p.
4. Passfield, J. (2015) Training with Power Meters. Crowood Press. 31-46, 86-94 p.
5. Knott, P. (2021) Tour de France Road Cycling Training Guide: Everything You Need to Know to Ride Like the Professionals. Welbeck Publishing. 95-112 p.
6. Obree, G. (2018) The Obree Way. Bloomsbury Sport. 83-124 p.
7. Carnevale, T.J. & Gaesser, G.A. (1991) Effects of pedaling speed on the power-duration relationship for high-intensity exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 23(2) 242-246 p.
8. Craig, N.P. & Norton, K.I. (2001) Characteristics of Track Cycling. *Sports Med.* 31 p.
9. Ansley, L. & European, P. (2009) Journal of Sport Science Determinants of "optimal" cadence during cycling. 61-85 p.
10. Laursen, P.B. (2010) Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01184.x>
11. Bertucci, W. & Duc, S. & Villerius, V. & Pernin, J. & Grappe, F. (2006) International Journal of Sports Medicine Validity and Reliability of the Power Tap Mobile Cycling Power meter when Compared with the SRM Device. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16320172/> p. 868-73 p. doi: 10.1055/s-2005-837463.
12. Hansen, J. Hallén, J. Bent, R. Rønnestad, Ellefsen, S, Nygaard, H. Zacharoff, E. Vikmoen, O. (2012) Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports Effects of 12 weeks of block periodization on performance and performance indices in well-trained cyclists. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23134196/> 327-35 p. doi: 10.1111/sms.12016.
13. Stepto, N.K. Hawley, J.A. Dennis, S.C. Hopkins, W.G. (1999) Effects of different interval-training programs on cycling time-trial performance. *Med Sci Sports Exerc.* 31 736-741 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).10)

Гончар Л.В.

доктор філософії ФКС, доцент

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
orcid.org/0000-0003-1257-0732

Афанасьєв С.М.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
orcid.org/0000-0001-7739-3461

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дошкільний вік є найсприятливішим періодом для розвитку особистості дитини, фізичних та рухових якостей. Одним із завдань роботи з дітьми старшого дошкільного віку є підготувати їх до успішного переходу до систематичного організованого шкільного навчання. Фізична та рухова готовність дітей до навчання характеризує функціональні можливості і стан їхнього здоров'я. Одними з головних показників фізичної та рухової готовності дітей до навчання є рівень розвитку фізичних якостей та техніка виконання рухових дій. Початковий рівень рухової підготовленості майже у половини дітей як контрольної так і експериментальної груп був на низькому рівні. Після експерименту відсотковий приріст рухової підготовленості був вірогідно кращим ($p < 0,05$) в експериментальній групі (13,9%), аніж у контрольній (5,6%). Так, показники в експериментальній групі зросли із низького рівня до середнього у 10,0% дітей, а в контрольній групі цей показник склав 12,5%. Натомість підвищення показників із середнього до високого рівнів відбулося у 12,5% дітей з експериментальної групи, тоді як у дітей із контрольної – лише на 5,0%.

Ключові слова: старший дошкільний вік, діти 5-6 років, рухова підготовленість, дошкільники.

Honchar L., Afanasyev S. The influence of rhythmic gymnastics on the motor readiness of older preschool children. Preschool age is the most favorable period for the development of a child's personality, physical and motor qualities. One of the tasks of working with children of older preschool age is to prepare them for a successful transition to systematic, organized schooling. Children's readiness for schooling determines the set of morphophysiological and psychological characteristics of children of older preschool age. Children's physical and motor readiness for learning characterizes their functional capabilities and state of health. One of the main indicators of children's physical and motor readiness for learning is the level of development of physical qualities and the technique of performing motor actions. The goal is to determine the influence of artistic gymnastics on the level of motor readiness of children 5-6 years old. Material and methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature and Internet resources, pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The study was conducted on the basis of preschool education institutions No. 355 and

No. 123. 80 children of the control and experimental groups, 40 each, took part in the study. Research results. The initial level of motor readiness of almost half of the children in both the control and experimental groups was at a low level. After the experiment, the percentage increase in motor readiness was significantly better ($p < 0.05$) in the experimental group (13.9%) than in the control group (5.6%). Thus, the indicators in the experimental group increased from a low level to the average in 10.0% of children, and in the control group this indicator was 12.5%. On the other hand, 12.5% of children from the experimental group increased their indicators from average to high levels, while only 5.0% of children from the control group.

Key words: older preschool age, children 5-6 years old, motor readiness, preschoolers.

Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Період дитинства – це фундамент для подальшого розвитку та самореалізації людини. Це обумовлює завдання пошуку ефективних засобів покращення здоров'я дошкільнят. Саме у цьому віці закладаються основи майбутнього здоров'я, виховуються основні риси особистості. Цей період є найсприятливішим для розвитку дитини, її фізичних і рухових якостей. Необхідною умовою ефективності формування особистості дитини є безперервність і послідовність освітнього і виховного процесу [7]. Механізмом забезпечення такої безперервності є організація спадкоємності між усіма ланками освіти, зокрема, між дошкільною установою і початковою школою. Цей перехід можливий при наявності сукупності морфофізіологічних і психічних особливостей дітей старшого дошкільного віку, що і визначає готовність дітей до шкільного навчання [4; 10]. Здоров'я і роботоздатність дітей багато в чому залежить від розвитку моторики [1; 11; 13] та рухової підготовленості зокрема [5; 6]. Це відображається при виконанні основних життєво необхідних рухових умінь – ходьба, біг, стрибки, метання, плавання [3; 8]. З точки зору Т.Т. Ротерс [9], повсякденні рухи людини не завжди правильні. І тому на уроках фізичної культури необхідно навчити дітей правильно і красиво стояти, сидіти і ходити, виконувати фізичні вправи. У практиці фізичного виховання цим питанням не приділялося належної уваги, оскільки переважне значення надається кількісним показникам виконання фізичних вправ. У наш час ведуться досить інтенсивні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту щодо впровадження різних організаційно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання у закладах дошкільної освіти зокрема [12]. Тому аналіз та оцінка основних показників рухової підготовленості дошкільнят і стало метою нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується відповідно до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту "Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення" (номер державної реєстрації 0121U108320) на 2021-2025 рр.

Метою нашого дослідження було визначити вплив засобів художньої гімнастики на рівень рухової підготовленості дітей 5-6 років.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування технічної підготовленості дітей 5-6 років, методи математичної статистики.

Вдослідженні брали участь 80 дітей, які були поділені на 2 групи, експериментальну (24 дівчинки і 16 хлопчиків) і контрольну (22 дівчинки і 18 хлопчиків) по 40 осіб у кожній. Поділ дітей на групи здійснювався з урахуванням вікових особливостей досліджуваного контингенту, особливостей організації освітнього процесу та фізкультурно-оздоровчої роботи дітей старшого дошкільного віку у режимі дня ЗДО.

Дослідження проводилось в закладах дошкільної освіти м. Дніпра №355 "Мрія" та №123 "Казковий". Перед тестуванням дітей, було проінформовано батьків, та отримано згоду на тестування дітей. Усі діти, які тестувались, відносились до основної групи, відхилень у стані здоров'я, не мали. Для визначення рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку ми використовували тести та їх інтерпретацію, які рекомендовані у посібнику професора Вільчковського Е. С. "Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах" [2].

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова підготовленість дітей спрямована на засвоєння кількісних та якісних параметрів рухів (Денисенко Н.Ф., Шевченко Ю.М., 2009; Gontschar L., Borysowa Ju., 2018). Техніка виконання вправ – це важливий компонент формування моторики дошкільнят який залежить від трьох основних факторів: генетично зумовлених рухових здібностей; довільної рухової активності, яка пов'язана із виконанням багатьох рухів у повсякденному житті та спеціально організованої системи фізичного виховання (в дошкільному закладі та сім'ї), що стимулює природний хід онтогенетичного розвитку моторики дитини (Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф., 2011).

Рухову підготовленість дошкільнят ми оцінювали, зіставляючи якісні та кількісні показники при виконанні основних рухів. Для оцінки рухової підготовленості дитини використовувалися тести: "ходьба на 10 м", "біг на 10 м", "стрибок у довжину з місця". Оцінку техніки виконання тестових завдань проводили експерти за 5 бальною шкалою. Після тестування за балами, які дитина одержала, розраховувалася середньозважена оцінка рухової підготовленості. Якщо дитина одержує оцінку в межах від 4 до 5 балів – її рухова підготовленість добра, від 3 до 4 балів – задовільна й нижча, ніж 3 бали – незадовільна (Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф., 2011).

Аналіз рухової підготовленості дітей 5-6 років до початку експерименту дає підстави для висновку (рис. 1), що 40,0% дітей з експериментальної і 57,5% дітей з контрольної груп мали низький рівень.

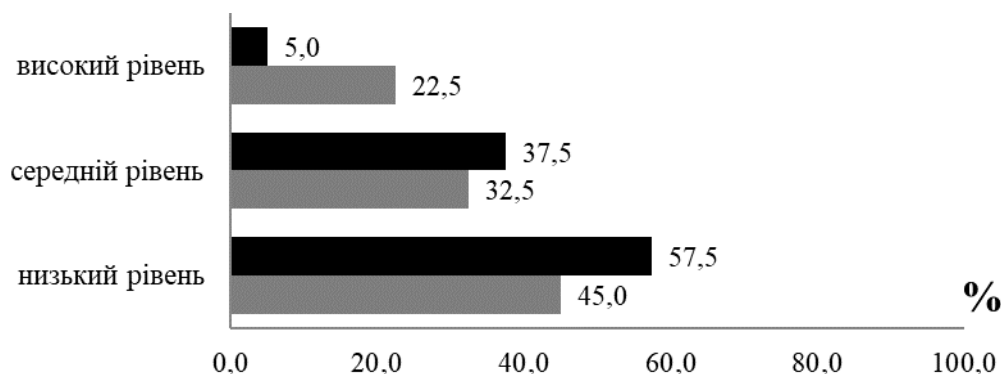


Рис. 1. Рухова підготовленість дітей 5-6 років до початку експерименту, %

Примітки:
 ■ ЕГ ■ КГ

Середній рівень спостерігався у 32,5% дітей з експериментальної групи (12,5% хлопчиків і 20,0% дівчаток) і у 37,5% – з контрольної групи (17,5% хлопчиків і 20,0% дівчаток), високий рівень мали 22,5% дітей з експериментальної групи і 5,0% – з контрольної групи.

Аналіз техніки виконання дітьми вправи "ходьба на 10 м" до початку експерименту дає підстави для висновку, що якість виконання ходьби в контрольній групі була краща, ніж в експериментальній, а саме: утримували правильну поставу могли 35,0% дітей із контрольної та 12,5% – з експериментальної груп.

У 35,0% дітей з контрольної і у 15,0% – з експериментальної груп спостерігались вільні рухи руками; енергійні кроки ногами були у 27,5% дітей із контрольної групи, тоді як в експериментальній групі із цим критерієм діти не впорались; активне згинання ніг у колінному суглобі спостерігалось у 40,0% дітей із контрольної групи та у 7,5% – з експериментальної; найбільший відсоток дітей як з контрольної (57,5%), так і з експериментальної (55,0%) груп могли дотримуватися різних напрямків.

Техніку бігу оцінювали за чотирма критеріями. Найбільша кількість помилок спостерігалась у дітей під час виконання бігу за критерієм "енергійне згинання стегна махової ноги", "ритмічний і прямолінійний біг" та "нахил тулуба вперед і голову тримати прямо" (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл дітей за якістю виконання рухових тестів до експерименту

Тести		Ходьба на 10 м					Біг на 10 м				Стрибок у довжину з місця					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Експериментальна група (n=40)	Виконали	n	5	6	0	3	22	5	19	1	4	15	26	23	9	13
		%	12,5	15,0	0,0	7,5	55,0	12,5	47,5	2,5	10,0	37,5	65,0	57,5	22,5	32,5
	Не виконали	n	35	34	40	37	18	35	21	39	36	25	14	17	31	27
		%	87,5	85,0	100,0	92,5	45,0	87,5	52,5	97,5	90,0	62,5	35,0	42,5	77,5	67,5
Контрольна група (n=40)	Виконали	n	14	14	11	16	23	5	14	3	12	9	19	5	8	13
		%	35,0	35,0	27,5	40,0	57,5	12,5	35,0	7,5	30,0	22,5	47,5	12,5	20,0	32,5
	Не виконали	n	26	26	29	24	17	35	26	37	28	31	21	35	32	27
		%	65,0	65,0	72,5	60,0	42,5	87,5	65,0	92,5	70,0	77,5	52,5	87,5	80,0	67,5

Примітки: 1 – критерії техніки виконання тестів. Ходьба на 10 м: 2 – правильна постава, 3 – вільні рухи рук зі згинанням їх у ліктях, 4 – кроки енергійні та ритмічні, з п'ятки на носок, 5 – активне згинання і розгинання в колінному суглобі, 6 – уміння дотримуватися різних напрямків. Біг на 10 м: 7 – невеликий нахил тулуба, голову тримати прямо, 8 – руки напівзігнуті у ліктях, енергійно рухаються в вперед і назад, 9 – енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 60-70 до землі), 10 – ритмічний та прямолінійний біг. Стрибок у довжину з місця: 11 – вихідне положення, 12 – замахи, 13 – поштовх, 14 – політ, 15 – дотримання рівноваги після приземлення.

Найбільший відсоток дітей як контрольної (35,0%), так й експериментальної (47,5%) груп впорався із завданням за критерієм "руки пів зігнуті у ліктях". Вправу "стрибок у довжину з місця" краще виконали діти з експериментальної групи (62,5%), ніж із контрольної (37,5%).

Аналізуючи техніку виконання стрибка в довжину з місця у дітей з експериментальної групи, можемо зробити висновок, що вихідне положення тримали 37,5% дітей, замахи руками перед стрибком зробили 65,0% дітей, у 57,5% спостерігався поштовх перед стрибком, політ під час стрибка та утримання після приземлення спостерігалось у 22,5% і 32,5% дітей відповідно.

22,5% дітей із контрольної групи вміють займати правильне вихідне положення перед стрибком. Майже половина дітей (47,6%) із контрольної групи зробила замах перед стрибком; правильний поштовх перед стрибком спостерігався лише у 12,5% дітей; політ та приземлення після стрибка без помилок мали 20,0% і 32,5% дітей відповідно.

Якісні показники рухової підготовленості до початку експерименту в тестах "ходьба на 10 м" та "біг на 10 м" були кращими у дітей із контрольної групи; тест "стрибок у довжину з місця" за більшістю критеріїв краще склали діти з експериментальної групи. Діти із контрольної групи були зосереджені на техніці виконання вправ, тоді як діти з експериментальної – на кількісних показниках їх виконання.

Результати дослідження рухової підготовленості дітей 5-6 років по завершенні експерименту (рис. 2): в експериментальній групі середній рівень спостерігався у 42,5% дітей, високий – у 35,0%; в контрольній групі цей показник склав 50,0% і 7,5% відповідно.

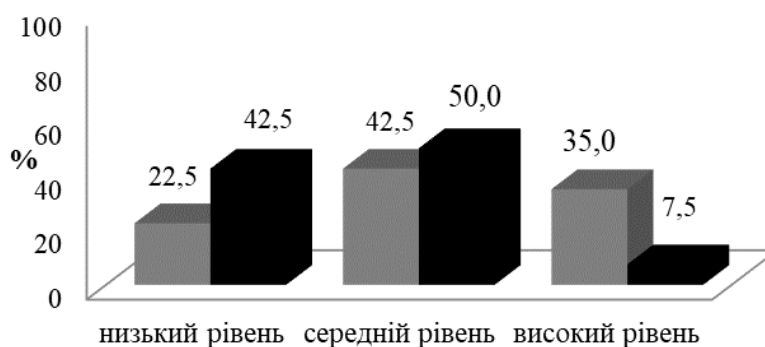


Рис. 2. Рухова підготовленість дітей 5-6 років по завершенні експерименту

Примітки:



ЕГ



КГ

Техніка виконання дітьми вправи "ходьба на 10 м" по завершенні експерименту покращилася за всіма критеріями в обох групах. Так, в експериментальній групі 47,5% дітей вже в змозі були утримувати правильну поставу, а в контрольній групі цей показник склав лише 35,0%. У 40,0% дошкільнят з експериментальної групи і у 37,5% – із контрольної спостерігалися вільні рухи руками зі згинанням їх у ліктях.

Енергійні та ритмічні кроки з перекатом з п'ятки на носок демонстрували 25,0% дітей з експериментальної і 30,0% – із контрольної груп. Більшість дітей з експериментальної (55,0%) і контрольної (57,5%) груп навчилися дотримуватися різних напрямків руху.

У дітей з експериментальної групи після завершення експерименту за всіма критеріями спостерігалось вірогідне покращення техніки виконання ходьби, порівняно із дітьми з контрольної групи. Так, за критерієм "утримання правильної постави" в експериментальній групі результат покращився на 40,0%, тоді як в контрольній цей показник залишився без змін. На 27,5% покращився результат за критерієм «вільні рухи руками зі згинанням у ліктях» в експериментальній групі та 2,5% – у контрольній групі.

На початку експерименту жодна дитина з експериментальної групи не впоралась із виконанням кроків з ритмічними та енергійними рухами, по завершенні експерименту цей показник покращився на 25,0%. У контрольній групі він зріс на 2,5%. Після завершення експерименту на 20,0% більше дітей експериментальної групи почали виконувати ходьбу з активним згинанням та розгинанням ніг в колінному суглобі та 12,5% – дотримуватись різних напрямків. У контрольній групі ці показники після завершення експерименту не змінилися.

Після проведення експерименту у дітей в обох групах покращилася техніка виконання бігу. Так, невеликий нахил тулуба та тримання голови прямо спостерігалось у 25,0% дітей з експериментальної групи та у 15,0% – з контрольної. У 55,0% дітей з експериментальної групи та у 40,0% – з контрольної групи спостерігалось правильне положення рук, напівзгнутих у ліктях, які енергійно рухаються вперед і назад (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл дітей за якістю виконання рухових тестів після експерименту

Тести		Ходьба на 10 м					Біг на 10 м				Стрибок у довжину з місця					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Експериментальна	Виконали	n	19	16	10	10	22	10	20	11	14	17	26	23	12	14
	%		47,5	40,0	25,0	25,0	55,0	25,0	50,0	27,5	35,0	42,5	65,0	57,5	30,0	35,0

Контрольна група (n=40)	Не виконали	n	21	24	30	30	18	30	20	29	26	23	14	17	28	26
		%	52,5	60,0	75,0	75,0	45,0	75,0	50,0	72,5	65,0	57,5	37,5	45,0	70,0	65,0
	Виконали	n	14	15	12	16	23	6	16	10	16	10	20	5	8	14
		%	35,0	37,5	30,0	40,0	57,5	15,0	40,0	25,0	40,0	25,0	50,0	12,5	20,0	35,0
	Не виконали	n	26	25	28	24	17	34	24	30	24	30	20	35	32	26
		%	65,0	62,5	70,0	60,0	42,5	85,0	60,0	75,0	60,0	75,0	50,0	87,5	80,0	65,0

Примітки: 1 – критерії техніки виконання тестів. Ходьба на 10 м: 2 – правильна постава, 3 – вільні рухи рук зі згинанням їх у ліктях, 4 – кроки енергійні та ритмічні, з п'ятки на носок, 5 – активне згинання і розгинання в колінному суглобі, 6 – уміння дотримуватися різних напрямків. Біг на 10 м: 7 – невеликий нахил тулуба, голову тримати прямо, 8 – руки напівзгинуті у ліктях, енергійно рухаються вперед і назад, 9 – енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 60-70 до землі), 10 – ритмічний та прямолінійний біг. Стрибок у довжину з місця: 11 – вихідне положення, 12 – замахи, 13 – поштовх, 14 – політ, 15 – дотримання рівноваги після приземлення.

Енергійне піднімання стегна махової ноги під час виконання бігу спостерігалось у 27,5% дітей з експериментальної групи та 25,0% – із контрольної. У 35,0% представників експериментальної і у 40,0% контрольної груп спостерігався ритмічний і прямолінійний біг.

Техніка виконання бігу представниками експериментальної і контрольної груп до початку і після проведення експерименту за критерієм "невеликий нахил тулуба вперед, тримати голову прямо" покращилася на 12,5% в експериментальній групі та на 2,5% – у контрольній. Позитивні зміни спостерігалися за критерієм "руки напівзгинуті у ліктях, що ритмічно рухаються вперед і назад" як в експериментальній (50,0%), так і в контрольній (40,0%) групах. Так само збільшився відсоток дітей, які виконують енергійне піднімання стегна поштовхової ноги, як в експериментальній (на 25,0%), так і в контрольній (на 17,5%) групах.

Під час виконання стрибка у довжину з місця діти з експериментальної (42,5%) і контрольної (25,0%) груп дотримувалися правильного вихідного положення. 35,0% дітей з експериментальної групи і 35,0% – із контрольної утримували рівновагу після приземлення.

Отже, можемо зробити висновок, що впровадження засобів художньої гімнастики в заклад дошкільної освіти позитивно вплинула на рівень розвитку рухової підготовленості дітей з експериментальної групи.

Відсотковий приріст рухової підготовленості був вірогідно кращим ($p < 0,05$) в експериментальній групі (13,9%), аніж у контрольній (5,6%). Так, показники в експериментальній групі зросли із низького рівня до середнього у 10,0% дітей, а в контрольній групі цей показник склав 12,5%. Натомість підвищення показників із середнього до високого рівнів відбулося у 12,5% дітей з експериментальної групи, тоді як у дітей із контрольної – лише на 5,0%.

Висновки. 1. На початку експерименту ми провели тестування дітей експериментальної і контрольної груп для визначення вихідного рівня рухової підготовленості дітей. Отримані дані показали, що початковий рівень був не рівний, у дітей контрольної групи показники були кращі аніж в експериментальній. Початковий рівень рухової підготовленості майже у половини дітей як контрольної так і експериментальної груп був на низькому рівні.

2. Після експерименту більшість дітей 42,5% експериментальної групи мають середній рівень рухової підготовленості, натомість високий рівень мали 35%, у контрольній групі ці показники склали 50,0% і 7,5% відповідно. Також покращились і результати техніки виконання тестів "ходьба на 10 м", "біг на 10 м", "стрибок у довжину з місця" за всіма критеріями в експериментальній групі. В контрольній групі кращі результати були в техніці виконання "бігу на 10 м" і за окремими критеріями "ходьби на 10 м" і "стрибка в довжину з місця".

3. Впровадження засобів художньої гімнастики в навчальний процес закладу дошкільної освіти дозволяють сформувати правильну техніку виконання життєво-необхідних рухових умінь і навичок у дітей 5-6 років. Запропонована нами засоби художньої гімнастики в значній мірі вплинула на рівень рухової підготовленості дітей експериментальної групи. Результати контрольної групи мали незначне покращення порівняно з експериментальною.

Перспективи подальших досліджень. На основі даних показників рухової підготовленості планується розробка фізкультурної-оздоровчої програми для формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку засобами художньої гімнастики.

Література

1. Валецький Ю.М. Фізична культура для дітей у дошкільному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. №2. С. 62-67.
2. Вільчковський Є. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
3. Гончар Л. В., Борисова Ю. Ю. Аналіз показників фізичної та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019, №3. С. 87-94. <https://doi:10.32540/2071-1476-2019-3-087> (In Ukrainian).

4. Єфименко М.М. Моніторинг стану фізичного розвитку дошкільнят. *Журнал «Дошкільне виховання»*. 2017. №4. С. 2-5.
5. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №3. С. 157-162.
6. Масляк І. П., Шепель А. П., Веретельникова Ю. А. Оцінка рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку : III Всеукраїнська науково-практична конференція. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків, 2017. С. 111-123.
7. Пангелова Н. Є. Сутність поняття «гармонійно розвинена особистість дитини дошкільного віку» духовні та фізичні компоненти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 119-123.
8. Пасічник В. М. Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку (теоретичний аналіз): *Фізична культура, спорт і здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2017. №3(22). С. 599–606.
9. Ротерс Т. Т. Ритмічна розвиток особистості школяра (аналіз взаємодії фізичного та естетичного виховання). Луганськ : Знання, 1998. 170 с.
10. Cueto-Martín, M., De la Cruz, J., Morales-Ortiz, E., & Pérez-Díaz, C. (2018). Effect of joint physical activity on the physical condition of parents and children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 415-429. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.12>
11. Khudolii, O. M., Iermakov, S. S., & Prusik, K. (2015) Classification of motor fitness of 7-9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 245–253. URL: <https://doi:10.7752/jpes.2015.02038>
12. Moskalenko, N., Savchenko, V., Polyakova, A., Mikitchik, O., Mitova, O., Griukova, V., & Mytsak, A. (2020). Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(2), 77–84. <https://doi:10.15561/26649837.2020.0205>.
13. Teixeira Costa, H. J., Abelairas-Gomez, C., Arufe-Giráldez, V., PazosCouto, J. M., & Barcala-Furelos, R. (2015). Influence of a physical education plan on psychomotor development profiles of preschool children. *Journal of Human Sport and Exercise*. 10(1), pp. 126-140. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.101.11>

References

1. Valetskyi Yu.M. Fizychna kultura dlia ditei u doshkilnomu zakladi. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2013. №2. S. 62-67. [In Ukrainian].
2. Vilchkovskiy, Ye. S., & Denysenko, N. F. (2011). Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh : navchalno-metodychnyi posibnyk. Ternopil : Mandrivets, 128. [In Ukrainian]
3. Honchar, L. V., & Borysova, Yu. Yu. (2019). Analiz pokaznykiv fizychnoi ta rukhovoi pidhotovlenosti ditei starshoho doshkilnoho viku. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 3, 87-94. <https://doi:10.32540/2071-1476-2019-3-087> [In Ukrainian].
4. Iefymenko M.M. Monitorynh stanu fizychnoho rozvytku doshkilniat. *Zhurnal «Doshkilne vykhovannia»*. 2017. №4. S. 2-5. [In Ukrainian]
5. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye. Zmist i zasoby prohramy intehrovanoho rozvytku rukhovyykh ta moralnykh yakosteï ditei starshoho doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia. *Fizyčne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2012. №3. S. 157-162. [In Ukrainian]
6. Masliak I. P., Shepel A. P., Veretelnykova Yu. A. Otsinka rukhovoi pidhotovlenosti ditei starshoho doshkilnoho viku : III Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. Kharkiv, 2017. S. 111-123. [In Ukrainian]
7. Panhelova N. Ye. Sutnist poniattia «harmoniino rozvynena osobystist dytyny doshkilnoho viku» dukhovni ta fizychni komponenty. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2017. №3. S. 119-123. [In Ukrainian]
8. Pasichnyk, V. M. (2017). Udoskonalennia systemy kontroliu fizychnoi pidhotovlenosti ditei doshkilnoho viku (teoretychnyi analiz): *Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii: zb. nauk. prats*, 3(22), 599–606. [In Ukrainian]
9. Roters T. T. Rytmichna rozvytok osobystosti shkoliara (analiz vzaïemodii fizychnoho ta estetychnoho vykhovannia). Luhansk : Znannia, 1998. 170 s. [In Ukrainian]
10. Cueto-Martín, M., De la Cruz, J., Morales-Ortiz, E., & Pérez-Díaz, C. (2018). Effect of joint physical activity on the physical condition of parents and children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 415- 429. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.12> [In English]
11. Khudolii, O. M., Iermakov, S. S., & Prusik, K. (2015) Classification of motor fitness of 7-9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 245–253. URL: <https://doi:10.7752/jpes.2015.02038> [In English]
12. Moskalenko, N., Savchenko, V., Polyakova, A., Mikitchik, O., Mitova, O., Griukova, V., & Mytsak, A. (2020). Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(2), 77–84. <https://doi:10.15561/26649837.2020.0205>. [In English]
13. TeixeiraCosta, H. J., Abelairas-Gomez, C., Arufe-Giráldez, V., PazosCouto, J. M., & Barcala-Furelos, R. (2015). Influence of a physical education plan on psychomotor development profiles of preschool children. *Journal of Human Sport and Exercise*. 10(1), 126-140. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.101.11> [In English].