

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Сукровой Галлии Гаяссовны

Научный руководитель  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

**Введение.** Актуальность исследования определяется тем, в современном обществе физическое воспитание детей играет ключевую роль, что связано с необходимостью с раннего возраста прививать им активный и здоровый образ жизни. Традиционные методы физической культуры способствуют развитию у школьников интереса к доступным видам физических упражнений, как в учебном заведении, так и в семейной среде.

Именно в младшем возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы физического развития и укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Для успешного обучения физическим упражнениям необходимо обладать хорошо развитыми координационными способностями. Именно младший школьный возраст является критически важным периодом для формирования координационных способностей, а также для овладения знаниями, умениями и навыками в выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной этап часто называют «золотым возрастом» ввиду интенсивного развития координационных способностей в этот период.

Неотъемлемую часть системы физического воспитания школьников представляет собой внеклассная работа. Центральное место в этой работе занимает организация спортивных секций, функционирующих в образовательном учреждении. Основной целью таких секций является предоставление учащимся возможности получить дополнительное физическое образование посредством освоения и совершенствования двигательных навыков, изучаемых в рамках школьной программы по физической культуре.

**Объект исследования** – процесс общей физической подготовки с координационной направленностью девочек младшего школьного возраста в условиях школьной секции

**Предмет исследования** – показатели координационной устойчивости, общих, специальных и специфических координационных способностей.

Вышеизложенное послужило предпосылкой для проведения исследований с **целью** изучения особенностей развития координационных способностей девочек младшего школьного возраста в процессе занятий в школьной секции.

**Гипотеза исследования** – применение комплекса физических упражнений и подвижных игр в процессе общей физической подготовки в школьной секции будет способствовать качественному повышению уровня координационных устойчивости и различных видов способностей девочек младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме развития координационных способностей в младшем школьном возрасте.
2. Оценить уровень координационной устойчивости девочек младшего школьного возраста.
3. Провести сравнительный анализ показателей и уровня различных видов координационных способностей у девочек младшего школьного возраста.
4. На основе литературных источников подобрать подвижные игры и физические упражнения для развития координационных способностей девочек младшего школьного возраста.
5. Исследовать динамику координационной устойчивости и различных видов координационных способностей у девочек младшего школьного возраста в процессе занятий в школьной секции.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов исследования.

При проведении оценки абсолютных и относительных показателей координационных способностей, характерных для различных групп двигательных действий, были задействованы специальные двигательные тесты.

У всех обследуемых проводилась оценка уровня координационной устойчивости в простой и усложненной пробе Ромберга.

Диагностика общих координационных способностей осуществлялась в трех стандартных тестовых упражнениях: «Челночный бег 3х10 метров», «Три кувырка вперед», «Метание теннисного мяча на дальность», специальных координационных способностей в упражнениях «Броски мяча в цель, стоя к ней спиной» и «Четыре поворота на гимнастической скамейке», а специфических координационных способностей упражнений: «Бег к пронумерованным мячам» и «Реакция – мяч».

Исследования проводились с сентября 2024 года по апрель 2025 года на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 86» Ленинского района г. Саратова.

Контингент обследуемых составили 20 девочек 9-10 лет, у которых проведена оценка уровня координационных способностей в динамике учебного года. Все обследуемые девочки были распределены на 2 группы: контрольную (1 группа) и экспериментальную (2 группа). В каждую группу вошли по 10 девочек.

Девочки контрольной группы занимались физическим воспитанием в рамках школьных уроков физической культуры. Девочки экспериментальной группы дополнительно посещали школьную спортивную секцию по общей физической подготовке с периодичностью 2 раза в неделю по 60 минут.

Для повышения уровня координационных способностей в тренировочный процесс девочек были включены подвижные игры с координационной нагрузкой, а также специально подобранные упражнения координационной направленности.

Исследования уровня координационных способностей девочек и 9-10 лет проводилось в 2 этапа:

1 этап – контрольные испытания в сентябре 2024 года для определения исходного уровня координационных способностей;

2 этап – контрольные испытания в апреле 2025 года для определения изменений уровня координационных способностей.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую ( $M$ ), ошибку средней ( $m$ ) и показатель существенной разницы ( $T$ ). Достоверность различий ( $p$ ) определяли по таблице на основании величин  $T$  и числа наблюдений ( $n$ ). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы развития координационных способностей младших школьников» и «Динамика координационных способностей девочек 9-10 лет, занимающихся в школьной секции общей физической подготовки», заключения и списка литературы, включающего 45 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 68 страницах, содержит 4 таблицы и 13 рисунков.

**Теоретический анализ проблемы развития координационных способностей младших школьников.** Младший школьный возраст характеризуется значительными качественными преобразованиями во всех системах организма ребенка, что сопровождается его совершенствованием. Данный период наиболее благоприятен для формирования практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

В российской теории и практике физической культуры понятие «ловкость» исторически использовалось для описания координационных возможностей человека при выполнении двигательных действий. Начиная с середины 70-х годов, все чаще применяют термин "координационные

способности", который, хотя и близок по значению к "ловкости", не является его полным синонимом.

В современном понимании координационные способности представляют собой многогранное явление, охватывающее физиологические, биомеханические, нейрофизиологические и кибернетические аспекты. Несмотря на различия в формулировках, все авторы сходятся во мнении, что координационные способности играют решающую роль в выполнении разнообразных движений, присущих различным видам физической активности и спорта.

Координационные способности представляют собой совокупность врожденных и приобретенных возможностей индивида, определяющих его готовность к эффективному управлению разнообразными двигательными действиями.

Координационные способности классифицируются на три категории: специальные, специфические и общие.

Общие координационные способности: отражают потенциальные и реализованные возможности человека в управлении различными по типу и смыслу движениями.

Специальные координационные способности характеризуют готовность школьника к оптимальному контролю сходных по происхождению и значению двигательных действий, свойственных конкретным видам спорта или деятельности.

Специфические координационные способности определяют готовность индивида к эффективному выполнению специфических задач, требующих точного управления равновесием, ритмом, пространственной ориентацией, реакцией, перестройкой движений, согласованием действий, дифференцировкой параметров движений, поддержанием статокINETической устойчивости и т.д.

Эти виды координационных способностей могут существовать как в потенциальной (до начала двигательной деятельности), так и в актуальной (во

время выполнения) форме. Потенциальные способности являются основой, заложенной природой, которая раскрывается и развивается в процессе обучения и тренировок. Достижения спортсменов в различных дисциплинах демонстрируют, что предел развития координационных способностей не является фиксированным и может быть существенно расширен.

**Динамика координационных способностей девочек 9-10 лет, занимающихся в школьной секции общей физической подготовки.** Физическое развитие учащихся в рамках образовательного процесса должно обеспечить каждому обучающемуся необходимый базовый уровень теоретических знаний, практических навыков и физической подготовленности. Это необходимо для успешного освоения основ физической культуры, развития личности, формирования крепкого здоровья и пропаганды здорового образа жизни.

Главной задачей физического воспитания школьников является достижение требуемого уровня их физической подготовленности, который оценивается по уровню развития таких двигательных качеств как: быстрота, сила, выносливость, скоростно-силовые способности и координация движений.

Физическая готовность учащихся оценивается как важнейший результат физического воспитания. Она является неотъемлемой частью этого процесса и играет ключевую роль в укреплении здоровья, а также повышении функциональных и адаптационных возможностей основных систем организма.

Развитие координационных способностей играет ключевую роль в системе физического воспитания младших школьников, и этому аспекту уделяется значительное внимание в современных образовательных программах.

Исследование, предпринятое в данной работе, было мотивировано необходимостью анализа динамики координационных способностей младших

школьников в ходе занятий в спортивной секции по общей физической подготовке.

Показатели координационной устойчивости в пробе Ромберга девочек младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп не имели достоверной разницы и в большинстве своем соответствовали низкому уровню.

Проведенный сравнительный анализ различных видов координационных способностей у девочек младшего школьного возраста позволил установить:

- отсутствие достоверной межгрупповой разницы у девочек 9-10 лет в фоновых показателях и уровне общих, специальных и специфических координационных способностей;

- в обеих группах регистрировались ниже среднего и средние значения общих координационных способностей в каждом из трех тестовых упражнений «Челночный бег 3x10 м», «Три кувырка вперед» и «Метание теннисного мяча на дальность», при этом доминирующим был средний уровень;

- в обеих группах регистрировались достаточные, удовлетворительные и хорошие значения специальных координационных способностей в упражнении «Броски мяча в цель», а также удовлетворительные и хорошие в упражнении «Четыре поворота на гимнастической скамейке» с доминированием удовлетворительных результатов в каждом упражнении;

- в обеих группах регистрировались достаточные и удовлетворительные значения специфических координационных способностей в упражнениях «Бег к пронумерованным мячам» и «Реакция – мяч» с доминированием удовлетворительных в первом случае и одинаковой степени выраженности во втором случае.

На основе литературных источников подобраны подвижные игры и физические упражнения для развития координационных способностей

девочек младшего школьного возраста, включающие упражнения в ходьбе, беге, лазанье по гимнастической стенке и упражнения с передачей мяча.

Выявлена положительная динамика координационной устойчивости и различных видов координационных способностей у девочек младшего школьного возраста в обеих группах, однако в группе контроля она произошла в ходе влияния естественных факторов среды и занятий в рамках школьных уроков физической культурой, тогда как в экспериментальной группе за счет дополнительных занятий в школьной секции общей физической подготовки координационной направленности:

- у девочек контрольной группы, несмотря на повышение показателей координационной устойчивости в различных вариантах пробы Ромберга, уровень ее развития продолжал соответствовать низким и средним значениям; а в экспериментальной группе – средним и высоким в обоих вариантах пробы, а в усложненном варианте в единичных случаях зафиксирован низкий уровень;

- у девочек контрольной группы уровень общих координационных способностей оставался в пределах ниже среднего и средних значений с доминированием средних во всех тестовых заданиях; в экспериментальной группе девочки продемонстрировали средние и выше среднего уровень координационных способностей с превалированием средних;

- у девочек группы контроля уровень специальных координационных способностей в одинаковой степени соответствовал удовлетворительным и хорошим значениям; в экспериментальной группе – хорошим и отличным с доминированием хороших;

- у девочек контрольной группы уровень специфических координационных способностей был достаточным и удовлетворительным с доминированием удовлетворительного во всех тестовых заданиях; в экспериментальной группе – удовлетворительным и хорошим с доминированием удовлетворительного.

Включение в секционные занятия подвижных игр и упражнений координационной направленности девочек 9-10 лет экспериментальной группы способствовало более существенному приросту координационной устойчивости, а также общих, специальных и специфических координационных способностей. Тогда как в контрольной группе показатели увеличивались за счет естественных факторов среды и занятий на уроках физической культурой.

Таким образом, в ходе проведенных исследований прирост показателей координационной устойчивости и различных видов координационных способностей девочек экспериментальной группы подтверждает эффективность внедрения в процесс общей физической подготовки подвижных игр с координационной нагрузкой и физических упражнений координационной направленности.

**Заключение.** Изучение научно-методической литературы по проблеме развития координационных способностей в младшем школьном возрасте показало, что сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни и труду, а разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях.

Младший школьный возраст характеризуется как благоприятный период для развития широкого спектра двигательных способностей, присущих физической активности человека. Именно в это время закладываются основы культуры движений, происходит успешное овладение новыми упражнениями и приобретение новых двигательных навыков. Практически все показатели двигательных способностей детей в этом возрасте демонстрируют значительный рост. Поэтому главной задачей педагогических работников является создание условий, способствующих регулярным физическим занятиям учащихся начальной школы в ходе учебного процесса и вне его. Это необходимо для повышения уровня двигательной активности детей, укрепления их здоровья и улучшения физической подготовки.