

2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика фізического воспитания детей в дошкольном возрасте. — М., Владос, 1999.
3. Дубогай А.Д. Структура мотиваційних установок к заняттям фізическими упражнениями у школьников младших классов / Соціально-філософские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта. — Хмельницький, 1990. — С. 35—Ж
4. Морфофункціональне созрівання основних фізіологічних систем організму дітей дошкільного віку! Під ред. М. В. Антропової, М. М. Кольцової. — Москва: Педагогіка, 1983. — 160 с.
5. Горяня Г.О. Якщо болить спина // Старт. 1988. №12. С. 10—15. Горяня Г.О. Як розвантажити хребет // Старт. 1989. №1. С. 25—31. Горяня Г.О. Щоб розвантажити хребет // Старт. 1989. №2. С. 17—26.

Annotation

Home exercises are one of the basic forms of pupils independent work. The main appointment of home exercises – make pupil's health stronger, keep and form right posture, increase the level of physical development and obtain rich movement experience.

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРЕОГРАФІЇ

РОМАН ПЕТРИНА, ІРИНА АБЛІКОВА

Львівський державний інститут фізичної культури

Хореографія у Львові має вже свою історію та традиції. Сучасна і єдина у Львові хореографічна школа була заснована з 1946р. Вона була сформована на основі танцювальної студії при театрі опери та балету. Впродовж свого багатолітнього існування хореографічна школа постачала кадри для театру. Хореографічна підготовка дає змогу створити значну рухову базу, формує у тих, що займаються пластику, гнучкість, відчуття ритму та гармонії. Одночасно хореографія може бути дієвим засобом формування правильної постави.

Досить часто траплялися випадки, коли серед прийнятих до школи здібних дітей, зустрічалися такі, у тілобудові яких спостерігалися небажані відхилення - асиметрія лопаток, прогин у поперековому відділі хребта, а також Х - подібні та О - подібні ноги, плоскостопість.

З метою покращення вказаних порушень нами підбиралися вправи використання яких сприяє удосконаленню рухових функцій, необхідних для занять хореографією.

Постава в анатомічному аспекті розглядається у трьох площинах, що

проходять через загальний центр ваги тіла людини: горизонтальна, що поділяє тіло на верхню і нижню половини; сагітальна, що поділяє тіло на дві симетричні частини - праву і ліву; фронтальна, яка поділяє на передню і задню частини. Основою постави є хребет та його з'єднання з тазовим відділом. Хребет має вигини: шийний, грудний, поперековий. При нормальній поставі кривизна хребта виражена помірно. Напрямок ліній хребців при цьому суворо вертикальний. Права та ліва частина симетричні: шийно-плечові лінії на одному рівні, кути лопаток на одній висоті і на одній відстані від хребта, трикутники талії (проміжки між лініями тулуба та витягнутими вздовж тулуба руками) однакові. При правильній поставі вісь тіла, проходячи через загальний центр ваги, проектується на середину площі опори, що забезпечує стійке положення тіла.

Керуючись знаннями про особливості правильної постави нами підбиралися вправи відповідні до тих порушень які спостерігались у дітей. Прикладом таких вправ можуть бути вправи, які спеціально запропоновані для покращення виворотності ніг.

При асиметрії лопаток, незначному сколіозі застосовуються вправи для усунення бічного порушення осі хребта, нормалізації положення голови і лопаток. вправи, що зміцнюють м'язи спини, що прилягають до лопаток, а також силу м'язів живота, особливо косі.

Коли у дитини спостерігається лордоз, тоді корисні вправи на зміцнення м'язів черевного пресу.

Під час кіфозу необхідно зменшити грудний вигин. Для цього використовуються вправи на зміцнення глибоких м'язів спини, розтягнення та зміцнення передніх м'язів та зв'язок грудного відділу хребта та живота, зміцнення м'язів, що тримають лопатки в правильному положенні. Особливо корисні вправи для розвитку гнучкості хребта.

У вправах на виправлення X - подібних ніг важливо слідкувати, щоб стегна щільно не з'єднувалися і не було перенапруження в колінних суглобах.

У дітей з O - подібними ногами у процесі росту ноги можуть вирівнятися в результаті тренувань. Вправи спрямовані на зближення (з'єднання) ніг, необхідно виконувати таким чином, щоб правильне положення стало звичним. Також корисні вправи на розтягування внутрішніх зв'язок колін, зміцнення м'язів стегна.

При плоскостопості рекомендованими є такі вправи як ходьба на півпальцях, на п'ятках на зовнішній стороні стопи; колові оберти стопою, лежачи на підлозі. Використовуються вправи пов'язані із скороченнями і натягненнями стопи.

Допоміжні корегуючі гімнастичні вправи виконуються стоячи, стоячи на колінах, сидячи, лежачи, лежачи на спині. Вправи, які виконуються лежачи на спині знімають навантаження хребта. В цих вправах діти привчаються концентрувати увагу на суглобно-м'язових відчуттях і свідомо керувати м'язами шляхом напруження одних і розслаблення інших.

Аналіз літературних джерел та практичного досвіду фахівців з хореографії дозволяє зробити такі висновки:

- На початковому етапі навчання дітей, коли організм є пластичним та піддається тренуванням особливо важливо приділяти увагу формуванню правильної постави. Це дозволяє у деяких випадках приймати в хореографічну школу художньо - обдарованих дітей з деякими природними недоліками.
- У процесі формування правильної постави необхідно привчати учнів до свідомого самоконтролю, що є фундаментом для засвоєння класичного танцю у подальшій творчій діяльності.
- У роботі з дітьми, що мають порушення постави доцільно дотримуватись індивідуального підходу.

Annotation

In the article the possibilities of a modern choreography of formation of correct bearing and eliminations of undesirable physical deflections at the pupils of choreographic schools are opened.

ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НЕТРАДИЦІЙНИМИ ГІМНАСТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ

ПАНГЕЛОВА Н.Є., К.П.Н., ДОЦЕНТ, ІЩЕНКО О.А., СТ. ВИКЛАДАЧ

Переяслав-Хмельницький ДПІ ім. Г.С.Сковороди.

Відомо, що дошкільний вік – це період найбільш інтенсивного росту та розвитку організму. Саме в цьому віці формуються основи психічного та фізіологічного здоров'я дитини. Виробляються окремі риси характеру, набуваються життєво важливі уміння і навички. Однією з складових доброго стану здоров'я є правильна постава. Вміння правильно тримати своє тіло не тільки надає дитині приємний зовнішній вигляд, але і здійснює великий вплив на стан її здоров'я, сприяє оптимальному функціонуванню дихальної, серцево-судинної, нервової та інших систем. Але, статистичні дані свідчать про те, що приблизно 50% дітей дошкільного віку мають порушення постави. В зв'язку з цим особлива роль належить фізичному вихованню як в умовах дошкільного закладу, так і сім'ї.

Відомо, що фізичні вправи в програмі дошкільного фізичного виховання класифікуються як: основна гімнастика, рухливі ігри, спортивні види фізичних вправ. До складу основної гімнастики входять основні рухи, загально розвиваючі і стройові вправи. Ми пропонуємо зупинитись на методичних особливостях