

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

**АВТОРЕФЕРАТ**

**БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**«Использование танцевальных упражнений с элементами  
ритмической гимнастики в формировании координационных  
способностей учащихся младших классов»**

студентки 511 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Жуковой Екатерины Александровны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Е. А. Щербакова

**Зав. кафедрой**  
Доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т. А. Беспалова

Саратов 2026

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

## Введение

Современный этап развития системы общего образования характеризуется повышенным вниманием к проблеме всестороннего развития личности ребёнка, в том числе его физических и психомоторных способностей. В условиях снижения уровня двигательной активности детей и увеличения учебной нагрузки особую актуальность приобретает поиск эффективных средств физического воспитания, направленных на развитие координационных способностей учащихся младших классов. Именно в младшем школьном возрасте наиболее интенсивно формируются основные двигательные навыки, закладываются основы координации движений, ритмичности, пространственной ориентировки и двигательной культуры в целом.

**Актуальность выбранной темы** обусловлена необходимостью внедрения в образовательный процесс таких форм и средств физического воспитания, которые были бы не только эффективными, но и эмоционально привлекательными для детей младшего школьного возраста. Танцевальные упражнения с элементами ритмической гимнастики обладают высоким педагогическим потенциалом, так как способствуют развитию чувства ритма, согласованности движений, точности выполнения двигательных действий, а также повышают интерес учащихся к занятиям физической культурой.

Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы показывает, что проблема развития координационных способностей детей достаточно широко представлена в трудах отечественных и зарубежных исследователей. В работах Зимницкой Р. Э., Кузнецова В. С., Ляха В. И., Матвеева Л. П., Ноткиной Н. А., Осокиной Т. Г., Петровой Г. А., Холодова Ж. К. и других авторов раскрыты теоретические основы координации движений, определены возрастные особенности её развития у младших школьников, а также обоснованы педагогические условия формирования координационных способностей в процессе физического воспитания. Вместе

с тем, несмотря на наличие значительного количества исследований, вопросы использования танцевальных упражнений с элементами ритмической гимнастики как целенаправленного средства развития координации движений у учащихся младших классов остаются недостаточно разработанными и требуют дальнейшего изучения. Работа выполняется в русле современных исследований в области теории и методики физического воспитания и дополняет существующие научные разработки, посвящённые использованию нетрадиционных и инновационных средств физического воспитания в начальной школе.

**Объект исследования** - процесс физического воспитания учащихся младших классов в общеобразовательной школе.

**Предмет исследования** - методы и средства использования танцевальных упражнений с элементами ритмической гимнастики, направленные на формирование координационных способностей учащихся младших классов.

**Целью** исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности использования танцевальных упражнений с элементами ритмической гимнастики в формировании координационных способностей учащихся младших классов.

Для достижения поставленной цели в работе предполагается решение следующих **задач**:

1. Рассмотреть особенности физического развития и координации движений у учащихся младших классов.
2. Проанализировать понятие координационных способностей и охарактеризовать их структуру и основные компоненты.
3. Обосновать педагогические возможности использования танцевальных упражнений и элементов ритмической гимнастики в процессе физического воспитания учащихся младших классов.

4. Разработать программу занятий с использованием танцевальных упражнений и элементов ритмической гимнастики, направленную на развитие координационных способностей.

5. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы и проанализировать результаты педагогического эксперимента.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что процесс формирования координационных способностей учащихся младших классов будет более эффективным, если в систему физического воспитания целенаправленно включать танцевальные упражнения с элементами ритмической гимнастики, учитывающие возрастные и психофизиологические особенности детей, обеспечивающие вариативность движений, ритмичность и эмоциональную насыщенность занятий.

**Новизна** данной бакалаврской работы заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности использования танцевальных упражнений с элементами ритмической гимнастики в формировании координационных способностей учащихся младших классов, а также в разработке и апробации программы занятий, направленной на целенаправленное развитие данных способностей с учётом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

**Практическая значимость** работы заключается в возможности использования разработанной программы занятий и комплекса танцевальных упражнений с элементами ритмической гимнастики в практике работы учителей физической культуры начальной школы. Материалы исследования могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных организаций, а также при подготовке студентов педагогических специальностей и в системе повышения квалификации педагогических кадров.

Работа состоит из введения, двух глав, включающие шесть параграфов, заключения, списка использованных источников, приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:**

**В первой главе «Теоретические основы формирования координационных способностей у младших школьников средствами танцевальных упражнений»,** состоящей из трёх параграфов, рассмотрены теоретические аспекты физического развития детей младшего школьного возраста, особенности формирования координационных способностей, а также возможности использования танцевальных упражнений и элементов ритмической гимнастики в системе физического воспитания школьников.

В главе раскрываются возрастные особенности физического развития учащихся младших классов, поскольку данный возрастной период является благоприятным для формирования основных двигательных качеств и развития координационных способностей. Эффективная организация физического воспитания в начальной школе способствует гармоничному физическому развитию детей, формированию двигательной культуры и повышению интереса к систематическим занятиям физической культурой.

В рамках физического воспитания младших школьников важное значение приобретает развитие координационных способностей, которые обеспечивают точность, согласованность и экономичность двигательных действий. К основным компонентам координационных способностей относятся чувство равновесия, пространственная ориентировка, ритмичность движений, способность к дифференцированию мышечных усилий и согласованию движений различных частей тела.

Одним из эффективных средств развития координационных способностей являются танцевальные упражнения и элементы ритмической гимнастики. Их использование позволяет сочетать физическую нагрузку с музыкальным сопровождением, что способствует развитию чувства ритма, улучшению координации движений и формированию двигательной выразительности.

**К основным средствам развития координационных способностей относятся:** общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие,

танцевальные шаги и комбинации, ритмические упражнения под музыкальное сопровождение, подвижные игры координационной направленности, упражнения на согласование движений рук и ног, а также упражнения на пространственную ориентировку.

В процессе физического воспитания младших школьников применяются различные методы обучения двигательным действиям. **К основным методам относятся** словесные методы (объяснение, указания, комментарии), наглядные методы (показ упражнений, демонстрация правильного выполнения движений) и практические методы (повторный, игровой, соревновательный и круговой методы).

Рациональное сочетание средств и методов физического воспитания позволяет повысить эффективность уроков физической культуры и способствует более успешному развитию координационных способностей у учащихся младших классов.

**Во второй главе «Экспериментальная работа по использованию танцевальных упражнений в развитии координации учащихся младших классов»**, состоящей из трёх параграфов, представлен и проанализирован педагогический эксперимент, направленный на проверку эффективности разработанной программы занятий.

Для получения результатов исследования были определены следующие практические задачи:

1. Представить результаты и провести анализ тестирования уровня развития координационных способностей учащихся младших классов в начале педагогического эксперимента;
2. Представить результаты и анализ итогового тестирования координационных способностей учащихся после реализации экспериментальной программы;
3. Проанализировать динамику показателей координационных способностей у учащихся контрольной и экспериментальной групп;

4. Оценить эффективность использования танцевальных упражнений и элементов ритмической гимнастики в развитии координационных способностей учащихся;

5. Сформулировать методические рекомендации по использованию танцевальных упражнений в процессе физического воспитания младших школьников.

Для проведения исследования были использованы следующие **методы**:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Контрольные тестирования;
5. Методы математической статистики.

Использование комплекса методов позволило обеспечить объективность и достоверность полученных результатов исследования.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (сентябрь 2025 г.)

На данном этапе была определена тема исследования, сформулированы цель и задачи работы, проведён анализ научно-методической литературы, а также осуществлена первичная диагностика уровня развития координационных способностей учащихся.

Второй этап (октябрь 2025 г. - февраль 2026 г.)

На данном этапе проводился педагогический эксперимент, в ходе которого в экспериментальной группе на уроках физической культуры систематически применялась разработанная программа занятий с использованием танцевальных упражнений и элементов ритмической гимнастики.

Третий этап (март 2026 г.)

На данном этапе были проведены контрольные тестирования, осуществлён сравнительный анализ полученных результатов,

сформулированы выводы и завершено оформление выпускной квалификационной работы.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 13». В исследовании приняли участие 26 учащихся младших классов, которые были разделены на две группы: контрольную - 13 человек; экспериментальную - 13 человек.

Учащиеся экспериментальной группы занимались по разработанной программе занятий, включающей танцевальные упражнения и элементы ритмической гимнастики, направленные на развитие координационных способностей.

Учащиеся контрольной группы занимались по традиционной программе уроков физической культуры без использования специального комплекса танцевальных упражнений.

Сущность педагогического эксперимента заключалась в определении эффективности использования танцевальных упражнений и элементов ритмической гимнастики для развития координационных способностей учащихся младших классов.

В процессе эксперимента проводилось тестирование уровня развития координационных способностей учащихся до и после реализации экспериментальной программы.

Для определения уровня развития координационных способностей использовались следующие тестовые упражнения:

1. Стойка на одной ноге - для оценки статического равновесия;
2. Челночный бег 3x10 м - для оценки координации и быстроты перестроения движений;
3. Воспроизведение ритмического рисунка - для оценки чувства ритма;
4. Выполнение координационной двигательной связки - для оценки согласованности движений.

## **Заключение**

Таким образом, в ходе проведённого исследования была проанализирована динамика развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста.

В результате работы были определены теоретические основы развития координационных способностей, а также разработана и апробирована программа занятий с использованием танцевальных упражнений и элементов ритмической гимнастики.

Проведённый педагогический эксперимент позволил сделать следующие выводы:

- использование танцевальных упражнений и элементов ритмической гимнастики способствует более эффективному развитию координационных способностей учащихся младших классов;

- включение ритмических упражнений в структуру уроков физической культуры повышает интерес детей к занятиям и активизирует их двигательную деятельность;

- систематическое применение танцевальных упражнений способствует развитию чувства ритма, равновесия и согласованности движений.

Таким образом, разработанная программа занятий может быть рекомендована для использования на уроках физической культуры в начальной школе с целью повышения эффективности развития координационных способностей учащихся.

### **Список использованных источников**

#### **Книги и учебные пособия**

1. Зимницкая Р. Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры. - Минск, 2003. - 114 с.

2. Антоненко Е. Н. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Академия, 2008.

3. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.

4. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие / П. А. Виноградов, В. И. Жолдак, А. П. Душанин. - М.: Советский спорт, 1996. - 587 с.
5. Григорян Э. А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. - Киев, 2006. - 134 с.
6. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - 2-е изд., стер. - Минск : БГУФК, 2019. - Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. - 180 с.
7. Ильин Е. П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика. Сб. научн. трудов. - Л., 2006. - 166 с.
8. Кузменко М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / М. В. Кузьменко.- Москва: Кн. и Бизнес , 2007 - 115 с.
9. Кузнецов В. С. Теория двигательных способностей. - М. : Физкультура и спорт, 2005. - 215 с.
10. Лях В. И. Определение координационных способностей с помощью тестов // Физическая культура в школе. - 1988. - № 12.
11. Лях В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры - 1990. - № 3.
12. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М. : ТВТ Дивизион, 2004. - 112 с.
13. Лях В. И. Физическая культура: 1-4 классы: программа и методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2016.
14. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион. 2006. 290 с.
15. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М. : Физкультура и спорт, 1997. - 320 с.

16. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для физкульт. вузов / Л. П. Матвеев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт [и др.], 2008. - 544 с. - (Корифеи спорт, науки).
17. Назаров В. И. Координация движений у детей школьного возраста. М., 1969.
18. Ноткина Н. А. Музыкально-ритмическое воспитание детей. - М. : Просвещение, 2004. - 223 с.
19. Осокина Т. Г. Методика физического воспитания в начальной школе. - М. : Просвещение, 2011. - 180 с.
20. Осокина Т. Г. Двигательная деятельность и развитие ребенка. - М.: МГПУ, 2010.
21. Петрова Г. А. Возрастная физиология и школьная гигиена : учебник. - М. : Академия, 2011. - 384 с.
22. Подласый И. П. Педагогика : учебник (3-е изд., перераб. и доп.) - Москва: Издательство «Юрайт», 2024 - 575 с.
23. Сафин Л. Я. Организация уроков физической культуры в школе. - Казань : КФУ, 2014. - 140 с.
24. Физиология человека: учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / С. С. Павленкович, Л. К. Токаева, Т. А. Беспалова. Саратов: «Амирит». 2017. 100 с.
25. Физические способности, значение и принципы изучения: учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Т. А. Беспалова, Н. М. Царева, О. В. Ларина, С. С. Павленкович, Е. А. Семенова, Е. А. Щербакова. Саратов: «Elibrary». 2016. - 51 с.
26. Холодов Ж. К. Физическая культура и здоровье школьников. - М. : Академия, 2010. - 287 с.
27. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений/ Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия , 2003. - 480 с.

28. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. Н. Шебеко. - Минск: «Вышэйшая школа», 2010. - 288 с

29. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника. - М. : Просвещение, 2006. - 272 с.

#### **Нормативно-правовые акты.**

30. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

31. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М. : Просвещение, 2021. – 41 с.

#### **Составные части документа**

32. Бутурлина, Т. Танцы : [правила, программы] / Т. Бутурлина // Спорт в школе. - 2010. -№ 14(16-31 июля). - С. 22-28.

33. Вайнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. - М. : Просвещение, 1991. - 65 с. - (Б-ка учителя физ. культ)..

34. Джумасейдов, Д. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста / Д. Джумасейдов, Н. В. Минина // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч. статей [по материалам науч.-практ. конф., Витебск, 27 ноября 2020 г.]. - Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. - С. 25-28. - Библиогр.: с. 28 (4 назв.). С. 4

35. Лях В. И. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 4. - С. 15-18.

36. Ноткина Н. А. Роль ритма в развитии двигательной координации детей // Начальная школа. - 2010. - № 6. - С. 34-37.

37. Орлова Т. С. Возрастные особенности координации движений у младших школьников // Научно-методический журнал «Начальная школа плюс До и После». - 2022. - № 4. - С. 41-45.

38. Осокина Т. Г. Физическое развитие и двигательная активность детей младшего школьного возраста // Вопросы образования. - 2013. - № 1. - С. 65-70.

39. Петрова Г. А. Возрастные особенности двигательной деятельности младших школьников // Педагогика. - 2012. - № 8. - С. 48-53.

40. Сафин Л. Я. Координация движений как показатель физической подготовленности школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - № 2. - С. 22-25.

41. Смирнов А. А. Двигательная активность и здоровье детей младшего школьного возраста // Педагогика и психология образования. - 2020. - № 2. - С. 57-61.

#### **Электронные ресурсы**

42. Аманбаева З. С. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2019. №3 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-morfofunktsionalnogo-razvitiya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 12.02.2026).

43. Иванова Е. А., Мазур Н. В. Развитие координационных способностей у младших школьников через использование средств ритмической гимнастики на уроках физической культуры // Символ науки. 2018. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-mladshih-shkolnikov-cherez-ispolzovanie-sredstv-ritmicheskoy-gimnastiki-na-urokah> (дата обращения: 12.02.2026).

44. Павленкович С. С., Казакова Е. А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 11-13 ЛЕТ // Форум молодых ученых. 2018. №12-3 (28). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-sportivnoy-akrobatikoy-na>

sovershenstvovanie-koordinatsionnyh-sposobnostey-devochek-11-13-let (дата обращения: 12.02.2026).

45. Погребная Е. А. Танцевально-двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физического воспитания детей 5-6 лет - [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/tantsevalno-dvigatelnaya-podgotovka-kak-faktor-modernizatsii-soderzhaniya-fizicheskogo-voSPI#ixzz5aSI1ShfE> (дата обращения 12.02.2026 г.)

46. Суин Сергей Владимирович МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР // Science Time. 2025. №6 (137). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osobennosti-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-uchaschihsya-mladshih-klassov-sredstvami-podviznyh-igr> (дата обращения: 11.02.2026).