

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет дополнительного профессионального образования
Кафедра андрагогики

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И
ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

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
Федорович Людмилы Андреевны
Научный руководитель:
Остапенко Г.А., кандидат
педагогических наук, доцент
Защищена
_____ 2018
с оценкой _____ (_____)

Минск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	5
1.1. Характеристика основных качеств и особенности их развития у детей 3-7 лет	5
1.2. Эффективные средства воспитания физических качеств и двигательных умений детей 3-7 лет	5
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	12
2.1. Задачи и методы исследования физической подготовленности детей 5-7 лет	12
2.2. Организация исследования развития физических качеств детей 5-7 лет средствами детского фитнеса	14
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	15
3.1. Методика развития физической подготовленности детей 5-7 лет средствами детского фитнеса	15
3.2. Определение эффективности использования детского фитнеса	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	21
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	23

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде формируются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, воспитываются личностные, моральноповеденческие качества [6, с. 32].

Одной из основных задач физического воспитания детей являются разностороннее развитие двигательных способностей, и, в частности, основных физических качеств и координации движений. Ведь уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества – быстрота, ловкость, мышца, гибкость, выносливость [7, с. 150].

Дети, у которых хорошо развиты физические качества и координационные способности, быстрее усваивают двигательные действия, выполняют их более качественно и точно, их движения более выразительны и скорректированы [16, с. 245].

Дошкольный период является хорошим периодом развития основных физических качеств и двигательных умений дошкольника. Таким образом, «одной из задач дошкольного физического воспитания становится повышение физической подготовленности детей».

Детский возраст характеризуется активным, неравномерным развитием физических качеств и координационных способностей, ребенок развивается и растут системы и функции его организма. «Наиболее активно физические качества и двигательные координационные навыки формируются в возрасте 4-7 лет. Поэтому работу по их формированию следует проводить именно в этот период» [8, с. 290].

С этой целью, в период пребывания детей в дошкольном учреждении, во время физкультурных занятий и в процессе физкультурно-оздоровительной работы используют различные средства и методы. Тем не менее, по утверждению ряда специалистов (Власенко Н.Э., Овсянкин В.А., Шебеко В.Н. и др.): «физическая подготовленность дошкольников в целом находится на уровне ниже среднего и требует повышения эффективности работы по ее дальнейшему улучшению» [21, с. 89].

Ищем подходы, и средства физического воспитания, которые, действуя на мотивацию и эмоции, создают стойкий интерес у детей к двигательной активности и положительно влияют на развитие их физических качеств и двигательных умений. «К таким средствам, на наш взгляд, относятся элементы детского фитнеса, которые по утверждению специалистов, имеют большой спектр воздействия на дошкольников в целом и их физическую подготовленность» [2, с. 128].

«Детский фитнес – это форма физкультурно-оздоровительной работы с детьми, включающая разнообразный комплекс упражнений, плюс элементы

гимнастики, хореографии, стретчинга, аэробики, занятия на тренажерах, элементы фитбол-гимнастики». В детском фитнесе используются разнообразное спортивное оборудование и тренажеры. Занятия по фитнесу формируют не только физические качества, но и чувство ритма, артистичность, творческие способности, обеспечивают развитие моторики ребенка, формирование правильной осанки.

Рассматривая детский фитнес как эффективное средство развития физических качеств и двигательных умений, мы сочли необходимым провести исследование, позволяющее установить степень его воздействия на физическую подготовленность дошкольников.

Объект исследования: показатели физической подготовленности детей 5-7 лет.

Предмет исследования: детский фитнес, как средство развития физических качеств детей 5-7 лет.

Цель исследования: улучшение показателей физической подготовленности детей 5-7 лет.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ