

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ХОРТИЦЬКА НАЦІОНАЛЬНА  
НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА АКАДЕМІЯ» ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ  
РАДИ

Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи  
Кафедра соціальної роботи

**БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**  
**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО**  
**ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО**  
**МИСТЕЦТВА**

Виконала студентка: \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ курсу \_\_\_\_\_  
освітньо-професійна програма Соціальна педагогіка  
спеціальність \_\_\_\_\_ 231 Соціальна робота \_\_\_\_\_  
(шифр і назва спеціальності)

Довгань І. Г.  
(ініціали та прізвище)

Керівник \_\_\_\_\_ старший викладач кафедри соціальної роботи,  
к. пед. н. Казаннікова О. В.  
(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_ доцент кафедри дошкільної освіти і соціальної  
роботи МДПУ ім. Б. Хмельницького,  
к. пед. н. Приладишева Л. М.  
(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

## РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота «Розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва» (на базі комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради) 102 стор., 2 рис., 12 табл., 48 джерел, 6 додатків.

Об'єкт дослідження – фізичні якості дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – процес розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва.

Методи дослідження: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з даної проблеми, аналіз і узагальнення зібраної інформації, діагностування, експеримент (констатувальний і формувальний), ранжування даних, аналіз емпіричних даних.

У роботі розглядається проблема розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку, яка набуває значної актуальності, адже останнім часом спостерігається зростання випадків системного погіршення стану здоров'я, зниження рівня їхньої рухової активності та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Розроблено спеціальну програму розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва. Формувальний експеримент проведено на базі санаторної школи інтернату І-ІІІ ст. Хортицької національної академії. Вибірку склали 14 дітей старшого дошкільного віку та 14 дітей ДНЗ «Веселка» Дніпровського району м. Запоріжжя. Результати дослідження пройшли апробацію і показали ефективність запропонованої програми.

**ХОРЕОГРАФІЯ, ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК, ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ТАНЕЦЬ**

## ВСТУП

Більшу частину потенціалу суспільства першої половини ХХІ століття становитимуть сучасні діти дошкільного віку. Тому складні морально-етичні, національні, соціально-економічні та інші проблеми, які нині хвилюють громадян України вирішувати належить їм.

Згідно діючої нормативно-правової бази одним із важливим напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах є фізичне виховання і розвиток фізичних якостей дітей. Першочерговим завданням якого є охорона та зміцнення здоров'я, підвищення спритності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності. А також підвищення спритності та своєчасне формування у малюків життєво-важливих рухових навичок і вмінь, розвитку їхніх фізичних якостей та забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, виховання потреби до рухової активності та вироблення стійкої звички до здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

Проблема розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку набуває значної актуальності. Останнім часом спостерігається зростання випадків системного погіршення стану здоров'я, зниження рівня рухової активності та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. На думку багатьох вчених, ситуація, що склалася, зумовлена зниженням загального рівня життя і соціальної захищеності населення України, порушенням екології середовища проживання, недосконалістю системи медичного обслуговування тощо.

Пріоритетність заходів, пов'язаних з охороною здоров'я дитини, підвищенням його функціональних можливостей, рівнем розвитку фізичних якостей і рухової підготовленості, є провідною в освітніх програмах дошкільних установ.

Одним з інноваційних напрямів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку виступає хореографічне мистецтво.

Мистецтво хореографії – має багатовікову історію розвитку та являється загальнолюдським явищем. Непереборне прагнення людини до руху,

гармонійно зв'язувати рухи і музику, потреба висловлювати свої емоції засобами пластики лягло в основу його походження. Специфіка хореографічного мистецтва має багатогранний вплив на людину, як синтетичного виду мистецтва зумовлене самою природою танцю. Танець фізично удосконалює тіло людини, впливає на розвиток емоційної сфери особистості. Під музичний супровід виконуючи рухи, ритмічні вправи дає поштовх людині до самовдосконалення, до постійного розвитку та допомагає набутти впевненості у власних силах.

Вивчення хореографічного мистецтва допомагає розвинути ті сторони особистісного потенціалу дитини, на які зміст інших предметів має обмежений вплив: уява, здатність розглядати явища життя з різних позицій, активне творче мислення. У хореографії спільне з іншими видами мистецтв, виховання високих почуттів, розвиток естетичного смаку, але, в першу чергу, естетичний вплив на розвиток дитини, що забезпечує гармонійний розвиток її фізичних якостей.

Розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку присвячені роботи з психології Р. Немова [28, с. 54], Н. Фоміної [41, с. 44]; в педагогіці Т. Баришнікової [1, с. 27], Н. Тарасової [40, с. 14]; з фізіології та гармонійного фізичного розвитку М. Безруких [2, с. 98], М. Іваницького [19, с. 32], О. Аксьонової. На теперішній час перед вихователями, керівниками дитячих творчих колективів, вчителями постає проблема пошуку, розробки та продуктивності застосовування нових спеціальних методик та технологій, які допоможуть дитині гармонійно розвиватись (інтелектуально, фізично, психологічно). Актуальність представленого дослідження полягає у вирішенні сформованого протиріччя: з одного боку виступає недостатня кількість спеціальних розвиваючих програм, а з іншого необхідність розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Отже, гармонійний фізичний розвиток дітей формується в процесі проведення занять з хореографії. Це пов'язано з тим, що існують певні вимоги: при наборі в дитячі колективи діти отримують достатнє рухове навантаження ніж діти, які не відвідують гуртків, танцювальних студій. У результаті тривалих

занять хореографією інтенсивно розвиваються фізичні якості дитини: збільшується рухливість в суглобах, гнучкість, сила м'язів, витривалість тощо. Разом з тим науковцями встановлено, що на сучасному етапі забезпечення організації фізичного виховання є нагальна потреба у збагаченні системи фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку оригінальними динамічними вправами. Встановлено, що організований розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку формує пробудження у них інтересу до конкретних видів фізичних вправ, а також до рухової активності взагалі. Розвиток інтересу до рухів набуває актуальності завдяки актуалізації життєвої потреби дитини у спритності, силі, сміливості.

Вважається, що засобами хореографічного мистецтва можливо реалізувати вищезазначені завдання більш ефективно та створити сприятливі умови для інтенсивності фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Таким чином, відповідно до актуалізації зазначеної проблеми тему бакалаврської роботи визначено у такій редакції «Розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва» (на базі Хортицької національної академії м. Запоріжжя).

**Об'єкт дослідження:** фізичні якості дітей старшого дошкільного віку.

**Предмет дослідження:** процес розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва.

Відповідно до визначеної мети сформульовано наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні засади розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.
2. Схарактеризувати вплив засобів хореографічного мистецтва на розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.
3. Дослідити стан розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.

4. Розробити та апробувати програму розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з даної проблеми, аналіз і узагальнення інформації, діагностування, експеримент (констатувальний і формувальний), ранжування даних, аналіз емпіричних даних.

**Експериментальна база дослідження:** дослідно-експериментальна робота проводилась на базі Хортицької національної академії та дошкільного закладу освіти «Веселка» Дніпровського району м. Запоріжжя. У дослідженні взяло участь 28 дітей старшого дошкільного віку: 14 дітей експериментальної групи Хортицької національної академії та 14 дітей контрольної групи ДНЗ «Веселка» Дніпровського району м. Запоріжжя.

**Теоретичне значення** дослідження полягає в розкритті поняття «фізичні виховання» та «фізичний розвиток», теоретичному обґрунтуванні доцільності впровадження в процес діяльності дошкільного закладу освіти хореографічного мистецтва як ефективного засобу розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

**Практичне значення дослідження:** розроблена та експериментально апробована програма розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва може бути використана хореографами та керівниками хореографічних гуртків у відповідних дошкільних закладах освіти в якості організаційно-методичного забезпечення.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення і результати дослідження обговорювались на методичному об'єднанні вихователів загальноосвітньої санаторної школи-інтернату І-ІІІ ст. Хортицької національної академії (грудень, 2020 р.).

**Структура роботи.** Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 103 сторінки, з них 64 – основного тексту, робота містить 12 таблиць, 2 рисунки, список використаних джерел включає 48 найменувань.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літератури з досліджуваної проблеми та проведення експериментального дослідження дозволяє зробити такі висновки: фізичне виховання повинно бути всебічним, правильно організованим, своєчасне та успішне формування рухової активності в дошкільний період має першочергове значення для повноцінного розвитку фізичних якостей дитини. Виявлені факти, які дають можливість більш диференційовано підходити до навчання і виховання даної категорії дітей та створювати необхідні умови для корекції порушень їх фізичного якостей та фізичної підготовленості. Разом з цим, аналіз літературних джерел свідчить про відсутність систематичних досліджень, присвячених вирішенню проблеми впливу засобів хореографічного мистецтва на розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

2. Отримані дані свідчать про те, що правильно організоване фізичне виховання та розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку сприяє розвитку інтересу до рухів, що відбувається на основі життєвої необхідності дитини бути сильною, сміливою, спритною. Але екологічна ситуація, пасивний спосіб життя негативно впливають на процес розвитку фізичних якостей сучасних дітей. Діти старшого дошкільного віку повільно, невпевнено а іноді незграбно виконують фізичні вправи, швидко втомлюються. Таких показників розвитку фізичних якостей як швидкість, спритність, витривалість мають низький, середній рівень розвитку.

3. Експериментально встановлено, що розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку можна покращити засобами хореографічного мистецтва. Систематичні заняття танцями корисні для фізичного розвитку: стає кращою постава, усувається ряд фізичних недоліків, зміцнюються м'язи, стають рухливими суглоби, удосконалюються рухи, розвивається швидкість, спритність, витривалість.

4. Досліджено рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі санаторної школи інтернату I-III ст. Хортицької національної академії. Дослідженням охоплено 14 дітей старшого дошкільного віку які увійшли до експериментальної групи та 14 дітей ДНЗ №192 «Веселка» Дніпровського району міста Запоріжжя, які увійшли до контрольної групи. Досліджено стан розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Аналіз отриманих даних підтвердив необхідність розробки спеціальної програми для покращення показників розвитку фізичних якостей, таких як швидкість і витривалість.

5. На основі обґрунтування основних принципів, спеціальних методичних прийомів та комплексів корегуючих та ігрових вправ, була розроблена та апробована спеціальна програма розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва. Програма включає в себе такі види занять :

- вступні заняття;
- ритмічні вправи;
- вправи партерної гімнастики (із вправами на релаксацію м'язового тону);
- вправи до танців, елементи танців;
- групові танці;
- рухливі музично-ритмічні та пісенно-мовленнєві ігри;
- вправи на розвиток фізичних якостей (партерна гімнастика, ритміка).

Хореографічні заняття з використанням корегуючих вправ партерної гімнастики, класичного екзерсису, з використанням положень авторської методики позитивно вплинули на розвиток фізичних якостей даної категорії дітей.

6. Використання спеціальних вправ на хореографічних заняттях дозволило підвищити рівень фізичної підготовленості досліджуваних дітей. Аналіз даних засвідчив покращення середніх показників розвитку фізичних якостей експериментальної групи на 11 %, 12 % та контрольної на 6 %, 8 %. У

контрольній групі достовірних змін щодо показників витривалості не виявлено. У експериментальній групі у показниках швидкості та спритності спостерігається значне покращення якісних результатів.

Емпіричним шляхом доведено, що робота спрямована на покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку експериментальної групи викликала позитивні зміни рівню розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва.

В експериментальній групі приріст показників склав:

– швидкості – до експерименту – 59 %, після проведення – 70 %, у контрольній відповідно – до експерименту – 60 %, після проведення – 62 %;

– спритності – до експерименту 86 %, після проведення – 88 %, у контрольній відповідно – до експерименту – 84 %, після – 87 %;

– витривалості – до експерименту – 53 %, після проведення – 62 %, у контрольній до експерименту – 40 %, відповідно після проведення – 52 %.

Розроблена і експериментально апробована спеціальна програми є надійним засобом розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку і може бути використана у відповідних освітніх закладах в якості організаційно-методичного забезпечення.