

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет дополнительного профессионального образования
Кафедра андрагогики

РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Курсовая работа
слушателя 2 года обучения
группы Ф-171
специальности
переподготовки 1-03 02 71
«Физкультурно-оздоровительная
работа в учреждениях образования»
заочной формы
получения образования
Стельмашенко Екатерины Павловны
Научный руководитель:
Кузьмина Л.И., кандидат
педагогических наук, доцент
Защищена
_____ 2018
с оценкой ____ (_____)

Минск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СРЕДСТВА ИХ РАЗВИТИЯ	5
1.1. Характеристика основных физических качеств	5
1.2. Средства и методы развития физических качеств детей	8
ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ	12
2.1. Классификация двигательно-координационных способностей и их развитие у детей	12
2.2. Средства и методы развития координационных способностей	16
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СТЕП-АЭРОБИКИ	
3.1. Диагностика координационных способностей	19
3.2. Содержание работы по развитию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики	20
3.3. Анализ результатов исследования	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	25
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	27
ПРИЛОЖЕНИЕ	29

ВВЕДЕНИЕ

В наше время одной из главных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей и их физическое развитие. Именно в детстве у детей формируется гармоническое физическое развитие. Если ребёнок часто болеет, он быстрее утомляется, у него рассеянное внимание, слабая память. Основная задача физического воспитания детей – разностороннее развитие двигательных способностей детей, а также основных физических качеств и координации движений. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: быстрота, ловкость, мышечная сила, гибкость, выносливость. Способность координировать свои действия при выполнении движений имеет огромное значение на протяжении всей жизни человека.

Данная работа посвящена исследованиям, лежащим в области физического воспитания, и касается изучения развития физических качеств и координационных способностей детей. Актуальность темы заключается в том, что развитие физических качеств и координационных способностей у детей является одной из главных в физическом воспитании. Поэтому так важно, чтобы ребёнок мог произвольно координировать свои движения.

Опыт работы в саду показывает, что дети нового поколения существенно отличаются от детей этого же возраста, посещающих детский сад 12-15 лет назад. Дети не собраны, не внимательны, они «летают в облаках», быстро утомляются, просто не желают выполнять некоторые движения или играть, они не уверены в себе. Конечно, в наш век информационных технологий, родителям проще вручить ребёнку планшет или включить телевизор, чем сходить на прогулку, побегать и поиграть с ним в мяч. Теперь, даже летом на игровых площадках детей как-то мало, если они и есть, то больше сидят, играя в свои гаджеты.

В период дошкольного детства очень важно развивать физические качества и координационные способности т.к. в этом возрасте наиболее активно эти навыки формируются. Хорошо, если к этому серьёзно будут относиться как педагоги, так и родители. И поэтому мне кажется, что детей как можно раньше нужно приобщать к спорту. В дошкольном возрасте – это прежде всего пример родителей, работа педагогов в детском саду. Дети подрастают, опять же главным остаётся пример родителей. Спортивных секций большое множество и главное пораньше направить ребёнка заниматься. По началу родителям придётся вкладывать в это много своего времени, но постепенно у ребёнка выработается хорошая привычка заниматься спортом. Важно помогать ребёнку в этом: мотивировать, поддержать, может даже проявить строгость, если ребёнок ленится идти заниматься. Но зато потом ребёнок будет и здоров и занят нужным делом.

Цель курсовой работы заключается в изучении педагогических инструментов, методики развития основных физических качеств и

координационных способностей детей средствами физического воспитания, определить эффективность использования нетрадиционных методик физического воспитания в процессе развития физических качеств и координационных способностей.

Объект исследования – физические качества и координационные способности детей.

Предмет исследования – процесс развития физических качеств и координационных способностей детей с применением нетрадиционных форм.

Исходя из объекта, предмета, цели нами были сформулированы следующие задачи:

- изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования особенностей развития физических качеств и координационных способностей детей;
- провести диагностику координационных способностей детей 6-7 лет;
- организовать работу по развитию физических качеств и координационных способностей с детьми 6-7 лет в рамках группы по интересам «Крепыш»;
- проанализировать работу, опираясь на итоговое обследование, сформулировать выводы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- изучение и обобщения опыта по проблеме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- обобщение и анализ полученных результатов

Для решения поставленных задач в курсовой работе были использованы учебные и методические пособия, специальная литература, монографии отечественных и зарубежных специалистов, изучающих развитие физических качеств и координационных способностей детей.