

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Національний університет «Запорізька політехніка»
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Сумський національний аграрний університет
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І СПОРТСМЕНІВ
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ
ВИДАХ СПОРТУ**

МАТЕРІАЛИ

II Всеукраїнської науково-практичної конференції

21 жовтня 2022 року, м. Суми

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (протокол № 3 від 31.10.2022 року)

Редакційна колегія:

- М.О. Лянной** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор;
- Д.В. Бермудес** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- В.В. Ворона** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- Н.А. Кулик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
- І.М. Скрипка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Рецензенти:

- С. А. Лазоренко** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- П. Ф. Рибалко** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

А43 Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. – 252 с.

У збірнику презентовано апробацію результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму, а також з питань теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Бабич Владислав, Скрипка Ірина

*ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА
СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ..... 8*

Бермудес Діана, Балашов Дмитро

*ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 15*

Бермудес Діана

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ 20*

Бойко Андрій, Ворона Віта

*СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ
15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... 25*

Бондаренко Інна, Лянной Юрій

*ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ
СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ
КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ
ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ..... 31*

Вольченко Олег, Максименко Людмила

*ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ 37*

Галета Артем, Максименко Людмила

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ
ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ 42*

Данильченко Артем, Лапицький Віталій

*РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ 46*

Дубровін Антон, Скрипка Ірина <i>ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ.....</i>	52
Зайцева Валерія, Кулик Ніна <i>ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	57
Заспа Лариса <i>УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ</i>	65
Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ.....</i>	70
Кисельов Валерій <i>ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ</i>	84
Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ</i>	88
Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай <i>ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	96
Кошман Володимир, Ворона Віта <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ.....</i>	103
Кулик Ніна <i>ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ</i>	108
Лапицький Віталій <i>КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ</i>	120

Лапіна Юлія, Чхайло Микола <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ</i>	<i>125</i>
Марченко Аріна <i>АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....</i>	<i>130</i>
Мигаль Максим, Максименко Людмила <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....</i>	<i>135</i>
Мирошниченко Дар'я <i>ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ</i>	<i>140</i>
Олех Вікторія, Ворона Віта <i>СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....</i>	<i>144</i>
Олійник Карина, Скрипка Ірина <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</i>	<i>149</i>
Пащенко Альона, Ворона Віта <i>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ</i>	<i>154</i>
Плуговий Євген, Лапицький Віталій <i>УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....</i>	<i>160</i>
Редька Олена, Ворона Віта <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ.....</i>	<i>167</i>
Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія <i>ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</i>	<i>176</i>

Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ</i>	<i>185</i>
Тюх Микита, Чхайло Микола <i>ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ</i>	<i>191</i>
Чепульський Денис <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....</i>	<i>197</i>
Чередниченко Ірина, Ворона Віта <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....</i>	<i>203</i>
Чхайло Микола <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ</i>	<i>210</i>

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

Гета Алла <i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....</i>	<i>214</i>
Гордієнко Вадим <i>АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ</i>	<i>221</i>
Кубатко Аліна <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	<i>227</i>

Максименко Людмила, Зайцева Валерія <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ</i>	<i>236</i>
Скрипка Ірина <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ</i>	<i>240</i>
НАШІ АВТОРИ	<i>246</i>

Мигаль Максим, Максименко Людмила

**ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ
ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки футболістів 15-16 років. Доповнено тренувальну програму підготовки гравців протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами для покращення технічної підготовки. Перевірено ефективність доповненої програми.

Ключові слова: технічна підготовка, футболісти 15-16 років, тренування, річний цикл.

Myhal Maxim, Maksymenko Lyudmila. Peculiarities of technical training of 15-16-year-old football players in the annual training cycle.

Abstract. The article examines the main aspects of the annual training cycle of 15-16-year-old football players. Supplemented the training program of training players during the annual training cycle with special means to improve technical training. The effectiveness of the supplemented program has been verified.

Keywords: technical training, football players 15-16 years old, training, annual cycle.

Футбол є не просто спортивною грою, а найулюбленішою та найпопулярнішою у всьому світі. Міжнародна федерація футбольних асоціацій об'єднує близько 150 національних федерацій країн світу, де займаються понад 40 мільйонів осіб (при чому ця цифра постійно збільшується). Футбол приваблює гравців і вболівальників простотою і доступністю, майстерністю й імпровізацією [2, 4, 5].

У наукових працях спеціалісти (В. М. Волков, 2001; Дж. Х. Уилмор, 2005; В. М. Костюкевич, 2019) висвітлюють об'єм рухової активності відповідно до вікових особливостей та умови техніко-тактичних дій футболістів, а також комплекси техніко-тактичних дій із подальшим аналізом результатів ефективності їх реалізації під час гри (С. В. Голомазов, 2001; А. В. Дулібський, 2001; С. М. Журід, 2007; Є. Б. Кірілова, 2017; Г. О. Лісенчук, 2019).

Футбол має на міжнародній арені заслужений авторитет. Однак для виходу на передові позиції світового футболу необхідно підняти якість навчально-тренувальної роботи, звернувши увагу на: подальше вдосконалення колективних принципів гри; формування у футболістів високих морально-вольових якостей; індивідуалізацію навчально-тренувального процесу та підготовку на цій базі видатних гравців із яскравим індивідуальним стилем гри;

підвищення рівня функціональної та спеціальної фізичної підготовки та якості техніко-тактичних дій футболістів. Названі вище факти обумовлюють актуальність нашого педагогічного дослідження [2, 3, 5].

Мета дослідження – доповнити, обґрунтувати та перевірити ефективність програми навчально-тренувальних занять для покращення технічної підготовки футболістів 15-16 років у річному тренувальному циклі.

Педагогічний експеримент було проведено на базі ДЮСШ Краснопільської селищної ради. Вцілому в експерименті було задіяно 22 футболісти 15-16 років. ЕГ була футбольна команда Явір Краснопілля у складі 11 гравців. КГ була ДЮСШ Краснопілля у складі 11 гравців також. КГ займалися відповідно до стандартної тренувальної програми. В ЕГ навчально-тренувальні заняття у підготовчому періоді було доповнено спеціально розробленими комплексами спеціальних фізичних вправ для покращення технічної підготовленості. Основне завдання навчання і вдосконалення техніки гри полягало в оволодінні техніко-тактичних прийомів і дій футболіста, а також у вмінні вправно усе це застосовувати під час змагальних ігор. Це завдання вирішувалося завдяки застосуванню спеціальних і підвідних вправ, прийомів, що використовувалися в ускладнених умовах, наближених до змагальних. Закріплювалися прийоми у навчальних іграх та змаганнях. При навчанні техніки гри спочатку освоювали основні прийоми та способи ведення гри та на їх основі опановували більш складні технічні прийоми та дії. Під час навчання польових гравців дотримувалися послідовності: переміщення, удари по м'ячу ногою, зупинки м'яча ногою та грудьми, удари по м'ячу головою, ведення м'яча, обманні рухи, відбір м'яча, кидання м'яча через бічній лінії. При вдосконаленні та закріпленні техніки гри відбувалося комплексне засвоєння кількох прийомів одночасно у різних комбінаціях.

Для перевірки ефективності доповненої програми для покращення технічної підготовленості футболістів 15-16 років було здано такі нормативи: Удар по м'ячу на точність, Ведення м'яча, обводка стійок і удар по воротах, Жонглювання, Удар на дальність, Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність, Кидок рукою м'яча на дальність (табл. 1) [1].

Таблиця 1

Динаміка показників технічної підготовки гравців

Показник	ЕГ (n=11)				КГ (n=11)			
	На початку		Наприкінці		На початку		Наприкінці	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Удар по м'ячу на точність (раз)	8,46	3,7	9,76*	3,61	8,44	3,6	9,22*	3,74
Ведення м'яча, обводка стійок і удар по воротах (с)	9,6	3,3	8,7*	3,9	9,3	2,9	8,9	2,6
Жонглювання (раз)	24,2	0,3	27,8**	0,2	24,2	0,3	25,1*	0,3
Удар на дальність (сума ударів правою і лівою ногою, м)	77,3	5,5	79,8**	0,5	77,2	5,4	78,9*	0,4
Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність (м)	38,61	6,2	39,6**	6,7	38,65	6,3	39,08*	6,7
Кидок рукою м'яча на дальність (м)	28,1	4,6	29,2*	4,7	28,2	4,4	28,7	4,8

Примітки: * зміни при $p < 0,05$; - ** зміни при $p < 0,01$.

Порівнюючи дані, подані у таблиці 3.1, на початку дослідження і наприкінці між групами за критерієм

Стьюдента, можна зробити висновок щодо однорідності ЕГ і КГ за показниками тестів на початку і статистично-значущу різницю наприкінці дослідження (ЕГ – при $p < 0,01$, для КГ – при $p < 0,05$). Зокрема, тест на визначення ударів по м'ячу на точність вказує, що в ЕГ приріст становить 1,3 разів, приріст показників у КГ – 0,78 разів. Нормативна задача «Ведення м'яча, обводка стійок і удар по воротам» показала зменшення часу в ЕГ на 0,9 с, у КГ – на 0,4 с. Збільшення показників під час жонглювання в ЕГ становить 3,6 разів, у КГ – 0,9 разів. Збільшення траєкторії руху м'яча на дальність відбулося в ЕГ на 2,5 м, у КГ – на 1,7 м. Результати тесту «Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність» кращі в ЕГ, порівнюючи початкові і кінцеві дані, на 0,99 м, у КГ – на 0,43 м. Дальність кидка рукою м'яча в ЕГ збільшилася на 1,1 м, у КГ – на 0,5 м.

Отже, отримані числові дані про техніко-тактичну підготовленість футболістів 15-16 років та оброблені за допомогою методів математичної статистики вказують на кращі результати в ЕГ. Цей факт дозволяє наголосити на ефективності доповненої нами програми техніко-тактичної підготовки футболістів етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури

1. Контрольно-переводные нормативы по футболу. URL: <https://multiurok.ru/files/kontrol-no-pierievodnyie-normativy-po-futbolu.html>
2. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2007. №1. С. 78-80.
3. Навчальна програма підготовки тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу на курсах С-диплому ФФУ дисципліна «Теорія і методика викладання футболу». К. 2016. 75 с. URL: <http://www.hoff.org.ua/images/01/11.pdf>
4. Пітин М., Артими́юк Н. Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2011. №1(3). С. 33-40. URL: <https://docplayer.net/53278836-Udk->

tehnichna-pidgotovlenist-futbolistiv-na-etapi-pochatkovoyi-pidgotovki.html

5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимп. л-ра, 2013. 624 с.

Мирошниченко Дар'я

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті теоретично обґрунтовано зміст занять художньою гімнастикою зі спортивно-оздоровчою спрямованістю для дівчаток 6-9 років.

Ключові слова. художня гімнастика, спортивно-оздоровча спрямованість, фізичні вправи.

Myroshnychenko Darya. Contents take artistic gymnastics with a sports and health orientation.

Abstract. The article theoretically substantiates the content of artistic gymnastics classes with a sports and health focus for girls 6-9 years old.

Key words: rhythmic gymnastics, sports and wellness orientation, physical exercises.

Постановка проблеми. Художня гімнастика – один із популярних видів спорту, яким в Україні займаються значна кількість дітей різних вікових груп і рівня підготовки. Сучасна олімпійська художня гімнастика відрізняється виключно високими вимогами до здібностей та можливостей спортсменів і, нажаль, доступна обмеженому колу дівчат. Але бажання багатьох дівчаток дошкільного і молодшого шкільного віку займатися у секції художньої гімнастики обумовило появу формування груп спортивно-оздоровчої спрямованості. В цих групах займаються діти дошкільного і молодшого шкільного віку, але часто