

13. Singh JK, Acharya D, Rani D, Gautam S, Thapa Bajgain K, Bajgain BB, Park JH, Yoo SJ, Poder TG, Lewin A, Lee K. Underweight and Associated Factors Among Teenage Adolescent Girls in Resource-poor Settings: A Cross-sectional Study. Risk Manag Healthc Policy. 2021; 14: 9-19. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S280499>.

Цитування на цю статтю:

Максименко АО, Андреева ОВ, Єракова ЛА. Особливості функціонального стану основних систем організму дівчат 12-13 років залежно від маси тіла. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 51-59

Відомості про автора:

Максименко Аліна Олександрівна – аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: olena.andreeva@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Андреева Олена Валеріївна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: olena.andreeva@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Єракова Любов Анатоліївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: luyboverakova@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4797-6305>

УДК 796.05:796.8

Ігор Наконечний

doi: 10.15330/fcult.41.59-65

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПАНКРАТІОНУ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ

У багаторічній підготовці спортсменів проаналізований вплив психологічного забезпечення у навчально-тренувальному і змагальному процесах з панкратіону спортсменів 14-15 років. Кожен вид спорту має свою специфіку та особливості психологічної підготовки, яку застосовують у поєднанні з структурними компонентами спеціальної підготовки. У спортивному виді єдиноборства – панкратіоні, важливим є взаємозв'язок психологічного супроводу і спеціальної фізичної підготовки, зокрема формування особливого психічного стану бойової готовності, який сприяє найбільш повному використанню свого потенціалу під час спортивних змагань. В статті: 1. здійснений теоретичний аналіз та визначено підходи до вивчення проблеми психологічного супроводу спортсменів 14-15 років; 2. проведена діагностика та порівняльна характеристика результативності на змаганнях спортсменів 14-15 років, які тренуються більше 3 років на прикладі двох груп – контрольної та експериментальної; 3. доведено, що використання спеціалізованих ситуаційних вправ з психологічним супроводом достатньо ефективніше впливає на приріст у навчально-тренувальному процесі в перед-змагальному та змагальному періоді. За результатами гістограми експериментальної групи можемо спостерігати за позитивною динамікою показників виступів спортсменів на змаганнях різних рівнів. Завдяки раціональному поєднанню психологічного супроводу під час ситуаційних завдань, роботи тренера з спортсменом з використанням методики підготовки згідно національної програми ДЮСШ України з видів спорту та удосконаленою методикою психологічної підготовки спортсменів. Підсумки результатів презентують позитивну динаміку перемог і впевненості на змаганнях.

Ключові слова: процес, змагання, супровід, панкратіон.

In the long-term training of athletes, the influence of psychological support in the educational, training and competitive processes of the pankration of athletes aged 14-15 years is analyzed. Each type of sport has its own specifics and features of psychological training, which is used in combination with the structural

components of special training. In the sport of martial arts – pankration, the relationship between psychological support and special physical training is important, in particular, the formation of a special mental state of combat readiness, which contributes to the fullest use of one's potential during sports competitions. The article carries out a theoretical analysis and defines approaches to the study of the problem of psychological support of 14-15-year-old athletes. 2. Conducted diagnostics and comparative characteristics of performance at competitions of athletes aged 14-15 years who have been training for more than 3 years on the example of two groups – control and experimental. 3. It has been proven that the use of specialized situational exercises with psychological support has a sufficiently effective effect on growth in the educational and training process in the pre-competition and competition period. According to the results of the histogram of the experimental group, we can observe the positive dynamics of performance indicators of athletes at competitions of various levels. Thanks to the rational combination of psychological support during situational tasks, the coach's work with the athlete using the training methodology according to the national sports program of the Youth Sports Academy of Ukraine and the improved methodology of psychological training of athletes. The results show the positive dynamics of victories and confidence in competitions.

Key words: *process, competition, support, pankration.*

Постановка проблем. В більшості видах спортивних единоборств, які розвиваються в Україні, зокрема не олімпійські види спорту, які прославляють своїми результатами на міжнародній арені, але на жаль за недостатнім фінансуванням не мають в команді національних збірних лікаря, тим більше психолога. Під час багаторічного процесу виступів спортсменів високого класу на міжнародній арені, коли мова йде про результати на Всесвітніх іграх, Всесвітніх іграх единоборств, чемпіонатах світу і Європи величезне значення в підготовці і результативності відіграє консультування і супровід спортивного лікаря та безперечно психолога.

Для підліткового віку 14-15 років навчально-тренувальний процес і спортивна діяльність є розвитком особистості, удосконаленням фізичних і психічних якостей, формування характеру, досягнення поставлених цілей та сходження на п'єдестал пошани серед однолітків.

Одним з популярних та універсальних видів спортивних единоборств в Україні є панкратіон. Вид спорту, що має трьох тисячолітню історію (за легендою створений Геркулесом), входив багато століть в Олімпійські (стародавні) ігри, був одним з провідних видів спорту військ Спарти та Олександра Македонського. Також улюбленим видом единоборств світових мислителів та філософів Аристотеля, Марка Аврелія, Платона, Сократа [3].

Отже багаторічний навчально-тренувальний процес з панкратіону поєднує можливості для виховання моральних, естетичних, інтелектуальних почуттів і якостей особистості спортсмена, його вольової регуляції й емоційної стійкості.

З власного багаторічного досвіду та аналітичних спостережень, головною проблемою сучасного спорту є відсутність належного фінансування, менеджменту та професійних фахівців. Зокрема необхідно зазначити про фахових лікарів, які обізнані з спортивними вимогами ВАДА (міжнародним антидопінговим комітетом), фахових тренерів, які зможуть вивести спортсменів на міжнародний рівень спортивних досягнень, спортивних менеджерів, які мають вміння і професійно виводити спортсменів на міжнародний, а згодом й на професійний рівень. Відсутність професійного, спортивного психолога на міжнародних стартах є в більшій мірі поразкою у важливих змаганнях і подальшому просуванню спортсмена по кар'єрі. З власних спостережень на міжнародних змаганнях (чемпіонатах Світу та Європи, професійних турнірах) видно велику роботу спортивних психологів у командах США, Японії, Китаю. Чітко прослідковується психологічний вплив та супровід спортсменів які виходять на поєдинок.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Імпонують наукові доробки Гарпольда, який досліджував розумові здібності спортсменів з змішаних единоборств під час тренувань і змагань. Гарпольд заявив, що його метою було дослідити необхідні

думки та сприйняття для успішних боїв. Дослідження Гарпольда були якісними в гуманістичних рамках, результатом були впевненість, візуалізація та репетиція розуму, регуляція збудження, розумова міцність та мотивація. Кожна з тем має більш глибокі підтеми, наприклад, саморозмова, розвідка та контроль дихання. У ході процесу опитування дослідники виявили безліч позитивних результатів у темах і підтемах на основі послідовності досвіду спортсменів. Таким чином, безсумнівно і як і очікувалося, спортсмени використовують методи спортивної психології та часто обговорюють такі дослідницькі теми, як впевненість і психічна стійкість [6]. Після дослідження Гарпольда було достатньо опублікованих досліджень, щоб Андраде та його колеги провели систематичний огляд. Їх систематичний огляд включав дослідження, які стосувалися страху, агресії, емоційного контролю, впевненості, розумової стійкості, мотивації, збудження, подолання, раціональної емоційно-поведінкової терапії для спортсменів змішаних єдиноборств, досвіду боїв або змагань [1].

Проаналізована література свідчить, що перед початком підготовки до тренувального періоду боєць повинен дотримуватися саморегульованими та призначеними для просування оптимальні результати на тренуваннях і змаганнях. Зокрема, розпорядок дня має складатися з регулювання середовища (наприклад, усунення відволікаючих факторів), забезпечення соціальної підтримки (наприклад, від тренерів). Крім того, як тільки навчально-тренувальний процес розпочинається, бійці відчують фізичний біль і психологічний стрес, і ці аспекти повинні регулюватися, щоб сприяти найкращій продуктивності під час тренувань і змагань. Необхідність залишатися мотивованими, незважаючи на труднощі та проходити постійну оцінку своєї роботи під час тренувань, відіграє важливу роль. Надалі, самоефективність посилюється, коли біль, втома та стрес розглядається як виклик, який може призвести до ефективності. Зокрема, з іншого боку, коли біль, втома і стрес сприймаються як загрози, самоефективність знижується, а рівень продуктивності падає. Кілька психологічних стратегій використовуються у бійців для оптимізації результатів у спорті (контроль інтенсивності та збудження, глибоке дихання, уявлення, саморозмова, музика та медитація, допомагають контролювати свій стан. Для підвищення впевненості, спортсмени використовують відео перегляди боїв, зображення, постановка цілей та створення плану поєдинку [2].

Незважаючи на застосування згаданих методик, існує небагато випадків, коли тренери використовують психологічну підготовку зі своїми спортсменами. Психологічна підготовка часто дається лише через застосування невеликого числа технік психологічного супроводу для конкретних проблем на досвіді тренерів і спортсменів.

З власного досвіду підготовки спортсменів на міжнародні змагання і історичні перемоги спортсменів з панкратіону переконують в тому, що найефективніша система підготовки є змішана, яка об'єднує психологічний супровід у навчально-тренувальному процесі в перед змагальному періоді в поєднанні з інтегральною підготовкою. Найважливішим є величезна мотивація спортсмена і тренера, професійна обізнаність та підготовленість тренера та правильно побудований ним план навчально-тренувальної роботи. Тренер високого рівня постійно повинен мати бажання самовдосконалюватись як психологічно та і підвищувати свою методичну, технічну підготовку, планувати та правильно будувати тренувальний процес моделюючи його індивідуально під спортсменів. Багаторічний психолого-педагогічний супровід призведе спортсменів 14-15 років до спортивних результатів та допоможе їм стати дисциплінованими, впевненими, кращими і переможцями в спорті та житті.

Мета. Проаналізувати та удосконалити методики психологічного супроводу у навчально-тренувальному та змагальному процесі спортсменів з панкратіону 14-15 років.

Завдання і методи дослідження: 1. Провести теоретичний аналіз сучасного психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів з змішаних єдиноборств; 2. Виявити основні проблеми та шляхи вирішення та удосконалення психологічного супроводу спортсменів 14-15 років. 3. Результативно обґрунтувати методичну систему психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів з панкратіону та її вплив на результати в спорті.

Дослідження проводилась із збірною командою Чернівецької області з панкратіону, віком 14-15 років. У навчально-тренувальному окрім методики техніко-тактичної, інтегральної та функціональної підготовки спортсменів, застосовували психологічний супровід: методи спостереження, фізичного та психологічного тестування, аутогенного тренування, медитації, переконання, лекції, бесіди, настанови, аналізи психічної регуляції, відео перегляди занять і поєдинків. Для експерименту використовувались секундоміри, маків ари, відео камери, боксерські мішки, маківари – для ударів ногами, лапи – для ударів руками, спортивна екіпіровка.

Результати дослідження. Психологічний супровід спортсмена з панкратіону 14-15 років відіграє провідне місце у готовності спортсмена до певних екстремальних ситуацій, особливо своєю складністю управління змагальною діяльністю спортсмена. В першу чергу пов'язано з підлітковими психологічними аспектами формування майже дорослого сприйняття рішень, впевненості або не впевненості в діях і тим, що в змаганнях часто бувають такі ситуації, в яких певне психологічне втручання буде корисним і необхідним. Подібні ситуації виникають у змаганнях високого рангу, коли значимість психологічного супроводу, настанов тренера, мотиваційних, морально-вольових характеристик дуже висока. У навчально-тренувальному процесі з панкратіону, працездатність спортсменів 14-15 років пов'язана не тільки з перенесенням навантажень, але також і з цілим рядом обмежень, які зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля, подоланням деяких норм та звичок, подолання різноманітних стереотипів, стресу та повсякденних ситуацій. Професійний психологічний супровід тренера під час підготовки спортсменів випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на важкість навантажень, не намагається різними способами полегшити завдання.

Спеціальний психологічний супровід спортсменів 14-15 років до змагань включає: 1) Діагностичний аспект збору інформації про умови майбутнього змагання (є вихідним пунктом для формування стану готовності до змагань); 2) Визначення і формулювання головної цілі і найближчої змагальної мети; 3) Активність і актуалізацію мотивації до змагань; 4) Моделювання і індивідуалізацію роботи тренера з спортсменом; 5) Удосконалення слабких психологічних сторін особистості спортсмена та саморегуляція несприятливих внутрішніх станів;

Під час планування навчально-тренувальної роботи та психологічного супроводу безпосередньо до важливих змагань, необхідно використовувати циклічність і враховувати слабкі сторони кожного спортсмена та у створювати ситуаційні завдання з подальшим обговоренням та самостійним завданням.

Дослідження проводилось у м. Чернівці на базі спеціально обладнаного спортивного залу з панкратіону клубу "Голден панкратіон". У дослідженні приймало участь дві групи (контрольна і експериментальна), підлітки віком 14-15 років (15 хлопців в групі), які займаються 3 роки і більше. Навчально-тренувальний процес із психологічним супроводом у контрольній групі проводився в окремо визначений час, а в експериментальній групі – перед початком і в процесі виконання спеціальних фізичних і інтегральних навантажень. Експеримент та обробка результатів тривав 3 місяці. Психоло-

логічний супровід у тренувальному процесі здійснювалось з допомогою настанов тренера, відео-матеріалів, відео звернень, голосових повідомлень тренера, який налаштував спортсменів на оптимальний стан бойової готовності перед важливими змаганнями наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Методика сучасного психологічного супроводу під час навчально-тренувального процесу з панкратіону спортсменів 14-15 років

№	Психологічний супровід у тренувальному процесі	Дозування
1	Психологічні тестування та анкетування спортсменів	15 хв
2	Перегляд відео матеріалів мотиваційного характеру	5 хв
3	Захисні та контра атакуючі змагальні дії без права відійти назад із постійними настановами тренера	5 хв
4	Прогресивна релаксація із аутогенним тренуванням	3 хв
5	Проведення настановчої бесіди перед спаррингами	3 хв
6	Поєдинки з більш досвідченішими та старшими спортсменами	5 хв
7	Ситуативні завдання із психологічним супроводом, наближені до змагань	5 хв
8	Взаємозв'язок тренера і спортсменів (постійна бесіда після тренувань, тренера із спортсменами).	5 хв

Результати проведеного дослідження констатує, що спортсмени експериментальної групи під час психологічного супроводу в процесі змагальних поєдинків та інтегральних компонентів тренувальних занять ефективніше виступали на змаганнях протягом експериментальної роботи, ніж контрольна група.

Також, необхідно зазначити, що під час дослідження у спортсменів спостерігалися: страх, агресивність, емоційний контроль, впевненість, розумова стійкість, мотивація, збудження, бойові дії та досвід змагань. Крім того, виявлені дослідження містять важливі психологічні аспекти, як настрої, стрес, і занепокоєння спортсменів в процесі тренувань і змагань.

Дискусія. Результати виступив на змаганнях спортсменів протягом спортивного сезону, визначалися кожного індивідуально та й в цілому команди, що в результаті за математичною і статистичною обробкою переводилися у відсотки та зображені у виді гістограми (Рис.1). Під впливом спеціальних психологічних ситуаційних завдань

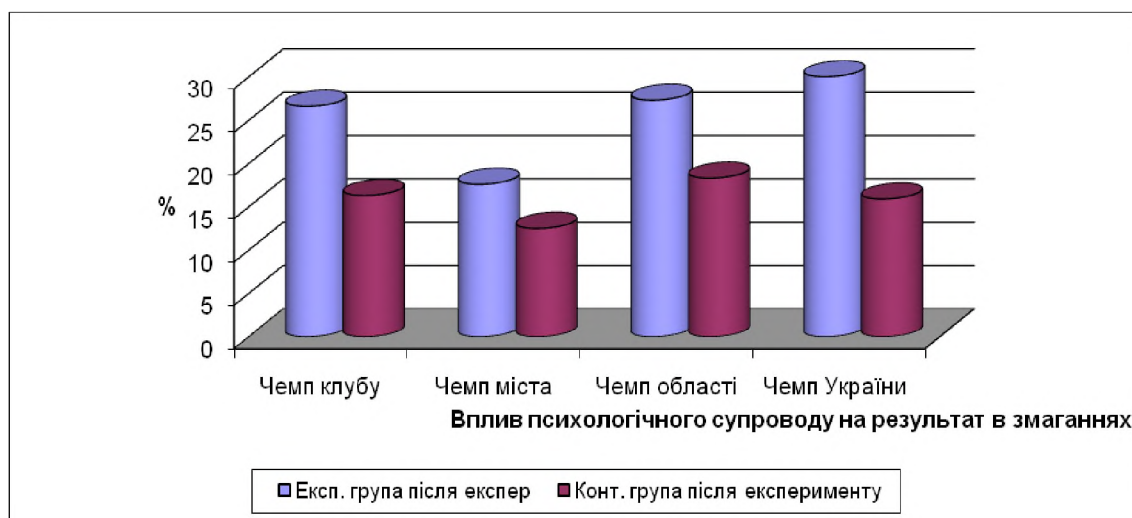


Рис. 1. Вплив психологічного супроводу на змагальний процес спортсменів з панкратіону 14-15 років

та психологічного супроводу з експериментальною групою відбулися позитивні зрушення в тренувальному і змагальному процесі. Спортсмени 14-15 років стали впевненішими в своїх діях, були дуже вмотивовані на перемогу, відповідально відносились до тренувального і раціонального режиму дня і тижня. Завели щоденники спортсмена, де прописували всі свої завдання, подальші перспективи та не доопрацювання.

В результаті проведеного дослідження психологічного супроводу та його вплив на тренувальний і змагальний процес спортсменів з панкратіону було отримано нову наукову інформацію, що розширює теоретичні і методичні підходи, щодо підготовки спортсменів. Зокрема, підвищення психологічної готовності та емоційної стійкості до змагань сприятимуть підвищенню результативності та індивідуальному прояву спортсменів під час поєдинків та максимальній реалізації можливостей на визначних змаганнях.

Висновки і перспективи подальших досліджень.

1. Проведений теоретичний аналіз впливу психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів 14-15 років у панкратіоні;

2. Визначені основні проблеми, шляхи вирішення та удосконалення психологічного супроводу спортсменів 14-15 років.

3. Результативно обґрунтована методична система психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів з панкратіону та її вплив на результати в спорті.

Подальші дослідження передбачаються зі спортсменами молодіжної збірної команди України з панкратіону. Зокрема передбачається створення комплексної програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону в передзмагальний і змагальний період.

1. Лахтадир О. В. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2017. 20 с.
2. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К. : Каравела, 2020. 419 с.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.
4. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 360 с.
5. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2014. Вип. 1, Т. 1. С. 103-107.
6. Філоненко М. Психологія спілкування : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2008. 224 с

References

1. Lakhtadyr O. V. Psykholohichni osoblyvosti rozvytku komunikatyvnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu: avtoref. dys. ... kand. psykhol. Nauk : 19.00.07 / Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, In-t psykholohii im. H. S. Kostiuka. Kyiv, 2017. 20 s.
2. Prykhodko Yu. O., Yurchenko V. I. Psykholohichni slovnyk-dovidnyk: navch. posib., 4-te vyd., vypr. i dop. K. Karavela, 2020. 419 s.
3. Serhiienko L. P. Praktykum z psykholohii sportu. Kharkiv: OVS, 2007. 271 s.
4. Serhiienko L. P. Praktykum iz psykhohenetyky: navch. posib. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2011. 360 s.
5. Cherezova I. O. Komunikatyvna kompetentnist yak intehralna yakist osobystosti. Naukovyi Visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia Psykholohichni nauky. 2014; 1; 1: 103-107.
6. Filonenko M. Psykholohiia spilkuvannia: navch. posib. K.: Tsentr uchbovoi literatury, 2008. 224 s

Цитування на цю статтю:

Наконецний ІЮ. Вплив психологічної підготовки на результати у навчально-тренувальному та змагальному процесі з панкратіону спортсменів 14-15 років. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 59-65

Відомості про автора:

Наконечний Ігор Юрійович – заслужений тренер України з панкратіону, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри ТМФВіС, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: ig.nakonechnyi@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7950-1876>

УДК 796.412-053.4]:373.2
doi: 10.15330/fcult.41.65-75

*Наталія Пангелова, Тетяна Кравченко,
Борис Пангелов*

ЗМІСТ І СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ З ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Впровадження засобів фітбол в процес фізичного виховання закладів дошкільної освіти буде сприяти урізноманітненню змісту фізкультурно-оздоровчих занять, підвищенню інтересу дітей до занять, а також – оптимізації показників їх фізичного стану.

Мета дослідження – розкрити організаційно-методичні особливості фітнес-програм з елементами фітболу та визначити її вплив на показники фізичного стану дітей 5-6 років.

Методи й організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експерименти, тестування); антропометричні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Структура занять з фітбол-аеробіки складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Тривалість частин заняття може бути різною: підготовча частина може становити 15-20%, основна – 75-80%, а заключна – 5-10% від загального часу заняття.

Висновки. В процесі дослідження виявлено, що впровадження елементів фітбол-аеробіки у фізкультурно-оздоровчі заняття з дітьми 5-6 років сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей експериментальних груп у порівнянні з контрольними.

Ключові слова: фітбол-аеробіка, старші дошкільнята, фізкультурно-оздоровчі заняття.

The introduction of fitball tools into the physical education process of preschool education institutions will contribute to the diversification of the content of physical culture and health classes, increasing children's interest in classes, as well as optimizing the indicators of their physical condition.

The purpose of the research is to reveal the organizational and methodological features of fitness programs with elements of fitball and to determine its influence on the indicators of the physical condition of children 5-6 years old.

Research methods and organization. Theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature; pedagogical methods (experiments, testing); anthropometric methods; methods of mathematical statistics.

110 children took part in the research. The pedagogical experiment was conducted during September-May 2018-2019 on the basis of the preschool education institution "Liubavonka" No. 10, Pereiaslav, Kyiv region.

Research results. The structure of fitball aerobics classes consists of three parts: preparatory, main, and final. The duration of the parts of the lesson can be different: the preparatory part can be 15-20%, the main part – 75-80%, and the final part – 5-10% of the total time of the lesson.

The main means of fitball aerobics are: structural exercises; general developmental exercises, sitting on the ball; general developmental exercises, standing with a fitball in hands; exercises for coordinating movements with music; basics of choreography; dance steps; rhythmic dances; basic steps of fitball aerobics; musical and moving games for attention, of low and medium intensity, relay races; basic fitball aerobics exercises; sets of fitball-aerobics exercises; exercises for the development of strength, endurance, flexibility and other abilities in various starting positions; acrobatic exercises with fitball; exercises to maintain balance and develop the vestibular apparatus; relay races and high-intensity music-movement games.

Conclusions. Fitball aerobics refers to one of the types of health fitness and involves the use of muscles of different elasticity, size, color, mass. The analysis of the data of the pedagogical experiments shows that the defined organizational and methodical principles of fitball-aerobics classes contributed to an increase in the level of physical fitness of the children of the experimental groups in comparison with the control groups.

Key words: fitball-aerobics, older preschoolers, physical culture and health classes.