

5. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Науковий світ, 2000. – 336 с.
6. Огієнко М.М. Оптимізація процесу навчання руховим діям // Вісник Чернігівського педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 7. Серія : педагогічні науки :Збірник. - Чернігів: ЧДПУ, 2001. - №7 – С.102.
7. Петровский В.В. Кибернетика и спорт. – К.: Здоровье, 1973. – С.110
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997.– 584 с.
9. Попов Г. Биомеханические обучающие технологии на основе средств искусственной управляющей и предметной сред //Наука в олимпийском спорте, 2005. – № 2. – С. 159-168.
10. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
11. Ровный А.С. Формирование системы сенсорного контроля точностных движений спортсменов. Авт.докт.наук по физическому воспитанию и спорту (24.00.01)/ НУФ. – К., 2001.– 42 с.
- 12.Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская литература. – 1999. – 462 с.

*Надійшла до редакції 16.02.2006 р.*

УДК 793.3

Лисенко Л.Л., Давиденко С.Г.,  
Олефіренко К.

## **ВПЛИВ УРОКІВ ХОРЕОГРАФІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка*

**Анотація.** У статті розглядається проблема пошуку оптимальних шляхів формування постави у дітей дошкільного віку.

**Ключові слова:** формування постави, уроки хореографічного спрямування, дошкільний вік.

**Аннотация.** *Лысенко Л.Л., Давиденко С.Г., Олефиренко Е. А. Влияние уроков хореографической направленности на формирование осанки у детей дошкольного возраста.* В статье рассматривается проблема поиска оптимальных путей формирования осанки у детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** формирование осанки, уроки хореографической направленности, дошкольный возраст.

**Annotation.** *Lysenko L.L., Davidenko S.G., Olefirenko K.O. Influence of lessons of a choreographic orientation on formation of a bearing at children of preschool age.* In the article the problem of search of optimum ways of formation of a bearing at children of preschool age is considered.

**Key words.** formation of a bearing, lessons of a choreographic orientation, preschool age.

**Постановка проблеми:** пошук оптимальних шляхів формування постави у дітей дошкільного віку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема формування постави відноситься до важливих задач фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Постава – звичне положення тіла дитини. Вона розвивається в процесі індивідуального становлення на основі генетичних факторів під впливом виховання. Генетичні фактори можуть бути обумовлені схожими варіантами постави у батьків і дітей, схильність до деяких видів порушень постави. Умови фізичного виховання дають можливість не лише сформувати потрібну естетичним і фізіологічним вимогам поставу дитини, але і виправити, створити новий її варіант [3].

Правильна постава має цінність для дитини по двом основним причинам: по-перше, для нормального функціонування всіх внутрішніх органів; по-друге, рухи дітей будуть більш економічними і результативними. Напроти, неправильна постава має шкідливість для здоров'я дитини, її

працездатності, для зовнішнього вигляду і часто стає перешкодою при формуванні вмінь та навичок у дітей дошкільного віку [1,3,5].

Проблему формування та корекції постави у дітей дошкільного віку в дошкільних закладах потрібно вирішувати цілеспрямовано.

На нашу думку дуже важливо сформувати у дитини навичку слідкувати за своєю поставою, адже в дошкільному віці закладаються і формуються основи його тілесного і духовного здоров'я. Необхідною умовою для цього є формування осмисленої моторики [4].

**Метою дослідження** є теоретичне і експериментальне обґрунтування можливості ефективного формування постави у дітей дошкільного віку при застосуванні уроків хореографічного спрямування.

Експериментальна частина досліджень проводилась в умовах дошкільних навчальних закладів № 60, № 4 м. Чернігова. Дослідження проводились в двох групах по 20 дітей – контрольній і експериментальній.

В експериментальній групі було розроблено і впроваджено в практику 4 комплекси вправ (біля опори, без опори, з обручами, на підлозі) для формування і корекції постави у дітей дошкільного віку, основаних на елементах хореографії. Ці комплекси проводилися в підготовчій частині в строго регламентованій формі.

Вимір показників стану постави здійснювався за допомогою соматоскопічних методів.

- відстань від 7 шийного хребця до нижнього кута лівої лопатки (АВ);
- відстань від 7 шийного хребця до нижнього кута правої лопатки (АС);
- відстань між нижніми кутами лопаток (ВС);
- ширина плеч (ШП);
- плечова дуга (ПД);
- плечовий індекс (ПІ).

Формування постави у дитини повинно починатися з формування орієнтиру на позу, як виразну характеристику положення тіла в просторі. Тому створення умов для освоєння пози виступає необхідним моментом формування здорової постави [4].

Основною умовою усунення сколіотичних порушень є виконання вимог симетрії, коли АВ=АС. До експерименту  $\bar{X}$  (АВ) 15,52 =  $\bar{X}$  (АС) 15,85 (табл. 1)

Таблиця 1

**Характеристика змін показників постави в експериментальній групі дітей, n=20**

№ з/п	Показники постави	Статист. показники	Вихідні дані	Контрольні дані	Приріст %	p
1.	Відстань від 7 шийного хребця до нижнього кута лівої лопатки, см (АВ)	$\bar{X}$ S $S \bar{X}$	15,52 1,09 0,24	15,67 1,00 0,22	0,97	
2.	Відстань від 7 шийного хребця до нижнього кута правої лопатки, см. (АС)	$\bar{X}$ S $S \bar{X}$	15,85 1,07 0,24	15,77 0,97 0,21	1,07	
3.	Відстань між нижніми кутами лопаток, см. (ВС)	$\bar{X}$ S $S \bar{X}$	14,07 1,35 0,3	15,12 0,93 0,2	7,5	p<0,05
4.	Ширина плеч, см. (ШП)	$\bar{X}$ S $S \bar{X}$	21,2 1,17 0,26	21,45 1,11 0,24	1,18	
5.	Плечова дуга, см. (ПД)	$\bar{X}$ S $S \bar{X}$	24,97 1,52 0,34	24,32 1,26 0,28	2,6	
6.	Плечовий індекс, % (ПІ)	$\bar{X}$ S $S \bar{X}$	85,02 5,42 1,21	88,27 4,27 0,95	3,8	p<0,05

Після застосування уроків хореографічного спрямування  $\bar{X}$  (АВ) 15,67 =  $\bar{X}$  (АС) 15,77. Ці дані свідчать про зменшення правостороннього сколіозу (табл. 1).

Кіфотичні зміни характеризують показники плечового індексу і відстань між нижніми кутами лопаток.

*Відстань між нижніми кутами лопаток (BC)* Середнє арифметичне: 14,07 см. до експерименту; 15,13 см. після експерименту. При цьому приріст склав 7,5 % ( $p < 0,05$ ). Середня помилка зменшилась з 0,3 до 0,2.

*Ширина плеч (ШП)* Середнє арифметичне: 21,2 см. до експерименту; 21,45 після експерименту. Середнє арифметичне збільшилось на 0,25 см, що в відсотковому відношенні дорівнює 1,18%.

*Плечова дуга (ПД)* Середнє арифметичне: 24,98 до експерименту; 24,33 після експерименту. Середнє арифметичне ПД змінилось на 0,55%, що складає 2,6%. Стандартне відхилення зменшилось з 1,52 до 1,16. Стандартна помилка зменшилась з 0,34 до 0,28.

*Плечовий індекс (ПІ)* Середнє арифметичне: 85% до експерименту; 88,3% після експерименту. Середнє арифметичне збільшилося на 3,3 % ( $p < 0,05$ ). Стандартне відхилення зменшилось з 5,4 до 4,3. Стандартна помилка зменшилась з 1,21 до 0,95.

Таблиця 2

### Зміни показників постави в контрольній і експериментальній групах (%), n=40

№ з/п	Показники постави	Контрольна група, %	Експериментальна група, %	Різниця, %	p
1.	Відстань від 7 шийного хребця до нижнього кута лівої лопатки, см	0,3	0,97	0,67	
2.	Відстань від 7 шийного хребця до нижнього кута правої лопатки, см	0,16	1,07	0,91	
3.	Відстань між нижніми кутами лопаток, см	1,59	7,5	5,91	$p < 0,05$
4.	Ширина плеч, см	0,97	1,18	0,21	
5.	Плечова дуга, см	0,4	2,6	2,2	
6.	Плечовий індекс, %	1,16	3,8	2,64	$p < 0,05$

Показники симетрії мали такий вигляд: в контрольній групі – до початку експерименту  $15,25 \pm 1,18$  (см) =  $15,43 \pm 1,09$  (см). В кінці експерименту –  $15,3 \pm 1,1$  (см) =  $15,45 \pm 1$  (см).

В експериментальній групі до експерименту  $15,53 \pm 1,09$  (см) =  $15,85 \pm 1,07$  (см). В кінці експерименту  $15,68 \pm 1$  (см) =  $15,78 \pm 0,97$  (см).

Різниця між контрольною і експериментальною групою склала:

- відстань від 7 хребця до лівої лопатки - 0,67 %;
- відстань від 7 хребця до правої лопатки – 0,95%;

Зміни між цими групами незначні, але є тенденція покращення змін в експериментальній групі. Враховуючи, що основною метою усунення сколіотичних порушень є виконання вимог симетрії, то в експериментальній групі ми майже вирішили цю проблему, адже показник симетрії після експерименту мають такий вигляд  $15,68 \pm 1,09$  (см) =  $15,85 \pm 1,07$  (см).

Зміни відстані між нижніми кутами лопаток в експериментальній групі краще на 5,9 % ( $p < 0,05$ ). Плечовий індекс в контрольній групі збільшився на 1,16 %, в експериментальній групі – на 3,8 %. Різниця склала 2,64 % ( $p < 0,05$ ).

ПІ збільшилося в контрольній групі з  $83,4 \pm 3,31$  (ум.од.) до  $84,4 \pm 3,4$  (ум.од.).

В експериментальній групі з  $85 \pm 5,4$  (ум.од.) до  $88,3 \pm 4,3$  (ум.од.).

### Висновки

1. Аналіз літератури, вивчення досвіду практичної роботи інструкторів з фізичної культури в дошкільних закладах дозволяє стверджувати, що проблема формування постави відноситься до важливих задач фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вирішення цієї проблеми не є цілеспрямованою, вона носить більш профілактичний характер (М. Єфименко, В. Кудрявцев).

2. На основі рекомендацій літературних джерел вирішуючи задачу формування постави потрібно дотримуватись наступних положень:

- обов'язкове обстеження рівня розвитку постави у дітей дошкільного віку (допомога медичного робітника); на кожну дитину потрібно завести картку розвитку її постави і рухової підготовленості;
- планування вирішення задачі формування постави у дітей дошкільного віку;
- контроль за дітьми у процесі їх фізичного виховання і необхідне коригування роботи [3,1].

3. Основою формування постави у дітей дошкільного віку є формування осмисленої моторики. Формуванню постави у дитини повинне передувати формування установки на позу, як виразну характеристику положення тіла в просторі [4] це може бути вирішено за допомогою різних спеціальних ігрових вправ: “Стоп-кадр”, “Скульптор і глина”. Дитина повинна навчитись слухати, розуміти, поважати і любити своє тіло [2].

4. Методика застосування хореографічних комплексів полягає в систематичному введенні в строго – регламентованій формі хореографічних комплексів в урок фізичної культури дітей дошкільного віку. Головним є цілеспрямований вибір характеру засобів для формування постави.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальша робота спрямована на удосконалення технології формування постави у дітей дошкільного віку. Планується продовжити дослідження впливу уроків хореографічного спрямування на формування постави та фізичну підготовленість дітей дошкільного віку.

### Література

1. Горяная Г.А. Ваша осанка – нетрадиционные методы лечения сколиоза в условиях радиации. – К.: Лебедь, 1995. – 48 с.
2. Єфименко М. Через рух та гру до формування людини майбутнього //Дошкільне виховання. – 1994.– № 4. – С. 12.
3. Коррекция нарушений осанки: Метод.реком. / Сост. Н.А. Гамза. – Минск: БГОИФК, 1990. – 23с.
4. Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка – Пресс, 2000.– 290 с.
5. Пеганов В.М., Березина А.А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991 – 80с.

*Надійшла до редакції 22.02.2006 р.*

УДК 796.015.134: 796: 332

Лисенко Л.Л., Рехтета А.В.

## МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ

### *Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка*

**Анотація.** У статті розглядається проблема пошуку нових ефективних методів управління тренувальним процесом в жіночому футболі. Розроблені моделі технічної підготовленості футболісток груп початкової підготовки.

*Ключові слова:* жіночий футбол, моделі технічної підготовленості, групи початкової підготовки, ефективність спортивного тренування.

**Аннотация.** *Лысенко Л. Л., Рехтета А. В. Моделирование технической подготовленности в женском футболе.* В статье рассматривается проблема поиска новых эффективных методов управления тренировочным процессом в женском футболе. Разработаны модели технической подготовленности футболисток групп начальной подготовки.

*Ключевые слова:* женский футбол, модели технической подготовленности, группы начальной подготовки, эффективность спортивной тренировки.

**Annotation.** *Lysenko L., Rehteta A. Modeling of technical readiness in women's football.* In the article the problem of search of new effective methods of management by training process in women's football is considered. Models of technical readiness football player groups of initial preparation are developed.

*Keywords:* female football, models of technical readiness, group of initial preparation.

**Постановка проблеми.** Сучасний рівень розвитку жіночого футболу вимагає від українських фахівців пошуку нових ефективних методів управління тренувальним процесом на різних етапах підготовки. Моделювання технічної підготовленості футболісток є одним із шляхів підвищення ефективності підготовки в жіночому футболі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Прогрес сучасного жіночого футболу пов'язаний з удосконаленням методики підготовки спортсменок та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності. Одне з центральних місць в удосконалюванні