

**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

**ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ**  
**КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В МЛАДШЕМ**  
**ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**Автореферат бакалаврской работы**

Студента 4 курса 403 группы  
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль Физическая культура  
Факультет физической культуры и спорта  
Аннаходжаева Абата

Научный руководитель

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой:

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов 2026 г.

## Краткое содержание работы

Есть в жизни человека особенный период – это младшие школьные годы, когда каждый день дарит новые открытия, а тело словно жаждет испытать себя в самых удивительных движениях. Это время по праву называют «Золотым возрастом» для развития координации, той самой волшебной способности, когда руки, ноги и всё тело вдруг начинают понимать друг друга без слов, сливаясь в лёгком, изящном движении. В эти годы тело учится слушать голос разума, движения обретают осмысленность и точность, каждый прыжок, бег или поворот становится маленьким чудом согласованности. Это не просто этап физического развития – это закладка фундамента для всей будущей двигательной культуры человека, когда в нежном возрасте формируются те незаметные, но столь важные умения, которые потом сопровождают нас всю жизнь. За каждым точным движением стоит удивительная работа нашего организма – та самая координация, что рождается в таинственных глубинах центральной нервной системы. Представьте:

- как тело чувствует каждое своё положение в пространстве, словно невидимый компас;
- как мозг мгновенно обрабатывает сигналы и отдаёт команды мышцам;
- как всё это происходит настолько быстро, что мы даже не замечаем этого волшебства

**Актуальность.** В младшем школьном возрасте механизмы координации особенно податливы, словно мягкая глина в руках умелого мастера. И именно сейчас, когда нервная система гибка и восприимчива, когда ребенок с восторгом пробует новые движения можно заложить основы, той удивительной согласованности, которая потом сделает его движения легкими, точными и красивыми.

А теперь представьте: вместо скучных упражнений – веселый смех, вместо монотонных повторений – захватывающие приключения, вместо строгой

дисциплины – радостное погружение в игру. Именно так работают подвижные игры - самое естественное и прекрасное средство развития координации. Почему они так волшебны?

- Потому что в игре ребёнок не замечает, как учится — он просто живёт в этом моменте, полностью погружённый в действие.
- Потому что каждая игра — это маленькая история, где нужно быстро принимать решения, менять направление, находить выход из неожиданных ситуаций.
- Потому что радость и азарт усиливают каждый навык, превращая обучение в праздник.

На уроках физкультуры подвижные игры становятся;  
волшебной дверью в мир точных движений,  
школой быстрой реакции и ловкости,  
пространством, где рождается уверенность в своих силах.

Но увы, в современном мире все чаще можно увидеть детей, чьи движения стали скованными, а глаза больше притягивают экраны гаджетов, чем простор для бега и игр. И тогда появляются тревожные звоночки:

- мяч пролетает мимо рук, словно не желая быть пойманным;
- препятствие оказывается непреодолимым;
- бег превращается в неуклюжую пробежку между столбиками.

Это не просто неудачи – это тихий сигнал о том, что тело пока не научилось слышать само себя, что координация не получила того развития, которого заслуживает. Но в этом нет беды ведь детство - время, когда можно все исправить, когда каждое упражнение может стать увлекательной игрой, а каждая игра - шагом к гармонии движений.

Физическая культура - путь к гармонии. Физическая культура – это не просто уроки и нормативы. Это песня тела, звучащая в каждом движении. Это

танец здоровья, который мы учимся исполнять с детства. Это путь к познанию собственных возможностей. И на этом пути подвижные игры - верные спутники. Потому, что они дарят радость движения, учат тело быть гибким и сильным, помогают найти равновесие не только физическое, но и душевное. Через игру ребенок познает границы своих возможностей, учится преодолевать маленькие препятствия, открывает в себе силу, ловкость и грацию.

Наша цель - не просто развить координацию, наша цель - подарить ребенку радость свободного, легкого движения, уверенность в своих силах, любовь к активному образу жизни. Мы хотим подобрать такие игры, которые станут для каждого ребёнка маленьким приключением, создать нагрузки, которые будут не обузой, а удовольствием, вписать подвижные игры в повседневность так, чтобы они стали естественной частью школьной жизни

Пусть каждый урок физкультуры будет:

- праздником движения;
- уроком гармонии;
- шагом к здоровью и радости.

Ведь именно в детстве, в этом «золотом возрасте», мы можем зажечь в ребёнке ту искру, которая потом будет светить ему всю жизнь-искру любви к движению, к своему телу, к здоровью. И подвижные игры – самый верный путь к этой цели.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования** - координационные способности детей младшего школьного возраста.

**Цель** - рассмотреть и проанализировать, как влияют подвижные игры на развитие координационных способностей ребенка, и как их можно развивать.

### **Задачи:**

1. Анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования.
2. Определить исходный уровень развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.
3. Разработать перечень подвижных игр и экспериментально проверить эффективность их применения на уроках физической культуры для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.
4. Рассмотреть методики развития координационных способностей детей на уроках физической культуры, посредством использования подвижных игр.
5. Проанализировать физиологические и психологические особенности детей.

**Гипотеза** - предполагается, что именно подвижные игры помогают развивать координационные способности у детей.

Новизна - рассматриваются критерии, способы и методы проведения подвижных игр для освоения и совершенствования координационных способностей детей младшего возраста.

### **Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование.
4. Математическая статистика.

«Координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, то есть превращение их в управляемые системы».

Из этого определения следует что координация - это система управления движением организма. Для того, чтобы управлять движением

своего организма и выполнять действия любой степени сложности, мы должны постепенно развивать свои координационные способности.

Под развитием координации понимают:

1. Способность к овладению новыми движениями. Умение дифференцировать и управлять движениями, правильно выбирать наиболее рациональный вариант в конкретной ситуации,

2. Особенности восприятий: чувства пространства и времени, чувства развиваемых мышечных усилий, чувства темпа и ритма.

3. Адекватность движений и реакций, их своевременность и целесообразность.

Координационные способности зависят от типа нервной системы, способности к быстрому мышлению, быстрому анализу ситуации и принятия решений, умения быстро и точно управлять мышцами.

4. Способность к импровизации (неожиданности и внезапности для соперника) и комбинациям (система сложного замысла последовательных движений). В процессе двигательной деятельности является важнейшим фактором результативности в спортивных играх и единоборствах.

Что такое координационные способности?

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

Координационные способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Координационные способности - это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями. [6]

Существует много определений этого понятия, и каждый человек может сформулировать его по-своему, однако во всех определениях будет что-то общее. Координационные способности - это двигательное действие или по-другому движение. А как мы знаем: «Движения являются естественной биологической потребностью школьников».

Как уже было сказано, движение является биологической потребностью человека. Поэтому крайне важно заниматься любой двигательной деятельностью. Это является основой развития человека и его способностей. Чем больше двигается человек, тем лучше он развивает свои координационные способности.

Существует деление координационных способностей на такие виды как «общие», «специальные», «специфические».

#### 1. Общие способности.

Эти способности чаще всего можно наблюдать на уроках физической культуры. Они могут проявляться в несложных упражнениях, а также при проведении спортивных и подвижных игр. По проявлению этих способностей можно понять, насколько человек готов к физической активности. Эти способности можно развивать, если выполнять простые классические упражнения с небольшим усложнением.

#### 2. Специфические способности.

Эти способности чаще всего можно встретить на уроках гимнастики или во время проведения кросса (бег по пересеченной местности). Они включают в себя умение держать равновесие, умение ориентироваться на местности, и контролировать свои движения и силу.

Уроки гимнастики - является одним из самых эффективных способов развития специфических координационных способностей. Это очень сложные и трудные уроки, однако они оказывают мощнейшее воздействие на развитие координации.

#### 3. Специальные способности.

Самый сложный способ развить свои координационные способности и на это есть причины. Чаще всего встречаются в профессиональном спорте. Поскольку для успешного выступления на соревнованиях очень важны специальные навыки, то спортсмены для достижения результата, выполняют на тренировках специальные упражнения, развивая тем самым свои специальные координационные способности.

### ***Влияние координационных способностей на организм человека***

Умение контролировать свои движения, регулировать физическую нагрузку необходимо каждому человеку для обеспечения собственной безопасности. Правильно выполненная физическая нагрузка окажет благоприятный эффект на здоровье и разовьет координационные способности.

Координацию можно сравнить с рычагом управления, а телом с машиной, управляемой этим рычагом. От умения управляться с этим рычагом зависит исправность машины, т.е. здоровье человека.

Развивая себя, человек развивает свою мышечно-костную систему, сердце, укрепляется скелет, улучшается кровообращение, развивается головной мозг. Хорошо координированный человек спокоен и готов к любым неожиданностям.

### **Организация исследования.**

Эксперимент включал три этапа.

Первый этап (сентябрь 2025 г.): констатирующий. На данном этапе проводилось первичное тестирование уровня физической подготовленности школьников, анализ исходных показателей координации, а также формирование контрольной и экспериментальной групп.

Второй этап (октябрь 2025 г. – февраль 2026 г.): формирующий.

В экспериментальной группе реализовывалась разработанная программа развития координации, включающая специально подобранные подвижные игры, выполнение строевых упражнений. Занятия проводились 2

раза в неделю по 45 минут и включали стандартную трехчастную структуру, что соответствовало требованиям начальной школы;

– вводная часть (10-15 мин) — разминка, беговые и строевые упражнения;

– основная часть (20-25 мин) — развитие выносливости, техническая подготовка, круговые комплексы, подвижные игры;

– заключительная часть (5-10 мин) — восстановительные и дыхательные упражнения, упражнения на внимание.

В контрольной группе образовательный процесс осуществлялся по традиционной программе без экспериментальных изменений.

Третий этап (март 2026 г.): контрольный. На контрольном этапе проводилось итоговое тестирование уровня физической подготовленности школьников, а в частности координационных способностей детей, сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп, а также первичная обработка полученных данных.

Апрель 2026 г.: аналитико-обобщающий этап. На данном этапе осуществлялась математико-статистическая обработка экспериментальных данных, формулирование выводов, разработка практических рекомендаций и оформление выпускной квалификационной работы.

В ходе исследования мы выбрали два вторых класса общеобразовательной школы. Из каждого класса мы взяли по 14 человек, мальчиков и девочек. Провели начальное тестирование, в которое входили: повороты на гимнастической скамейке, челночный бег и прыжок на разметку. После один из классов стал контрольной группой - который занимался по обычной программе. Второй экспериментальный

#### ***Особенности программы для экспериментальной группы:***

- Каждое занятие включало 3 специально подобранные подвижные игры, направленные на развитие координации.
- Игры варьировались по сложности и условиям выполнения, чтобы обеспечить постепенное усложнение заданий.

- Акцент делался на:
  - точность движений;
  - быстроту реакции;
  - способность к переключению между разными типами движений;
  - пространственную ориентацию.

Примеры игр:

- «Зеркало» (повторение движений партнёра в зеркальном отражении);
- «Запрещённое движение» (реакция на сигналы с исключением одного движения);
- эстафеты с элементами балансирования и прыжков..

эксперимент длился в течении шести месяцев, после чего мы провели повторное тестирование.

Полученные результаты от двух тестирований (начального и контрольного) математически обрабатывались. Для удобства анализа данных, были созданы диаграммы и составлены сводные таблицы результатов тестирования, из которых можно определить, как влияют подвижные игры на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

**Таблица №1 Динамика координационных способностей учащихся**

№ п/н	Название группы	Четыре поворота на гимнастической скамейке		Прыжки на разметку		Челночный бег	
		до	после	до	после	до	после
1	Эксперимент.	4.7	4.2	6.7	5.1	12.5	12.1
2	Контрольная	4.9	4.7	6.1	5.7	12.6	12.4

Из данной таблицы видно, как улучшились показания координационных способностей детей на втором (контрольном) тестировании. Обе группы улучшили свои показатели, относительно начального тестирования, но показатели роста координационных способностей экспериментальной группы оказались выше контрольной гр.

В сокровищнице физических качеств координация занимает особое место — она превращает простое движение в искусство, а повседневность — в маленький праздник.

## **Выводы**

Между семи и десятью годами мир открывается ребёнку во всей своей полноте. В этом возрасте:

- каждое движение — новое открытие;
- тело послушно впитывает любые навыки, словно губка;
- игра становится волшебным мостом между мечтой и реальностью.

Именно тогда, в этой удивительной поре, координация расцветает особенно ярко — если ей дарят возможность раскрыться в живой, радостной игре.

Подвижные игры — это не просто забава. Это:

- симфония движений, где каждый жест — нота в общей мелодии;
- танец, в котором ребёнок учится слушать своё тело и доверять ему;
- сказка, где он сам —  
главный герой, преодолевающий препятствия с лёгкостью и азартом.

В игре:

- шаг становится увереннее;
- взгляд — точнее;
- реакция — быстрее;
- а сердце — радостнее.

Здесь, в этом волшебном пространстве, координация растёт не из принуждения, а из восторга, не из долга, а из удовольствия.

Чтобы координация расцвела в детской душе, достаточно:

1. Дарить время играм-приключениям, где нужно:
  - ловко менять направление, словно лист, гонимый ветром;
  - замирать на миг, а затем рваться вперёд, как пружина;
  - сочетать движения, будто складывая мозаику.
2. Позволять телу танцевать с равновесием:
  - идти по воображаемой линии, будто по канату над пропастью;
  - стоять на одной ножке, представляя себя цаплей у воды;
  - балансировать, чувствуя, как внутри рождается удивительная гармония.
3. Впускать в жизнь ритм и музыку:
  - прыгать через скакалку, словно пытаешься догнать собственное веселье;
  - двигаться в такт мелодии, позволяя телу рассказывать историю без слов;
  - придумывать собственные танцы, где каждое движение — признательность миру за его красоту.

Координация — это не просто навык. Это:

- язык, на котором тело говорит с миром;
- песня, которую оно поёт в движении;
- тайна, которую ребёнок открывает в себе, становясь всё более свободным и уверенным.

Пусть же каждый шаг ребенка будет наполнен грацией, каждый прыжок — отвагой, а каждое движение — радостью. Ведь в этой гармонии рождается не просто физически развитый ребёнок, а человек, умеющий слышать музыку жизни и отвечать на неё прекрасным танцем бытия.