

Список використаних джерел:

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной. К., 1999. 332 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.:Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
3. Дорошенко Е. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография]. Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013, 436 с.
4. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Киев: - КНТ, 2016. 2018 с.
5. Костюкевич В. М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 9. Вінниця, 2010. С. 80-88.
6. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. Наука в олимпийском спорте. №2. С. 24-31.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп. лит., 2013. 624 с.
8. Щепотіна Н. Оптимізація навчального процесу кваліфікованих волейболісток на основі загальних тренувальних завдань: автореф. дис...Конф наук з фіз. виховання та спорту. спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт. Київ: НУФВСу, 2017. 20 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ У МІНІ-ФУТБОЛІ

Іван Стасюк

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Анотації:

Стаття присвячена вивченню модельних показників спеціальних здібностей висококваліфікованих гравців у міні-футболі та дослідженню їх взаємозв'язку. Проведено кореляційний аналіз 24 показників, які склали морфо-функціональний компонент, компоненти функціональної, фізичної підготовленості та змагальної діяльності в структурі спеціальних здібностей гравців. Доведено необхідність удосконалення функціональної та фізичної підготовленості гравців, а також важливе значення морфо-функціонального компоненту, як визначальних чинників для досягнення високих спортивних результатів у міні-футболі.

The model indicators of special abilities of highly-qualified mini-football players and its relationship were investigated. A correlation of 24 indicators that comprised a morpho-functional component, components of functional, physical fitness and competitive activity in the structure of players' special abilities was analyzed. The necessity of improving the functional and physical preparedness of the players, as well as the importance of the morpho-functional component as the determining factors for achieving high sports results in mini-football was proved.

Стаття посвящена изучению модельных показателей специальных способностей высококвалифицированных игроков в мини-футболе и исследованию их взаимосвязи. Проведен корреляционный анализ 24 показателей, которые составили морфо-функциональный компонент, компоненты функциональной, физической подготовленности и соревновательной деятельности в структуре специальных способностей игроков. Доказана необходимость совершенствования функциональной и физической подготовленности игроков, а также важное значение морфо-функционального компонента, как определяющих факторов для достижения высоких спортивных результатов в мини-футболе.

Ключові слова:

морфо-функціональні показники, фізична працездатність, фізичні

morpho-functional indicators, physical capacity, physical

морфо-функціональні показателі, фізична

якості, рухова діяльність,
техніко-тактична діяльність.

qualities, motor activity, technical
and tactical activity.

работоспособность, физические
качества, двигательная
деятельность, технико-
тактическая деятельность

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Міні-футбол, або футзал, є різновидом класичного футболу, який досить стрімко розвивається в Україні й незважаючи на те, що це молодий вид спорту, він має великий потенціал. Порівняно з класичним футболом, міні-футбол має багато відмінностей [9], проте, внаслідок обмеженої кількості досліджень проблеми підготовки футзальних команд [1, 3, 7 та ін.], більшість тренерів продовжують користуватися системою тренування, що склалася у футболі [9]. Разом з тим, особливості змагальної діяльності в міні-футболі вимагають внесення корективів у зміст і спрямованість тренувального процесу гравців.

Для оптимальної побудови процесу підготовки спортсменів необхідно докладно визначити структуру та особливості змагальної діяльності, а також чинники, які мають визначальний вплив на спортивний результат гравців [4, 6, 8 та ін.]. Результати досліджень фахівців свідчать про взаємозв'язок показників підготовленості та змагальної діяльності [2, 5, 12, 14 та ін.], значний вплив на показники підготовленості та спортивний результат морфофункціональних особливостей спортсменів [8, 10, 11, 13 та ін.] тощо. У зв'язку з цим передбачалося, що визначення статистичних взаємозв'язків між спеціальними здібностями гравців дозволить, з одного боку, скорегувати тренувальний процес з точки зору співвідношення тренувальних впливів на різні сторони підготовленості спортсменів, а з іншого, більш чітко спланувати їх підготовку протягом річного тренувального циклу.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконане відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті» (номер державної реєстрації 0112U002001).

Мета дослідження – визначити модельні показники спеціальних здібностей висококваліфікованих гравців у міні-футболі та дослідити їх взаємозв'язок.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення взаємозв'язку спеціальних здібностей висококваліфікованих гравців у міні-футболі на етапі констатувального експерименту був проведений кореляційний аналіз 24 показників польових гравців команди «Фортеця» (м. Кам'янець-Подільський). На основі цих показників були визначені чотири компоненти підготовленості гравців: морфофункціональний компонент, компонент функціональної підготовленості, компонент фізичної підготовленості та компонент змагальної діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Показники спеціальних здібностей висококваліфікованих польових гравців I ліги в міні-футболі (n=12)

Компоненти підготовленості в структурі спеціальних здібностей	Показники спеціальних здібностей польових гравців	Статистичні показники			
		\bar{x}	S	V, %	m

Морфо-функціональний компонент	Вік, років	24,7	3,26	13,2	0,8	
	Довжина, см	176,1	5,29	3,0	1,3	
	Маса, кг	70,8	5,94	8,4	1,5	
	Індекс Кетле, г·см ⁻¹	405,7	31,09	7,7	7,8	
	Відсоток жирової маси, %	13,5	2,87	21,5	0,7	
	Відсоток скелетної мускулатури, %	44,6	2,16	4,8	0,5	
Компонент функціональної підготовленості	МСК _{макс} , л·хв ⁻¹	3,8	0,36	9,6	0,1	
	МСК _{відн} , мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	53,7	1,94	3,6	0,5	
	PWC _{170макс} , кгм·хв ⁻¹	1508,3	217,88	14,5	54,5	
	PWC _{170відн} , кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	21,2	1,57	7,4	0,4	
Компонент фізичної підготовленості	Біг 30 м з високого старту, м	4,35	0,120	2,7	0,03	
	Стрибок у довжину з місця, м	2,48	0,091	3,9	0,02	
	Човниковий біг 180 м, с	35,97	0,832	2,3	0,21	
	Тест Купера, м	3026,7	127,90	4,2	32,0	
Компонент змагальної діяльності	рухова діяльність	Ходьба, м	66,4	21,74	32,7	5,4
		Помірний біг, м	621,4	88,79	14,3	22,2
		Прискорення, м	545,7	57,08	10,5	14,3
		Ривок, м	399,4	50,95	12,8	12,7
		Загальна рухова активність, м	1632,8	100,92	6,2	25,2
	техніко-тактична діяльність	Коефіцієнт інтенсивності, бали	5,10	0,552	10,8	0,14
		Коефіцієнт мобільності, бали	7,68	0,681	8,9	0,17
		Коефіцієнт агресивності, бали	4,72	0,636	13,5	0,16
		Коефіцієнт ефективності, бали	0,86	0,026	3,0	0,01
		Інтегральна оцінка, бали	6,70	0,385	5,8	0,10

Морфо-функціональний компонент складався з показників, які визначають тотальні розміри тіла та є значущими для спортсменів ігрових видів спорту, в яких існує безпосередній контакт із суперником: вік, довжина тіла, маса тіла, індекс Кетле, відсоток жирової маси, відсоток скелетної мускулатури.

Контингент спортсменів віком від 20 до 29 років був добре збалансований за своїми морфо-функціональними показниками, про що свідчать дані, наведені у табл. 1 (здебільшого коефіцієнт варіації менший за 10 %). Середня довжина тіла гравців команди складала 176,1±1,3 см, маса тіла 70,8±1,5 кг, при цьому індекс Кетле у середньому становив 405,7±7,8 г·см⁻¹, частка жирової маси складала 13,5±0,7 %, а м'язової мускулатури 44,6±0,5 %. За отриманими даними можемо констатувати, що

морфо-функціональний профіль гравця в міні-футбол відповідає астеничному типу з добре вираженою м'язовою системою.

До структури функціональної та фізичної підготовленості ми обрали показники, характерні для специфічної змагальної діяльності в міні-футболі. Так, важливим для ефективної гри в міні-футбол є рівень аеробних можливостей та фізичної працездатності, які визначаються показниками максимального споживання кисню (МСК) та PWC_{170} (в абсолютних і відносних значеннях), які й склали компонент функціональної підготовленості. До компоненту фізичної підготовленості увійшли показники тестів біг 30 м з високого старту, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 180 м, тест Купера, які характеризують прояв швидкості, швидкісно-силових якостей, швидкісної та загальної витривалості відповідно.

Дані, отримані в результаті проведеного тестування свідчать про те, що вони дещо поступаються наведеним у літературних джерелах показникам кваліфікованих футболістів та гравців у міні-футбол [5, 6 та ін.]. Так, в показниках $МСК_{\text{макс}}$ результати становили $3,8 \pm 0,1 \text{ л} \cdot \text{хв}^{-1}$, відповідно в $МСК_{\text{відн.}}$ – $53,7 \pm 0,5 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ (табл. 1). Абсолютний показник PWC_{170} гравців у середньому був $1508,3 \pm 54,5 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$. Максимальний результат в показнику фізичної працездатності $PWC_{170\text{відн.}}$ був зафіксований на рівні $23,7 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$, а мінімальний – $18,8 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$.

Швидкість є одною із важливих фізичних якостей для гравців у міні-футболі, адже гра проводиться на невеликому за розмірами майданчику, і, як засвідчили проведені нами дослідження щодо структури рухової діяльності польових гравців, значну частину їх переміщень складають ривки та прискорення. За тестом біг 30 м з високого старту нами отримані такі результати: середній по групі спортсменів – $4,35 \pm 0,03 \text{ с}$, максимальний – $4,51 \text{ с}$, мінімальний – $4,15 \text{ с}$.

Прояв швидкісно-силових якостей визначався в тесті стрибок у довжину з місця. Середній результат в цьому тесті становив $2,48 \pm 0,02 \text{ м}$. Високий рівень прояву швидкісно-силових якостей дозволяє спортсменам виконувати ударні та стрибкові рухи.

Як вже зазначалося раніше, гравці виконують у процесі матчу високоінтенсивну роботу, тому виникає необхідність розвитку достатнього рівня спеціальної витривалості, яка в свою чергу базується на загальній витривалості. За результатами човникового бігу 180 м були отримані такі середні значення – $35,97 \pm 0,21 \text{ с}$. Рівень загальної витривалості визначався в тесті Купера, середній результат в якому становив $3026,7 \pm 32,0 \text{ м}$.

Компонент змагальної діяльності складався з двох складових: показників рухової (ходьба, помірний біг, прискорення, ривок) і техніко-тактичної діяльності (коефіцієнт інтенсивності, коефіцієнт мобільності, коефіцієнт агресивності, інтегральна оцінка).

Кореляційна матриця показників спеціальних здібностей польових гравців представлена в табл. 2.

Таблиця 2

**Кореляційна матриця показників спеціальних здібностей
висококваліфікованих польових гравців у міні-футболі (n=12)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	*	265	-020	-245	-104	150	144	417	144	299	-185	191	-357	462	-416	292	-275	-047	-013	100	043	-011	612	080
2		*	684	467	-522	002	631	072	631	510	187	-384	-135	122	-800	205	-424	439	-011	-476	-420	044	107	-422
3			*	886	-120	-493	935	139	935	756	166	-693	004	068	-513	585	-399	766	565	-632	-527	259	-053	-466
4				*	-187	-352	797	040	797	609	051	-457	053	-050	-477	604	-330	860	676	-584	-391	536	-202	-232
5					*	-650	-051	111	-051	003	107	-256	193	011	515	210	282	-052	430	169	-008	-403	-102	-169
6						*	-446	012	-446	-339	015	574	-101	059	-148	-253	-222	-280	-522	096	211	297	276	349
7							*	479	985	938	071	-640	-258	376	-532	688	-573	839	591	-726	-656	349	190	-532
8								*	479	749	-182	-096	-724	897	-191	448	-618	439	226	-477	-529	355	670	-327
9									*	938	072	-640	-258	377	-532	688	-573	839	591	-726	-656	349	190	-532
10										*	-038	-500	-489	633	-493	700	-679	800	530	-718	-694	391	416	-522
11											*	-645	714	004	256	065	098	-087	123	071	095	-303	-062	-052
12												*	714	004	256	065	098	-087	123	071	095	-303	-062	-052
13													*	-601	392	-093	532	-298	153	406	473	-382	-408	260
14														*	-123	318	-426	298	162	-239	-280	318	531	-093
15															*	-402	518	-584	-140	436	341	-348	-188	214
16																*	-566	741	847	-347	-269	472	179	-088
17																	*	741	847	-347	-269	472	179	-088
18																		*	698	-743	-619	638	036	-392
19																			*	-184	-079	395	-140	039
20																				*	946	-406	-275	798
21																					*	-178	-340	921
22																						*	-029	204
23																							*	-280
24																								*

Примітки:

- коефіцієнти кореляції на рівні статистичної значущості ($p < 0,05$; $p < 0,01$) виділені жирним шрифтом.
- нуль і кома упушені.
- 1-вік, років; 2-довжина тіла, см; 3-маса тіла, кг; 4-індекс Кетле, $г \cdot см^{-1}$; 5-відсоток жирової маси, %; 6-відсоток скелетної мускулатури, %; 7- $МСК_{макс}$, $л \cdot хв^{-1}$; 8- $МСК_{відн}$, $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$; 9- $PWC_{170макс}$, $кгм \cdot хв^{-1}$; 10- $PWC_{170відн}$, $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$; 11-біг 30 м з високого старту, с; 12-стрибок в довжину з місця, м; 13-човниковий біг 180 м, с; 14-тест Купера, м; 15-ходьба, м; 16-помірний біг, м; 17-прискорення, м; 18-ривок, м; 19-загальна рухова активність, м; 20-коефіцієнт інтенсивності, бали; 21-коефіцієнт мобільності, бали; 22-коефіцієнт агресивності, бал; 23-коефіцієнт ефективності, бали; 24-інтегральна оцінка, бали.

Аналіз таблиці засвідчує, що між окремими показниками спеціальних здібностей гравців у міні-футболі спостерігаються статистично достовірні взаємозв'язки, як в межах одного компоненту, так і між показниками різних компонентів. Зокрема, в морфо-функціональному компоненті встановлений статистичний взаємозв'язок між показниками довжини і маси тіла ($r=0,684$), маси тіла та індексу Кетле ($r=0,886$), відсотку жирової маси і відсотку скелетної мускулатури ($r=0,650$). Тобто, стан гравців, що може визначати високий рівень функціональної, фізичної та змагальної діяльності залежить від оптимальної для кожного спортсмена маси тіла, масо-зростового співвідношення, відсотку жирової маси та скелетної мускулатури. Визначення цих показників не потребує багато часу, спеціальних умов для тестування. В той же час така інформація під час тренувального процесу як відносно окремих гравців, так і команди в цілому, дозволяють більш цілеспрямовано керувати тренувальним процесом.

Дослідження дозволили встановити тісний кореляційний зв'язок між показниками компоненту функціональної підготовленості. Насамперед це стосується таких показників як максимальне споживання кисню ($MCK_{\text{макс}}$) і фізична працездатність ($PWC_{170\text{макс}}$).

З даних табл. 2 видно, що показник $MCK_{\text{макс}}$ залежить від довжини тіла ($r=0,631$), маси тіла ($r=0,935$) й індексу Кетле ($r=0,797$). При цьому встановлено, що показники $MCK_{\text{макс}}$ впливають на результативність стрибка в довжину з місця ($r=0,640$), метражу при виконанні помірною бігу ($r=0,688$), прискорень ($r=0,573$), ривків ($r=0,839$). Від рівня $MCK_{\text{макс}}$ залежать такі показники змагальної діяльності як коефіцієнт інтенсивності та коефіцієнт мобільності.

Звідси можна зробити висновок, що обсяг й інтенсивність показників змагальної діяльності залежать від високого рівня функціональної підготовленості гравців.

Не менш важливим критерієм для оцінки рівня функціональної підготовленості спортсменів є показник відносного споживання кисню ($MCK_{\text{відн}}$). Від цього показника залежить фізична працездатність гравців ($r=0,749$), швидкісна ($r=0,724$) та загальна ($r=0,897$) витривалість, а також рухова активність протягом матчу за таким показником як прискорення ($r=0,618$). Важливо зазначити, що функціональна підготовленість гравців за $MCK_{\text{відн}}$ впливає на ефективність техніко-тактичної діяльності ($r=0,670$).

Кореляційний аналіз також засвідчив статистичний взаємозв'язок між показниками відносного значення фізичної працездатності ($PWC_{170\text{відн}}$) та результатами в тесті Купера ($r=0,633$), виконанні помірною бігу під час гри ($r=0,700$), прискорень ($r=0,679$) і ривків ($r=0,800$). Від рівня фізичної працездатності залежать показники техніко-тактичної діяльності – коефіцієнт інтенсивності ($r=0,718$) та коефіцієнт мобільності ($r=0,694$).

Важливо було визначити взаємозв'язок окремих показників компоненту фізичної підготовленості гравців, зокрема, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, швидкісної та загальної витривалості. Встановлено, що від рівня швидкісних можливостей гравців залежать результати у прояві швидкісно-силових якостей ($r=0,645$), а також швидкісної витривалості ($r=0,714$). Тісний кореляційний зв'язок спостерігається між результатами в стрибках у довжину з місця та човниковим бігом 180 м ($r=0,714$).

Висновки. 1. Кореляційний аналіз підтвердив передбачення, що показники спеціальних здібностей висококваліфікованих гравців у міні-футболі є взаємозалежними, сформувалися протягом багаторічної адаптації їх до умов

специфічної тренувальної та змагальної діяльності в цьому виді спорту. Все це необхідно враховувати при формуванні структури та змісту тренувального процесу.

2. Аналіз змагальної діяльності команд і гравців у міні-футболі, витрат енергії під час змагальної і тренувальної роботи, показників рухової діяльності гравців під час гри, кореляційний аналіз спеціальних здібностей гравців спонукає до висновку, що підготовка спортсменів у такому командному ігровому виді спорту як міні-футбол має здійснюватися, з одного боку, з урахуванням специфічних особливостей адаптації гравців до тренувань і змагань у цьому виді спорту, а з іншого, на основі загальних положень теорії періодизації спортивного тренування.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у визначенні модельних показників спеціальних здібностей воротарів та виявленні їх взаємозв'язків.

Список використаних літературних джерел:

1. Балан Б.А., Лунін Г.В. Особливості підготовки студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 13-16.

2. Вознюк Т.В. Інформативна значущість окремих психомоторних показників для оцінки ефективності змагальних дій кваліфікованих баскетболісток. Молода спортивна наука. 2007. Т. 3. С. 78-82.

3. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала). М.: Спорт, 2016. 260 с.

4. Костюкевич В. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. 2010. Вип. 9. С. 80-88.

5. Костюкевич В. М., Щепотина Н. Ю. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. Наука в олимпийском спорте. 2016. № 2. С. 24 – 31.

6. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольбак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

7. Маевский К.В. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале), с акцентом на развитие функции внимания: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 2012. 24 с.

8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимпийская література, 2013. 624 с.

9. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки: автореф. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт". Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

10. Стех М., Смульский В. О взаимосвязи соматических характеристик волейболисток разного уровня подготовленности с рейтинговой оценкой уровня их спортивного мастерства. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2008 № 6. С. 105–110.

11. Щепотина Н. Дослідження взаємозв'язку морфо-функціональних показників волейболісток з рівнем їх фізичної підготовленості. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Вінниця, 2013. Вип. 15. С. 428–434.

12. Щепотина Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. 20 с.

13. Piven O., Dorofieieva T. A dependence of a sports result on physical development, morphofunctional and special strength preparedness data of weightlifters at the stage of

preliminary basic training. Slobzhanskyi herald of science and sport. 2017. №. 4 (60). С. 79-82.

14. Tropin Yu., Ponomaryov V., Klemenko O. Interrelation of level of physical fitness with indicators of competitive activity at young wrestlers of the Greek-Roman style. Slobzhanskyi herald of science and sport. 2017. №. 1 (57). С. 87-90.

ВПЛИВ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІВЧАТ 5-7 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Чернишенко Тамара

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайло Коцюбинського

Анотація:

В статті висвітлено вплив рухливих ігор з елементами хореографічно-танцювальних вправ, ритму та акробатики на фізичний розвиток і рівень постави дівчат 5-7 років, які займаються в секції художньої гімнастики.

In this article the influence of moving games with elements of choreographic-dance exercises are highlighted. Rhythm and acrobatics on physical development and the level of placement of girls 5-7 years old who are engaged in the rhythmic gymnastics section are described.

В статье подняты вопросы о влиянии подвижных игр с элементами хореографических танцевальных упражнений, ритмики и акробатики на физическое развитие и уровень осанки девочек 5-7 лет, занимающихся в секции художественной гимнастики.

Ключові слова:

художня гімнастика, рухливі ігри, фізичний розвиток, порушення постави.

artistic gymnastics, mobile games, physical development, posture violation.

художественная гимнастика, подвижные игры, физическое развитие, нарушение осанки.

Постановка проблеми. На сьогодні дуже актуальною є проблема оптимізації навчання основних рухів дітей молодшого шкільного віку, оскільки вивчення та аналіз здобутків педагогічної науки свідчить про те, що цей період найсприятливіший для реалізації ігрового методу в навчанні рухів на спеціально організованих заняттях [2, 6]. Педагогічна цінність ігор очевидна. Ряд авторів вказують на те, що дитяча рухлива творчість виявляється у створенні образу в грі, імпрровізації рухів під музику [1, 3, 8] та найлегше діти творять під танцювальну музику [7, 9]. Старший дошкільний вік характеризується у педагогічній літературі, як сенситивний період в вихованні та розвитку дитини, коли відбувається найбільш інтенсивний психологічний, фізичний розвиток та формування життєво необхідних умінь і навичок. Саме в цей період у дітей зростає сила та рухливість нервових процесів. Експериментальні дослідження Е. Вільчковського свідчать про те, що старший дошкільний вік є найбільш сприятливим для швидкого оволодіння дітьми різноманітними руховими діями. Тому він рекомендує максимально використовувати його для збагачення дітей різними формами рухливої діяльності, зокрема, звертає увагу на ефективність поєднання рухів з музикою [3, 8]. Старший дошкільний та молодший шкільний вік вважається періодом «витягування», активного зросту ніг, рук, змін у співвідношенні між тулубом, головою, кінцівками, що приближує пропорції тіла дитини до дорослої людини. Продовжується окостеніння скелета, формується постава, інтенсивно розвиваються м'язи. На дамку вчених, розвиток рухів у дошкільному та молодшому шкільному віці переважає над розвитком усіх інших функцій [4, 5, 6]. Для цілеспрямованого впливу на фізичний розвиток дітей та молоді можуть використовуватися модельні тренувальні завдання, що складаються на основі ігрового методу [4].