

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»  
Институт повышения квалификации и переподготовки  
Факультет дополнительного профессионального образования  
Кафедра андрагогики

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В  
МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Курсовая работа  
слушателя 2 года обучения  
группы ФО-171  
специальности  
переподготовки 1-03 02 71  
«Физкультурно-оздоровительная  
работа в учреждениях образования»  
заочной формы  
получения образования  
Часновской Татьяны Эдуардовны  
Научный руководитель:  
Кузьмина Л.И., кандидат  
педагогических наук, доцент  
Защищена  
\_\_\_\_\_ 2018  
с оценкой \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Минск, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ В НАУКЕ И ПРАКТИКЕ	6
1.1. Понятие физических способностей	6
1.2. Закономерности развития физических способностей у детей в младшем школьном возрасте	11
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	15
2.1. Методы исследования	15
2.2. Организация исследования	16
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	18
3.1. Методика развития физических способностей у детей в младшем школьном возрасте	18
3.2. Сравнительный анализ уровня физических способностей у детей контрольной и экспериментальной групп	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	25
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	26
ПРИЛОЖЕНИЯ	28

## ВВЕДЕНИЕ

Основными предпосылками для роста и развития детей младшего школьного возраста являются факторы внешней среды, сбалансированное и полноценное питание, ежедневная двигательная активность, наличие достаточного по продолжительности сна, отсутствие или наличие хронических заболеваний, а также климатические условия их проживания. Из этого следует, что только благодаря взаимодействию факторов окружающей среды, заданные предпосылки развития могут быть включены в развитие физических способностей.

Двигательная активность – один из важных факторов, который влияет на рост и развитие здорового ребенка. В современном мире, двигательная активность детей заметно снижается, что негативно сказывается на физическом развитии подрастающего поколения. Ввиду быстрой урбанизации, активному развитию компьютерных технологий, дети остаются «привязанными» к гаджетом. Они все больше внимание уделяют «онлайн жизни», чем реальной. Родители все чаще закрывают глаза на физическое развитие своих детей, на первое место выдвигая умственные способности, забывая, что они находятся в тесной взаимосвязи с двигательными способностями. Исходя из этого, развитие физических способностей и двигательной активности детей ложится на учебно-образовательный процесс в учреждениях образования.

Младший школьный возраст является сенситивным для интенсивного развития большинства физических способностей. Особенно в младшем школьном возрасте эффективно развивать и совершенствовать координационные способности, элементы ловкости и элементарные формы быстроты. Если педагог развивает одну из физических способностей у детей, то это влечет за собой развитие остальных физических способностей.

В процессе занятий физической культурой осуществляется обучение, воспитание, развитие детей 6-10 лет. Эти процессы невозможно рассматривать по отдельности – они являются единым целым. Освоение ребенком новых двигательных действий и совершенствование в уже знакомых движениях, обусловлено уровнем развития физических способностей.

Освоение детьми все новых и новых двигательных действий, формирование в их мобильных и устойчивых двигательных навыков способствует развитию физических способностей. Чем разнообразнее запас двигательных умений у детей 6-10 лет, тем выше возможности проявления двигательной активности в различных видах деятельности. Одновременно с развитием физических способностей, на уроках физической культуры, происходит становление личности ребенка, исходя из этого, педагог должен учитывать возможный эффект от воспитательного воздействия.

Одной из главных и приоритетных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является оптимальное развитие физических способностей. Решение этой задачи основывается на формировании

двигательных навыков, двигательных умений, развитии физических качеств, все это приводит к гармоничному развитию физического, психического, эмоционального состояния детей.

Физические способности участвуют в формировании социального аспекта личности младшего школьного возраста: всестороннему и гармоничному развитию, достижению высокой устойчивости организма к социальным условиям, повышению адаптационных возможностей организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения.

По данной проблеме имеется большое множество методической и специальной литературы, которая освещает различные стороны развития физических способностей на уроках физической культуры и здоровья в младшем школьном возрасте. Но, к сожалению, эта проблема полностью не решена. Можно подвергнуть сомнению факт эффективности педагогического влияния на развитие физических способностей в условиях малого количества учебных часов, выделенных на уроки по физической культуре (2 часа в неделю плюс 1 час «Час здоровья и спорта»). Кроме задач, направленных на развитие физических способностей, на уроке по физической культуре должны решаться и другие задачи.

Объект исследования: физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие физических способностей у детей 6-10 лет.

Цель исследования: изучение особенностей физического развития способностей у детей 6-10 лет.

Задачи исследования:

- изучить научную и методическую литературу по данной проблеме;
- выявить особенности развития физических способностей у детей 6-10 лет;
- определить наиболее эффективные средства и методы развития физических способностей у детей 6-10 лет.

Методы исследования: изучение научной, методической и практической литературы, анализ, обобщение.