

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

**Формування передумов розвитку силових здібностей у дітей
дошкільного віку засобами гімнастики**

Виконала: студентка 2 курсу, групи ФКС-21м

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Рудніцька Дарина Олексіївна

Керівник: к.пед.н., професор Яців Я. М.

Рецензент: к.мед.н., доцент Лапковський Е. Й

Івано-Франківськ – 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП		3
Розділ 1	УЗАГАЛЬНЕННЯ СУЧАСНИХ ВІДОМОСТЕЙ ЩОДО ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
	1.1 Сучасні погляди на розвиток фізичних здібностей дівчат старшого дошкільного віку	6
	1.2 Структура тренувань спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву	10
	1.3 Вплив спортивної гімнастики на організм дітей старшого дошкільного віку	11
	Висновки до першого розділу	13
Розділ 2	МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	15
	2.1 Методи дослідження	15
	2.1.1 Аналіз наукової і спеціальної літератури	15
	2.1.2 Педагогічне спостереження і експеримент	15
	2.1.3 Тестування рівня розвитку фізичних якостей	16
	2.1.4 Методи математичної статистики	19
	2.2 Організація дослідження	19
Розділ 3	ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВЛАСНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	21
	3.1 Оцінка фізичних якостей дітей дошкільного віку перед початком дослідження	21
	3.2 Програма зі спортивної гімнастики спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву №1 (м. Івано-Франківськ)	22
	3.3 Власна розроблена програма зі спортивної гімнастики для гімнасток початкової підготовки першого року навчання	27
	3.4 Оцінка динаміки фізичних якостей дітей дошкільного віку після застосування власної програми	52
Висновки		57
Список використаних джерел		59

ВСТУП

Актуальність нашої роботи полягає саме у популяризації зараз спортивної гімнастики серед дітей старшого дошкільного віку. Тренування характеризуються розвитком не тільки фізичних, але й естетичних якостей. Заняття позитивно впливають на організм дитини, всебічний гармонійний розвиток, забезпечують потрібний рівень спеціальної та психологічної підготовки. Вчать юних гімнасток до ведення спортивної боротьби і тактичних навичок, вихованню морально-вольових та етичних якостей особистості [8, 14, 32].

У сучасних тренувальних програмах спортивної гімнастики все більше застосовують заняття з музичним супроводом та танцювальними рухами. Це активно пропагандується в сучасній практиці з дошкільнятами. Діти із задоволенням займаються хореографією, поступово розвиваючи пластику рухів і правильну поставу [1, 3, 38].

Починаючи з 4-6 років акробатичні елементи обов'язково входять до програм тренування юних гімнасток. Навчання відбувається в ігровій формі – корисно, цікаво та весело. Адже покращення координації та спритності є важливою складовою загального фізичного розвитку дітей [2, 4, 7].

Тренування з спортивної гімнастика для дітей – це не тільки запорука гармонії фізичного та психічного здоров'я, а й цікаве проведення часу з однолітками. Охорона та зміцнення здоров'я, формування звичок здорового способу життя, що є першочерговими завданнями [6, 9, 11].

Регулярні заняття, виховують дисципліну, цілеспрямованість, сміливість, працелюбність, врівноваженість [13, 19, 20].

Гімнастика – базовий вид спорту, який дає основу для будь-якого виду діяльності. Зокрема, саме групи попередньої підготовки є поштовхом до успішного освоєння системи рухів та навичок, які необхідні дітям дошкільного віку [17, 21, 25].

На цей вид спорту беруть з раннього дитинства. Тому це швидкий розвиток гнучкості, координації, швидкості, сили, витривалості. Ці фізичні

якості у майбутньому стануть в пригоді для будь-яких видів спорту, чи у звичайному житті [12, 15, 18].

Мета роботи: визначити та сформуванати передумови розвитку силових здібностей у дітей дошкільного віку засобами гімнастики.

Завдання роботи:

1. Узагальнити сучасні наукові підходи до особливостей розвитку основних фізичних якостей дітей дошкільного віку.

2. Сформуванати методично обґрунтовані доказові підходи, що стосуються розвитку силових здібностей дітей дошкільного віку.

3. Розробити та впровадити програму підготовки дітей дошкільного віку засобами гімнастики для формування передумов розвитку їх силових здібностей.

4. Перевірити ефективність запропонованої програми із застосуванням засобів гімнастики із огляду на ефективне формування передумов формування силових здібностей.

Об'єкт дослідження: вплив засобів гімнастики на рівень фізичних якостей дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: передумови розвитку силових здібностей дітей дошкільного віку.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури;
2. Педагогічне спостереження і експеримент;
3. Тестування рівня розвитку фізичних якостей;
4. Методи математичної статистики.

Новизна дослідження: в роботі узагальнено сучасні наукові і методичні відомості, що стосуються особливостей розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку, а також передумов розвитку їх силових здібностей. Запропоновано програму тренувань для дітей дошкільного віку із застосуванням засобів гімнастики як фактору формування передумов розвитку силових здібностей.

Практичне значення одержаних результатів. Результати роботи полягають у описі, характеристиці та використанні на практиці розробленої програми зі спортивної гімнастики для дітей старшого дошкільного віку.

Структура та обсяг роботи.

Робота викладена на 62 сторінках друкованого тексту, складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що включає 41 найменування, містить 22 таблиці.