НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ТРЕНЕРСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра хореографії і танцювальних видів спорту

Курсова робота

***Розвиток кістково-м’язової системи дитини та основних рухомих здібностей засобами хореографії (молодший шкільний вік 7-9 років)***

по дисципліні «Теорія та методика тренувальної діяльності в обраному виді спорту»

Спеціалізація – хореографія

Студента 3 курсу, групи 31ХТ-2

Сарвілова Софія Едуардівна

|  |  |
| --- | --- |
| Науковий керівник:кандидат наук з фізичного виховання і спортуРожкова Тетяна Андріївна |  |

**КИЇВ 2023**

ЗМІСТ РОБОТИ

 ВСТУП …………………………………………………………………… 3

РОЗДІЛ 1 РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УУ ПРОЦЕСІ ………….

ОПАНУВАННЯ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ. АСПЕКТИ ХОРЕОГРАФІЇ ТА ВПЛИВ НА ДИТЯЧИЙ ОРГАНІЗМ 7-10 РОКІВ

1.1. Основні відомості про опорно-руховий апарат дітей 7-10 років ..

1.2. Розвиток фізіологічних якостей засобами хореографії. Гнучкість, швидкість, координація, силові якості, витривалість…

Висновок до першого розділу …………………………………………….

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗААЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ………………………..

2.1. Методи дослідження………………………………………………….

2.2. Організація дослідження ………………………………………………

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1. **А**наліз опрацьованого наукового матеріалу

Висновок до третього розділу ………………………..……………………

Висновок ……………………………………………………………………….

Використані джерела…………………………………………………………

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

|  |  |
| --- | --- |
| **Скорочення, термін, позначення** | **Пояснення** |
| ЦНС | Центральна нервова система |
| ЗФП | Загальна фізична підготовка |
| ЖЄЛ | Життєва ємкість легенів |

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Сьогодні тема розвитку дитячого організму, його систем та здібностей постійно набуває нових досліджень та винаходів і є об'єктом багатьох наукових робіт. Хореографічне мистецтво розкриває велику кількість можливостей для розвитку рухових здібностей людини - в сучасному світі танець розвиваєтся все активніше, з’являється більше танцювальних шкіл та студій, і постійний розвиток хореографії, зокрема сучасних напрямів, відкриває пошук нових здібностей танцю не тільки з точки зору його розглядання як виду мистецтва.

**Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** В даній роботі розглянуто наступні аспекти:

Результативність хореографії та її необходність для розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Опанування хореографічною освітою та результати, які вона дає на розвиток дитини молодшого шкільного віку.

Проблематика розвитку рухового апарату дітей 7-10 років

Занурення у розгляд вивчення та методик сучасного танцю, зокрема стилю контемпорарі.

Результат даного дослідження дає змогу оціни та зрозуміти актуальність розвитку опорно-рухового апарату дитини засобами хореографії зокрема сучасних напрямків, не обмежуючись народно-сценічним та класичним танцем.

**Мета і завдання дослідження.** Встановлення критеріїв розвитку дитячого опорно-рухового апарату; постановка проблем, з якими стикається вікова категорія дітей віком 7-9 років; огляд навантажень та встановлення специфіки роботи з дітьми молодшшого шкільного віку 7-9 років; наведення прикладів вправ на розвиток конкретних задач.

***Об’єктом дослідження*** є опорно-руховий апарат дітей молодшого шкільного віку та кістково-м'язова система як його складова і розвиток рухомих здібностей дітей вказаного віку.

***Предметом дослідження*** є хореографія як спосіб розвитку кістково-м'язової системи та рухомих здібностей дитини молодшого шкільного віку.

***Методи дослідження.***

Метод індукції та дедукції в пропрацювані матеріалу на тему дитячого виховання.

Метод аналізу та синтезу досліджння для класифікації видів та форм розвитку фізичних якостей дитини молодшого шкільного віку 7-9 років.

**Наукова новизна дослідження.** Робота розкриває пристосування хореографії під потреби розвитку фізичних якостей, затверджених спортивними виданнями для розуміння якісного розвитку дитячого організму молодшого шкільного віку; визнання всіх етапів та критеріїв, за якими дитина може повністю пропрацювати опорно-руховий апарат засобами сучасного танцю.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу та трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 29 сторінок, обсяг основної частини – 16 сторінок, список використаних джерел містить 30 найменувань.

**РОЗДІЛ 1**

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ОПАНУВАННЯ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ. АСПЕКТИ ХОРЕОГРАФІЇ ТА ВПЛИВ НА ДИТЯЧИЙ ОРГАНІЗМ 7-10 РОКІВ**

**1.1. Основні відомості про опорно-руховий апарат дітей 7-10 років**

Фізичне виховання молодшого покоління є невід'ємною частиною всієї навчально-виховної роботи з дітьми і займає важливе місце у їхній підготовці до життя та корисної для суспільства праці. Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, зумовлену їх анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями, а також пристосуванням до нових умов. [1]

Для розуміння та аналізу визначення здібностей, які відносяться до рухової діяльності, зазвичай користуються різними поняттями, і всі ці поняття та терміни в свою чергу відображають специфіку наукових дисциплін, з яких вони виникли. В теорії і методиці фізичного виховання використовують терміни «фізичні або рухові здатності», в психології користуються поняттями «психомоторні і психофізичні здатності», у фізіології – «фізичні якості», в біомеханіці – «фізичні або моторні якості».

В роботі розглядатимуться поняття, що відносяться до рухової діяльності з точки зору теорії і методики фізичного виховання. Важливо зазаначити, що в літературі зазвичай використовується термін не фізичні якості, а фізичні (рухові) здібності, такі як силові, швидкісні, координаційні, а також витривалість і гнучкість. [2]

Дослідженнями (Л. Шевчук, 2005; О. Мартиненко, 2005) доведено, що хореографічні навички і вміння за своєю структурою та методикою вивчення ідентичні до рухових, що зазначаються у контексті фізичного виховання людини, а засвоєння танцювального руху здійснюється швидко і навичка досягає високого рівня сформованості та пластичності. Тобто, хореографія може сприяти розвитку тіла людини на рівні з фізичними навантаженнями спортивного спрямування. В даній роботі розглядаються основні аспекти розвитку засобами хореографії опорно-рухового апарату саме дітей молодшого шкільного віку.

Діти, які підпадають під зазначену категорію (тобто віком 7-9 років) знаходяться в активному фізіологічному та психологічному розвитку. Поступово починається зміна тіла. Одразу помітне не пропорційність у співвідношення голови та довжини тіла. І важливим чиником є те що в віці 7-9 років поступово зменшується максимально активний зріст та починаються більш активний набір ваги, тому в цьому віці дуже важливо слідкувати і правильно розробити раціон харчування для дитини, який повинен бути насичений корисними речовинами, такими як залізо та білок, що будуть неодміно допомагати в зміцнені та впливати на розвиток кісток.

Кістковий апарат молодших школярів гнучкий, оскільки в кістках дитей ще багато саме хрящової тканини. Слід зауважити, що неправильність виконання рухів або ж початок навчання в школі, характерне проведенням великої кількості часу сидячи, можуть негативно відобразитись на подальшому розвитку дихальної системи, можуть спровакувати погіршення кровообігу, тощо, що буде викликано викревленням хребта.

Зміни в м’язовій системі відбуваються за рахунок збільшення ваги м'язів відносно ваги всього тіла, що, в свою чергу, впливає на зростання фізичної сили та здатності організму до відносно тривалої діяльності. Що стосується дрібних м’язів, то вони розвиваються значно повільніше, тому дитині молодшого шкільного віку буває мкладно координувати рухи. Через це, хореографія має розвивати, але не перенапружувати дрібну моторику задля того, аби не перенаванжити як самі м’язи, так і нервову систему дитини [1].

**1.2. Розвиток фізіологічних якостей (гнучкість, швидкість, координація, силові якості) засобами хореографії.**

Хореографія - це вид мистецтва у просторі та часі, який поєднує у собі різноманітні ази і складається з різноманітних вправ, фізичних навантажень, елементів та трюків [2]. Виходячі з даного визначення, можна зрозуміти, що хореографія виконує велику роль у розвитку тіла та здоров’я дітей – не дарма засоби хореографії вже використовуються у таких сферах, як реабілітація та арт-терапія.

 В процесі опанування хореографічним мистецтвом у дитини розвиваються фізичні якості, які впливають на неї і в майбутньому. Завдяки дисципліні, ціленаправленості елементів та систематичності на заняттях у дитини формуються наступні навички: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація, спритність. Кожна з вказаних навичок має своє значення та пояснення у виховані та формуванні опорно-рухового апарату дитини.

 Гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою у відтворенні. В хореографії максимальний результат гнучкості досягеється завдяки поєднаню пасивного та активного розтягування. Дуже важливим і відрізняючим хореографічну освіту від гімнастики є той факт, що хореографія вимагає окрім просто кидків та максимальної гнучкості рухів застосовувати м’язи, постійно тримати контроль та взаємодію корпуса з ногами та руками. Тобто комплексий підхід, та постійну роботу всих м’явів та суглобів. Постійна робота м’язової системи допомагає краще зберегти здорові суглоби, розвинути силу в м’язах та сухожилках, тобто після таких занять дитина позбудеться бажання скрутитись після дня в школі і вирівняє своє тіло, витягне всі зажими в хребцях та суглобах, пропрацює їх еластичність та покращить кровообіг та роботу лімфатичної системи [2].

З фізіологічної сторони вправи на розвиток гнучкості розвивають у дітей гнучкість та мобільність суглобів, підвищення еластичності м’язів, укріплення зв’язок та сухожилок. Розвиток гнучкості необхіден для уникнення травм у дитини, а для майбутнього повноціного «вільного» життя необхідною є гнучкість у кульшовому суглобі, хребті та плечових суглобах.

В цій темі важливо розрізняти поняття активна гнучкість та пасивна гнкчкість.

Активна гнучкість - прояв дитиною максимальної амплітуди руху в суглобі завдяки власному м’язовому зусиллю.

Пасивна гнучкість - виконання руху у суглобі з максильною амплітудою, але з використанням зовнішнього впливу.

Як правило, хореографія вимагає гнучкості у людини, але порівнюючи з гімнастикою не вимагає перерозтяжіння і кривди для суглобів, м’язів та зв’язок. У хореографії чітко дотримуються правил і грамотності розтяжки для усих ділянок тіла. [4] «Балетний крок» - це здатність піднімати ногу на висоту більше 90 градусів в сторону, вперед і назад при виворотному положенні опорної і працюючої ніг, а також утримання її в піднятому положенні. Крок також створює в танці лінії, забезпечує широту і свободу рухів. Амплітуда кроку в сторони і вперед залежить від ступеня виворотності ніг і рухливості суглобів. Амплітуда кроку назад залежить від рухливості хребетного стовпа, сили і еластичності задньої групи мʼязів стегна. Вона сприяє висоті стрибка. Крок збільшити можна при систематичному розтягуванні мʼязів. [9]гш

Властивості опорно-рухового апарату залежать від таких факторів як:

* Фізіологічна еластичність м’язового апарату;
* Будова і форма суглобів дитини;
* Розслаблення м’язів, вміння реабілітуватись після великих навантажень;
* Зовнішні умови.

В будь-якому напряму хореографії застосовують різні специфіки для розвитку гнучкості опорного-апарату: розтягувальні активні та пасивні, які вже були розібрані вище, силові вправи з закачкою м’язів та пристосуванням до роботи та виконання в майбутньому у складних елементах хореографії та комбіновані утримання позицій та розтягування [3].

Під час занять одним із видів сучасного танцю контемпорарі відбувається розвиток наступних складових:

* Включення в роботу, розтяжка та укріплення, комплексний розвиток різних м’язових груп – м'язів верхньої кінцівки, м’язів нижньої кінцівки, м'язів спини, м'язів кульшового суглобу, глибоких м'язів;
* Комплексні підходи розвивають розвиток сили, гнучкості та контролю м’язів і зв’язок у дітей. Використовуються к активні, так і пасивні розтягування;
* Рухливість суглобів, надання їм «вільності» та позбуття зажимів. Це безумовно забезпечую вільний рух, більшу впевненість та контроль опорного апарату;
* Пропрацювання фасцій.
Розвиток швидкості. Швидкість можна віднести як до фізичного показника, так і до показника розвитку дитини. Вона проявляєть не тільки як безпосередньо сама швидкість виконання елементів, а як показник високого контролю м'язів, координації рухів, запам’ятовування матеріалу і швидкість його відтворення. Якість моторики рухів та їх чіткість напряму пов’язані з розвитком рухової та м’язової системи в дитини.

Швидкість має важливе значення для всіх людей і розвиток цієї основи не забов’язує людину бути спортсменом високого класу або професіональним танцівником. Її необхідно розвивати саме здитячого віку, адже це впливає і на доросле життя, наприклад: швидку та адекватну реакцію на різноманітні життєві подразники, професійну діяльність - оператори, диспечери, водії, військові і т.д) ситуації або вид професії, які вимагають швидкої реакції. З фізіологічної сторони швидкість також впливає й на формування нервової та нервово-м’язової системи організму людини [5].

Виходячи з вище сказаного, швидкість – це вміння людини виконувати будь-які короткочасні дії якомога швидше.

За якими критеріями можна зрозуміти та розвивати швидкість:

1. Техніка – має допомагати робити все чітко та швидко.
2. Спрямованість зусиль при виконанні на саму задачу швидкості, а не розуміння як зробити або інші чиники. Для цього пункту потріьне розуміння виконання та певна упевненість в рухових можливостях.
3. Адекватність у виконанні та на фініші виконаної роботи. Дитина має себе комфортно відчувати, без зайвих больових або шокуючих ефектів [3].
4. Вміння поєднувати різноматні рухи, координувати їх між собою та тримати темп.

Контемпорарі як напрям хореографії пов’язан зі складно-координаційними рухами, які поєднуються з музичним ритмом та нерідко виконуються на контрасті зміни темпу. Тож на уроках хореографії нерідко застосовуються ігрові форми при вивченні та опануванні елементів і розвитку швидкості. Це можуть бути як задачі з прискоренням та уповільненням, задачі зі зміною напрямку руху, задачі на зміну рівня (верхні положення - стрибки або підйом на півпальці, нижні положення – партер, тобто рухи на підлозі, середні положення – рухи між верхнім та нижнім рівнями), задачі на зміну якості ваги тіла або перенесення ваги.

Узагальнюючи способи для розвинення рухового апарату дітей 7-10 років в якості швидкості на основі сучасного танцю, маємо такі критерії:

1. Розгон та сповільнення;
2. Комбінування технік в сучасній хореографії;
3. Вправи на реакцію та швидкість зміни напряму;
4. Імпровізація - як окремий вид розвитку дитини та її не тільки творчих, а й фізіологічних можливостей, можливість відпрацювання складних елементів, та розвинути свій опорно-руховий апарат під впливом вільного вибору пластики у запропонований темп.
5. Компекс комбінацій. Зміна швидкості та координації рухів у комбінаціях та їх поєднані.
6. Тренування реакції - застосування партнерських видів взаємодії.

На основі технік сучасного танцю контемпорарі дитина розвиває свій опорно-руховий апарат при виконанні:

* Обертів та їх швидкості, також можливе ускладнення різними переходами.
* Динаміки та експресивність вираження руху. Хореографія у стилі контемпорі передбачає амплітудність та комбінування контрасту руху від повільних до швидких темпів. Такі засоби на основі техніки розвивають у дитини контроль та швидкість реакцій.
* Розширення діапазону вправ. Контемпорарі вимагає широких позицій різноманітний розтяжок, вигинів, тобто гнучкість та вміння контролювати та застосовувати здібності у різноманіних положеннях і швидкої реакції в контролі [5].

Розвиток координації рухів. Для визначення поняття координаційних здібностей необхідно задати запитання: якими критерііями вони оцінюються та якким чином виражаються в хореографії.

Для відповіді на поставлене питання необхідно враховувати показники сучасних позицій фізіології та психології, біомеханіки фізичних вправ, системи управління рухами, де провідну роль відіграють категорії оптимальності і цілеспрямованості. [6]

Тож головними критеріями оцінки рівня координаційних здібностей вважають такі чотири основні ознаки:

– правильність;
– швидкість;
– раціональність;
– винахідливість[7]

 При заняттях хореографією постійно пропрацьовуються наступні координаційні можливості дітей:

* Оцінка простору, часу та встановлення сили, вміння керувати м'язами та контролювати їхню напругу і розслаблення (часто використовується в обертах, стрибках, слайдах, акробатичних елементах, підтримках (хоч у молодшому шкільному віці це більше стосується партнерінга і пристосування до існування та передачі ваги тіла людині))
* Збереження рівноваги. Існує як в затяжках так і в обертах, положеннях та позах, бігу на сцені і т.д;
* Відчуття та збереження ритму та музичності;
* Вміння розслабляти та включати м’язову систему в хореографічній постановці для забезпечення нормального процесу творчості без перенапряжіння та гіпервтоми м’язів та зв’язок.
* Спритність в координації рухів. Це один з найвідкритіших елементів танцю, адже хореографія є складно координаційним видом діяльності.

Під час занять хореографією дитячий організм фізіологічно розвивається з різних сторін. Задіюється діяльність аналізаторів, рівень розвитку рухових якостей, координаційна діяльність ЦНС, точність відчуття рухів та відчуття власної втоми.

Координаційні якості розвивають за рахунок поступового нашаровування різноманітних рухів один на інший та їх можливих комбінацій між собою, і чим більший запас та пропрацювання рухів буде, тим поступово легше буде їх координувати та відворювати. Звісно, це впливає на дитину у молодшому шкільному віці, адже в цей віковий період діти є дуже активними та непосидючими, і через це часто отримують травми та забої, які можуть негативно проявлятись в майбутньому, тому важливо у цьому віці розвивати координаційні здібності дитини.

До танцювальних вправ, що розвивають координацію, відносять:

 1. Баланс – уттримання рівноваги на двох або одній нозі з ускладненнями у вигляду переходу на півпальці, підійманням ноги на різну висоту та в різних напрямках, змінами положення корпусу, збереженням рівноваги із закритими очима. Розвиває стійкість та витрмку.

1. Вправи на керування рухом, такі як опускання в roll down і швидкий підйом вгору зі зміною точки, тобто напрямку погляду; виконання базових кроків з ходьбою на пів пальцях та пліє з виконанням оберту головою в кінці із чітким утриманням точки.
	1. Вправи на просторову орієнтацію, наприклад, постійний рух простором з закритими або відкритими очима, з додаванням зміни ритму, зміни напряму, зміни рівня та кінесфери, взаємодії із партнером.

Відчуття свого тіла та контроль м'язів у контемпорарі розвивається не лише за рахунок самостійних занять – для кращого розуміння своїх рухів танець контемпрорарі танцю використовуває партнерну взаємодю на основі імпровізації – взаємодія за допомогою контакту різними ділянками тіла, «гра» з перенесенням ваги, показування певних рухів в певних положеннях навпроти один одного зі зміною ведучого та веденого під час виконання з різними оберетами під час переходу, зміною швидкості, рівню і т.д.

Розвиток силових якостей. Сила – це здатність долати опір або протидіяти йому в пених рухових діях під час м’язового напруження. [7]

У хореографії, як і в житті, дитина розуміє конкретні сили, такі як: маса предметів, сила тяжіння, вага в парі, робота з вагою власного тіла. Сила також може поділятись на:

* Абсолюну та відносну.
* За проявом (швидкісна, вибухова, максимальна, стартова).
* За режимом роботи м’язів (статична та динамічна).

Кожен вид ваги є дуже важливим для викладача для розуміння ступінь навантаження та контролювати процес навчання дитини сили на тренуваннях [8]. Як мінімум всім відомий battement tendu – зробивши вправу хрестом з дотриманням правильної техніки виконання дитина вже почне розвивати комплексно сину м’язів спини, силу м’язів ніг та працювати з силою тяжіння.

Фізіологічними фактори, від яких залежить розвиток м’язовових можливостей дитини, є:

1. Структура м’язових волокон.
2. М’язова маса.
3. Абсолюна сила.
4. Внутрішньом’язова координація. Руховий нерв поєднує у собі багато мотонейронів і розгалужуючись іннервують окрему кількість м’язових волокон. У нетренованої людини – від 30 - 50%, у тренованої – до 80-90%.
5. Міжм’язова координація.
6. Потужність.

В хореографії вказані вище фізіологічні фактори розвиваються наступними засобами:

* Статичні вправи.
* Вправи на подолання власної ваги.
* Вправи з опором або предметам.

У танці контемпорарі використовують такі технічні методики для удосконалення опорно-рухового апарату дітей 7-10 років:

* Рух з використанням власної ваги та різноманітними рівнями.
* Використання присідів з переходом з стрибки та партнер
* Використання балансу. Можуть бути як на одній нозі та і на руках.
* Вприви на гнучкість з повним контролем та м’язкість опускання;
* Вправи екзерсису.

Витривалість. Витривалість – це здібність до ефективного виконання вправи долаючи втому, що розвивається під час занятть або протяжного натиску на організм. Вона може залежати від ефективністі технік, фізіологічних та психічних можливостей людини. Витривалість розділяють на загальну і спеціальну, тренувальну, змагальну, локальну, регіональну і глобальну, м’язову і вегетативну, емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову. Розділення витривалості на ці види дозволяє в кожному конкретному випадку здійснювати аналіз чинників, що визначають прояв даної якості та підібрати найбільш ефективну методику її вдосконалення [16].

На заняттях хореографією діти зазвичай мають такі види втоми:

* Розумова. Зазвичай проявляється при розборі техніки та правильності виконання тої чи іншої вправи та потоку інформації на заняттях.
* Психоемоційна. Проявляється при присутності переживань та стресу під час заняття.
* Сенсорна. Пов'язана з концентрацією уваги на музиці та ритму.
* Фізична. Проявляється при тривалих навантаженнях або безпреривному руху.

Також виділяють наступні види витривалості:

* Загальна – здатність тривалий час виконувати саме м’язову роботу, але з невеликою інтенсивністю.
* Спеціальна витривалість – ефективне виконання роботи та подолання втоми.
* Швидкісна витривалість – здатність як найдовше виконувати м’язову роботу з інтенсивністю;
* Силова – тривалий час псроявляти м’язову силу;
* Координаційна – довгий час виконання координаційних вправ та рухів [17].

Сучасний танець може застосовувати такі методи задля розвитку витривалості дитини:

* Комбінування швидкого та повільного темпу для того, щоби дитина вміла контрольовано з одного темпу переналаштовуватись на інший без кривди для здоров’я.
* Подовженість рухів – дозволяє не просто зробити певний елемент без уваги на ньому, а дотягувати його та тримати силову витривалість.
* Танцювальні комбінації та зв'язки – виконання будь-якої комбінація вимагає витривалості на вивчення та засвоєння і сприяє розвитку ще й координаційних якостей.
* ЗФП. Тренування не тільки м’язів і сили витримки, а й корисні вправи для серця і розвитку дихання.
* Повноцінні хореографічні постановки. Це окремий вид в діяльності танцівника, який вимагає всіх взаємодій – як візичних, так і психологічних. Тіло дитини звикає до складно координаційних рухів у всьому тілі і ритму музики.

**1.3. Особливості в роботі над розвитком рухомих здібностей дітей молодшого шкільного віку**

Процес засвоєння рухів потребує дотримання низки дидактичних вимог:

– під час виконання рухів потрібно вимагати від учнів спрямовувати свою увагу на основні блоки рухової дії, швидко переключати увагу з одного об’єкту на інший; слід розповідати про способи підвищення стійкості уваги;

– підвищувати активність психічних процесів з широким використанням засобів загальної психологічної підготовки;

– формувати глибокі та стійкі інтереси до занять;

– виховувати високі моральні, інтелектуальні й естетичні почуття в процесі навчання рухам [18].

У період між 8 і 10 роками дівчатка і хлопчики одного віку і різних соматотипів, відзначаються схожими тенденціями та особливостями змін функціональних показників, що пов’язано з неоднаковими темпами морфофункціонального дозрівання, зниженням з віком рухової активності та неадекватністю використаних у процесі фізичного виховання навантажень [19].

Значні зміни за показниками зросту дівчат спостерігаються у 7-8 років, а саме: маси тіла, трьох фаз грудної клітки й ЖЄЛ, динамометрія правої й лівої рук. У цьому віці спостерігаються зміни за показниками екскурсії грудної клітки.

Дівчата 8-9 років значно відрізняються за показниками ваги тіла, ЖЄЛ, динамометрія правої правої та лівох рук; у них спостерігаються зміни показників зросту грудної клітки у фазі паузи та вдиху, екскурсії грудної клітки.

У дівчат 9-10 років не спостерігається змін за всіма показниками. Динамометрія лівої руки змінюється.

Аналіз середніх величин показав, що найбільша відмінність у розвитку сили спостерігається у дівчат в 9 років. Середньостатистичні показники ЖЄЛ збільшується у дівчат з 1175 см3 – у 6 років до 1866,67 см3 у 10 років [20].

Сьогодні руховий розвиток і здоров’я школярів в Україні мають тенденцію до погіршення. Майже 90% дітей мають відхилення у здоров’ї, понад 50% – незадовільну рухову підготовку і лише 9% дітей молодшого шкільного віку мають високий рівень рухового розвитку. За останні роки спостерігається негативна динаміка розвитку рухових якостей дітей 7-9 років [21], саме цьому необхідно впроваджувати нові форми розвитку рухомих здібностей для молодшого покоління, і такими можуть стати танцювальні вправи.

 Танцювальні вправи – це види рухових дій, які спрямовані на реалізацію завдань хореографічного виховання та підпорядкування його закономірностям, вони забезпечують функціональний рівень активності організму, відповідаючи об'єктивно необхідному для ефективного виховання хореографічних якостей. Виконання вправ означає перехід організму на той чи інший рівень його функціональної активності. Можна стверджувати, що діапазон цього переходу може бути дуже значним залежно від особливостей вправ та рівня підготовки виконавця [22].

Музичний супровід, елементи танців, образні вправи, сюжетні композиції сьогодні найбільш актуальні для молодших школярів, як і програма музично-ритмічного виховання [23].

Здатність до орієнтування у просторі – уміння точно визначати і вчасно змінювати положення тіла та виконувати рух у потрібному напрямку. Цю здатність людина проявляє у відповідних умовах будь-якої конкретної діяльності (на ділянці для гри у волейбол, теніс, баскетбол, футбольному або гандбольному полі, борецькому килимі, ринзі, на гімнастичних снарядах тощо) і стосовно об’єкта, який рухається (партнери, суперники, м’яч тощо) [24].

 Найпростіші танцювальні вправи та рухи, які виконуються в основних позиціях ніг та рук, є підготовчими вправами, які необхідні дітям для оволодіння культури рухів [26]. З основних танцювальних позицій ніг та рук будуть виконуватися різноманітні вправи, які сприяють формуванню правильної постави, координації, зміцненню м’язів ніг та тіла. Танцювальні вправи знайомлять дітей з народним мистецтвом, розвивають любов до мистецтва, сприяють розвитку координації. Танець – один з найбільш емоційних, доступних і улюблених дітьми видів рухової діяльності. Це цінний засіб спілкування людей, який сприяє вихованню дружби та розвиває естетичні почуття. [27]

Сучасний стан вивчення хореографічних здібностей можна охарактеризувати як етап пошуку шляхів і методів, які б давали змогу розкривати й розвивати здібності кожної дитини. Виявлено, що специфіка хореографічного мистецтва полягає в тому, що зміст будь-якого танцювального твору та його художній образ розкривається завдяки пластиці людського тіла, основу хореографічної обдарованості складають не психологічні або психофізіологічні якості, а їх комплексне поєднання. [25]

Хореографічні здібності є системно-структурним утворенням, в якому можна виділити такі визначальні складові: інтелектуально-творчі компоннти, музично-рухові компоненти та мотиваційно-особистісні компоненти. Особливості їх співвідношення визначають індивідуальний рівень розвитку хореографічної творчості особистості, створюють своєрідну спрямованість інтересів та настановлень. [28]

Здійснений порівняльний якісно-кількісний аналіз результатів формуючого експерименту дозволяє зробити висновок про залежність рівня розвитку хореографічних здібностей учнів від рівня сформованості їх основних базисних компонентів (інтелектуально-творчого та музично-рухового потенціалу). Тому оптимізація цілісного розвитку основних компонентів здібностей до хореографічної творчості передбачає використання активних методів навчання, зокрема, розробленої навчально-тренінгової програми як дійового фактору реалізації завдань сучасної школи щодо формування й розвитку хореографічних здібностей учнів. [29]

Тож, надійність освоєння способів творчих дій залежить від: усвідомлення дітьми зв’язків музики і хореографії з життям, оригінальності їх суджень про хореографічне мистецтво, від уміння аналізувати й інтерпретувати хореографічний твір, від ціннісного ставлення до різних видів мистецтв. Формування хореографічних умінь і навичок повинно розглядатись не як самоціль, а як надбання, результат особистого пластично-інтонаційного експериментування учнів.

**Висновок до розділу**

 В першому розділі курсової роботи встановлено головні етапи розвитку дитячого організму молодшого шкільного віку, їх особливості в будові тіла, особливості в сприйняття рухів та фізичних якостей. Було перерахувано можливості та аспекти розвитку опорно-рухового апарату дитини молодшого шкільного віку, тобто 7-9 років. Доведено, що кожен вказаний критерій розвитку дитини важливий не тільки для данного етапу розвитку, а є закладанням у майбутнє здоров'я функціональної систему опрно-рухового апарату вже дорослої людини.

Засоби хореографії здебільшого більш м’які для сприйняття дитиною, а танець сам по собі є різноманітним, активним і в той ж момент складним координаційним напрямом для розвитку дитини, її можливостей сприйняття та відтворення.

Сучасний танець в собі поєднує багато різноманітних елементів, зазопизичених з класичного танцю, етнічного танцю, гімнастики, акробатики, йоги та пілатесу. Поєднуючи в собі елементи зі вказаних сфер, сучасний танць представляє собою налагоджену систему, яка сприяє агатосторонньому розвитку. Також слід урахувати, що на заняттях хореографією дитина може навчитись партнерської роботи, виховувати правильне дихання, покращити серцево-судинну систему. Не менш важливим є контроль себе та власного організму, адже на уроках хореографії від самого початку вчать відчувати та розуміти роботу тіла – взаємодії хребта та ніг, суглобів, положень корпуса, його важливість тощо.

Хореографія розвиває дитину різнобічно і, що є не менш важливим, танець, на відмінність від багатьох естетичних видів спорту, таких як художня гімнастика або фігурне катання, завжди дає рівцінне напруження на дві сторони, тобто у дитини відбувається рівномірне пропрацювання м’язів та зв’язок як з лівої, так і з правої сторони, адже на заняттях при вивчені основ всі рухи виконуються в одній і тій самій кількості на дві сторони.

Тож, система хореографії розвиває всі фізичні якості, як і потребують всі

методичні та наукові роботи як з росту дитини, так і зі спортивного розвитку.

Під час занять хореографією у дитини розвиваються:

* Сила.
* Гнучкість.
* Витривалість.
* Швидкість.
* Координація.

Хореографічне мистецтво сучасного танцю потребує дотримання контрасту між напругою та розслабленням для збереження здоров’я тіла дитини і в майбутньому дорослої людини без кретичних проблем з м’язами, суглобами та хребтом.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ ОРГАНІЗААЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

У даній роботі було використано наступні методи дослідження:

1. Метод аналізу наукових праць для дослідження класифікації видів та форм розвитку рухомих здібностей дитини молодшого шкільного віку.
2. Метод індукції та дедукції в пропрацювані матеріалу на тему розвитку дитячого організма руховими засобами.
	* 1. **Метод аналізу наукових праць та досліджень**

Метод аналізу літературних джерел – це аналіз текстів, що робить можливим вивчення заданої проблеми шляхом аналізу джерел інформації за темами, які прямо або опосередковано стосуються теми даноїї роботи.

У процесі дослідження розвитку кістково-м'язової системи та рухомих здібностей дитини засобами хореографії було здійснено всебічний огляд наукових праць та досліджень. Даний етап включав в себе вивчення широкого спектру наукових статей, книг, авторитетних інтернет-джерел для пошуку інйормації, що стосується теми розіитку кістково-м'язової системи та рухомих здібностей дитини молодшого шкільного віку засобами хореографії. Метою аналізу літератури було забезпечення комплексного розуміння впливу занять сучасною хореографією на опорно-руховий аппарат дитини.

Знання, отримані під час вивчення літератури, стали фундаментом для подальших досліджень по темі розвитку кістуово-м'язової системи дитини та рухомих здібностей дітини засобами хореографії.

**2.1.2. Метод індукції та дедукції**

Індукція – це висновок про факти до прийнятого загального твердження.

Дедукція, в свою чергу, це висновок, який несе в собі інформацію про деякий елемент множини, і робиться на підставі знання всіх загальних властивостей цієї множини.

Виходячи з цього, дедукція та індукція – то є методи пізнання, що взаємно доповнюють одне одного та в яких в широкому плані використовуються приватні методи формальної логіки, що включають в себе зокрема певну кількість методів, зокрема метод супутніх змін.

Метод супутніх змін представляє собою спосіб досягнення мети за допомогою аналізу зміни або змін в одному явищі, що призводить до зміни або змін в іншому явищі, оскільки і перше, і друге явище знаходяться між собою в причинному зв'язку.

Розвиток опорно-рухового апарату дитини напряму залежить від кількості, якості, та форми фізичних навантажень. Метод індукції та дедукції допоміг зрозуміти вплив засобів хореографії на кістково-м'язову систему дитини, як різні вправи розвивають ті або інші здібності диттни та впливають на розвиток систем дитячого організму.

 **2.2. Організація дослідження**

Повний проміжок часу для написання курсової роботи відбувся з середини травня до червня. Далі аналіз, організація та етапи роботи.

Організація дослідження розпочалась з видання цікавої та актуальної теми, яка є корисною для вивчення майбутніми викладачами та танцівниками. Цей процес відбувся швидко, протягом тижня було встановлено тему для вивчення.

 Другим етапом було ознайомлення з матеріалами, головними відомостями, основними роботами тренерів та науковців в спортивній діяльності. Стуктурування всіх відомостей за етапами розвитку та встановлення плану періодизації. Після ознайомлення з етапами та основними аспектами роботи в хореографії та розвитку кістково-м'язової системи дітей молодшого шкільного віку, одразу було ознайомлено з процесами та методиками викладання і роботи в школах сучасного танцю, для більшого розуміння проблем, які можуть виникати в розвитку і що саме має розвивати хореографічне мистецтво в конкретному віці. Процес відбувся протягом наступних двох тижнів травня місяця.

 Третій етап в організації відбувався з початку червня. Цей період був основним в пошуку та структурувані всієї інформації, порівняння одних методик з іншими. Це був найскладніший етап, адже треба було перекладати багато іноземних джерел в аудіо форматі та інтернет-ресурсах. На цьому етапі було повністю структуровано періодизацію розвитку, встановлення та опис усіх досягнень та мотивів тренерів, медиків, спортивних джерел.

 Четвертий етап полягав в написані самого таксту роботи та оформлені його у заданому форматі. Він відбувався протягом перших трьох днів червня.

П’ятий етап – підготовка до захисту курсової роботи. Вибір головних позицій, правильне володіння та створення короткого плану конспекту, за яким можна доповідати.

 Вся робота була закінчена на першому тижні червня та відправлення на перевірку у червні.

**РОЗДІЛ 3**

**АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**3.1. Аналіз опрацьованого наукового матеріалу**

На основі інйормації, отриманої після опрацювання раніше встановлених матеріалів, можна зробити наступний висновок, що хореографія – це широкий за своїми функціями та можливостями вид мистецтва, який не тільки вимагає розвинутості багатьох функцій опорно-рухового апарату, але й сприяє розвитку багатьох систем організму, включаючи кісткову та м'язову системи, а також розвитку рухомих здібностей людей.

Постійне задіяння складних елементів в поєднані з роботою всього корпусу потребує дуже довгого та складного відпрацювання, яке надає розуміння роботи власних м'язів та вміння координувати їхню роботу.

Наприклад, вправи з екзерсису demi plie та grand plie впливають на розвиток майже всіх частин тіла – при правильному виконанні вправ у роботі задіюються м'язи спини, плечового поясу, м'язи нижньої та верхньої кінцівки. Ці базові вправи направлені на пропрацювання рухомості кульшових суглобів, витянутість та силу підколінних м’язів, силу та гнучкість стопи. Утримання корпусу рівно витягнутим без завалів та перегинів, вміння витягуватися від стоп до маківки, а не затискати м’язи для їх перевтоми, є основою правильної постави. Робота працюючої руки сила та вміння координувати її з роботою ніг. Під час виконання рухів demi plie та grand plie пропрацьовується рухомість суглобів, підготоіка до майбутніх складніших елементів, пропрацювання сили стопи та м’язів ніг.

Навідмінно від класичного та народно-сценічного танців, сучасний танець не вимагає неприродньої розвернутості ніг у кульшових суглобах: вправи виконуються по відкритим та прямим позиціям ніг, надаючи можливість пропрацювати і інші групи м'язів. Завдяки додаванню до комбінацій demi plie та grand plie таких елементів, як roll down, roll up та body roll м'язи спини не тільки витягуються, але й пропрацьовується міжхребцевий простір, що дозволяє досягнути свободи у спині.

На прикладі базовї, основної вправи demi plie та grand pliе можно побачити, наскільки глибоким є пропрацювання навіть малійшх деталей. Відмінною рисою хореографії від спорту є також те, що у вправах рівномірно черегуються завдання на закачування та розтягування, тобто діти не перезакачають м’язи, а контроль внутрішніх та зовнішніх м’язів буде значно помітнішим та більш відчутливим.

Розвиток координації засобами хореографії заслуговую окремої обширної теми. Ця якість випрацьовується у всіх стилях хореографії і їй завжди приділяють багато уваги, адже, як було зазначено вище, хореографія є складно-координаційним видом діяльності. Постійне використання у комбінаціях різноманітних рухів рухами, ногами, тулубом, постійні зміни напрямку, темпу, і швидкості вимагають добре розвинених координаційних здібностей. Починаючи з вивчення азів, діти вчаться координувати свої рухи спочатку на простих вправах та завданнях, поступово вивчаючи все більш і більш складні елементи. Абсолютно вся діяльність хореографічної освіти завжди буде розвивати чітку координацію опорно-рухового апарату дитини.

Швидкість присутня у всих вправах як сприйняття інформації так і швидкість відворення у правильно технічно поставлених рухах. Швидкість реакції моторики на певні задачі. Ці якості найлегше проводити дітям у форматі квестів та ігор для заохочення їх інтересу та запалу в роботі.

Витривалість у опорно-роховому апараті дітей пропрацьовується кожне заняття і викладачу не слід сильно орієнтуватись на те що дитина каже, що втомлюється здебільшого це нормальний процес виховання хореографією, як і інших видах спорту чи математичних науках.

Звісно дитячий організм тільки звикає ддо постійних конкретних активностей і з часом діти звикають і вчаться розподіляти свої сили протягом заняття.

Звісно важливим є для занять хореографією - регулярність та стабільність у відвідуванні занять. Адже комплексні уроки без пропусків можуть максимально якісно розвинути дитячий органім.

Особливо в дитячому віці важливо вкласти такі основи як гнучкість. Поки у дитини більш рухливі і не настільки сильні м’язи та зв’язки вони більш рухливі та не набули якихось трамв та постійних положень тіла важливо розвинути гнучкість та еластичність з використанням силової гнучкості, щоб детина не просто розвалювалась.
В хороеграфії як класичній так і сучасній наприклад контемпорарі на таку методику встановлено цілий ряд технік і задач. Хореографія вчить дисципліні виконання, а також естетики та акуратності у виконанні різних комбінацій.

**Висновок до третього розділу**

В третьому розділі описані можливості з реального огляду тренувань дітей в хореографічній школі з наведенням прикладів виконання вправ та їхнього впливу. Викладачу слід враховувати розвиток опорно-рухового апарату діітей, адже в цьому віці він активно формується й закладається здоров’я та пластичність на майбуднє. Також розвиток рухової діяльності напряму пов’язаний з реальним функціонуванням дорослої людини в житті. Тобто навіть якщо людина в майбутньому не буде танцювати вона буде скоординована, з міцною та правильною поставою і не буде відчувати неправильне та нездорове перенапруження у суглобах та м’язах.

**ВИСНОВКИ**

Підсумовуючи вище сказане, можна зробити наступні висновки: у роботі розглянуто головні аспекти і важливість хореографії в якості впливу на розвиток опорно-рухового апарату дітей молодшого шкільного віку, тобто 7-9 років. За своєю статурою вони ще не до кінця сформовані в руховій діяльності, але попри це діти мають багато енергії, сили та великої активності, незібраності та відсутності контролю над свласними м'язами. В цьому віці особливістю, яку неможна випускати з виду, є факт того, що діти стаи школярами, тобти в них з’являється додаткове навантаження та неправильність в положеннях при письмі та навчані. Часто через завелику тривалість сидіння на неправильну постановку корпусу при сидінні погіршується кровообіг та знижується мобільність суглобів. Саме тому дітям молодшого шкільного віку необхідниим є повна сконцентрованість та особлива увага на розвитку всіх фізичних якостей дитини для подальшого правильного і здорового функціонування її організму.

Хореографія є складно-координаційним видом мистецтва, що не тільки працює в тілом, а й з психологічною стороною розвитку, інтелектальною та творчою діяльністю.

Хореографія, яка поєднує рух і художнє вираження, забезпечує цілісний підхід до фізичного розвитку, когнітивних здібностей, соціальних навичок та емоційного благополуччя.

Окрім звичайних моторний якостей хореографія, яка включає стрибки, обертання та балансування, викликають такі навички, як рівновагу та просторове усвідомлення. При вивчені та виконані на хореографічній сцені, рухові навички стають більш витонченими, чіткими, естетичними та скоординованими.

Вчителю важливо розробити хореографічні вправи відповідно до віку, які будуть відповідати особливим потребам і здібностям дітей молодшої шкільної вікової групи. Це можуть бути різноманітні танцювальні стилі, ритми та рухи, щоб познайомити дітей з різними формами вираження та розширити їхнє розуміння танцю як виду мистецтва.

Дитячий кругозір та відчуття темпу й ритму буде зростати, адже вони постійно співпрацюють в музичним матеріалом

Отже, хореографічна осфіта є необхідною для дитини та її розвитку в рухових можливостях. При правильному фізичному розвитку дитини в цьому віці можна забезпечити на майбутнє здорову кістково-м'язову систему, готову до навантажень та здатну їх витримувати; коректно сформувати рухомі здібності та надати можливість свідомо управляти власним тілом.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1 <https://vseosvita.ua/library/embed/01001k8t-0280.rtf.html>

2 <https://naurok.com.ua/rozvitok-ruhovih-zdibnostey-uchniv-na-urokah-fizichno-kulturi-221422.html>

3 Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л. В. Волков. – К.: Освіта України, 2010.

4 Вільчковський Є.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Є.С. Вільчковський. – Львів, 1998.

5 https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7451/1/1.pdf

6 Молодший шкільний вік / О. В. Кочерга // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2019. – Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-69054>

7 Вільчковський Є.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Є.С. Вільчковський. – Львів, 1998

8 (3 <https://naurok.com.ua/ctattya-formuvannya-fizichnih-yakostey-u-ditey-na-riznih-vikovih-etapah-zhittya-159098.html>

9 (4 Теорія і методика фізичного виховання: підруч, для студ. виш. нави, закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пан-гелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 384 с.

10 *Сергієнко Л. П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник . – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.

11 <https://obgynkey.com/musculoskeletal-system/>

12 https://nydnrehab.com/blog/beginners-guide-to-anatomy-in-motion/

13 Тараканова А. П. Танцюйте з нами. Навчально-методичний посібник для викладачів хореографії 1-4 класів загальноосвітніх і керівників хореографічних гуртків початкового рівня позашкільних навчальних закладів – Вінниця: НОВА КНИГА, 2010. – 160 с., нот, іл.

14 Болобан В.Н. Вестибулярная тренировка // Физическая культура в школе. – 2006. – No 1. – С. 34–42.

15 *Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступи Є.Н*. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМЮ, 1996.

16 <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24424>

17 <https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-vpravi-parterno-gimnastiki-klasifikaciya-179083.html>

18 Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

19 Арефьєв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Навча- льний посібник для студентів навчальних закладів 2 – 4 рівнів акредита- ції. – 3-е вид. перероб. і доп. / В. Г. Арефьєв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець- Подільський: «Рута», 2007. – 248 с

 20 Лапутін А. Н. Кінезіологія – вчення про рухову функцію організму

людини / О. М. Лапутін // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; голів. ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2008

21 . Сінгаєвський С.М. “Фізичне виховання – здоров’я школярів” : Методо- логічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику / С.М.Сінгаєвський; Кам’янець-Подільський держ. педа- гогічний ун-т. – Кам’янець-Подільський : [б.в.], 2002.

22 Добринський В. Фізична активність і здоров’я дітей / В. Добринський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк,

23 https://social-science.uu.edu.ua/article/571

24 https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/3230/3/Онопрієнко

25 ПророковО. Танцювальні елементи на уроках фізичної культури та в позаурочній роботі. – Тернопіль: Підручники та посібники, 2006.

26 Тараканова А. П. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах / А.П. Тарака-

нова. - К., 1996.

27 Олефіренко К.О. Теоретико-методичні аспекти взаємодії хореографічного та фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку / К.О.Олефіренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. М.О. Носко. – Чернігів, 2012.

28 Поклад І.М. Механізми організації рухів та дій в хореографічній діяльності // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – К., 2000

29 Поклад І.М. Шляхи формування духовної культури молодших школярів засобами хореографічного мистецтва // Матеріали до українського мистецтвознавства (пам’яті академіка О.Г. Костюка): Зб. наук. праць НАН України та Інституту мистецтвознавства, фольклористики та етнографії ім. М.Т. Рильського за матеріалами наукових читань „Українське мистецтвознавство: сучасний стан та перспективи розвитку ” – К., 2003.

30 Поклад І.М. Особистісні чинники прояву та становлення хореографічної обдарованості // Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: Матеріали Міжнародної наукової конференції, присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С.Д.Максименка (17 – 18 грудня 2001 р.) – К., 2002.