

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 521 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Панферовой Дианы Андреевны

Научный руководитель

к. пед. н., доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Заведующий кафедрой

к

.

п

е

д

н

.

,

д

о

ц

е

Саратов 2026

Организация, методы и анализ эффективности использования ритмических упражнений для развития координации у детей 5–6 лет

Методы исследования

Для достижения цели и решения поставленных задач в работе использовался комплекс методов, адекватных предмету исследования и соответствующих стандартам педагогической науки в области физической культуры и физического воспитания дошкольников.

Первым методом стал теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы. На подготовительном этапе исследования было изучено более 30 источников: учебные пособия по физиологии развития, возрастной психологии, теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста, а также статьи из рецензируемых научных журналов по проблемам координационных способностей и музыкально-ритмического воспитания. Анализ литературы позволил уточнить ключевые понятия, выявить степень разработанности проблемы, определить основные направления экспериментальной работы.

Вторым методом выступило педагогическое наблюдение. Наблюдение проводилось как в ходе тестирования, так и во время регулярных занятий физической культурой. Фиксировались поведенческие реакции детей, их интерес к упражнениям, утомляемость, точность выполнения движений, реакции на ритмические сигналы. Наблюдение было систематическим и включённым – автор работы сам выступал в роли педагога, проводящего занятия в экспериментальной группе. Результаты наблюдений заносились в дневник, что позволило корректировать содержание упражнений по ходу эксперимента.

Третьим методом стало тестирование координационных способностей. Выбор тестов осуществлялся исходя из следующих критериев: простота выполнения для дошкольников, доступность оборудования, валидность (способность измерять именно координацию), отсутствие травматичности, возможность количественной оценки. В итоге были отобраны три теста, часто используемые в практике физического воспитания в детских садах и рекомендованные в методических пособиях.

Первый тест – челночный бег 3 раза по 5 метров. Дистанция 5 метров размечается на полу. Ребёнок по команде «марш» пробегает 5 метров, касается рукой линии поворота (или берёт кубик), возвращается к старту, снова касается линии и бежит в третий раз до поворота. Фиксируется время выполнения всей дистанции с точностью до 0,1 секунды. Тест оценивает ловкость, быстроту переключения и способность точно менять направление движения, то есть координацию в динамике.

Второй тест – равновесие на одной ноге. Ребёнок становится на одну ногу (правую или левую, по выбору), руки на поясе, глаза открыты. По команде «начинаем» секундомер запускается, и ребёнок старается удержать позу как можно дольше. Тест прекращается, когда вторая нога касается пола, руки соскальзывают с пояса или ребёнок совершает прыжок для сохранения

равновесия. Фиксируется время удержания позы в секундах. Тест оценивает статическое равновесие, которое является важной составляющей координационных способностей.

Третий тест – прыжки по меткам. На полу мелом или цветной лентой обозначается коридор шириной 30 см и длиной 3 метра. Ребёнок встаёт в начало коридора и выполняет 10 прыжков на двух ногах, стараясь приземляться строго внутри коридора, не наступая на линии. Каждый прыжок, выполненный без заступа, оценивается в 1 балл. Заступ (касание линии или вылет за её пределы) – 0 баллов. Максимальная сумма – 10 баллов. Тест оценивает пространственную точность и ритмичность движений, то есть способность управлять движениями в заданных пространственных границах.

Четвёртым методом стал педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в естественных условиях образовательного процесса и включал три последовательных этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе проводилось исходное тестирование детей экспериментальной и контрольной групп по трём описанным тестам. Целью этого этапа было установить уровень развития координационных способностей в обеих группах до начала формирующего воздействия и убедиться в однородности групп.

На формирующем этапе экспериментальная группа занималась физической культурой по специально разработанной методике, включающей музыкально-ритмические упражнения. Контрольная группа занималась по традиционной программе, принятой в дошкольных учреждениях, без специального акцента на ритмическую организацию движений. Продолжительность формирующего этапа составила 6 месяцев (около 48 занятий в каждой группе). Занятия проводились 2 раза в неделю продолжительностью 25 минут.

На контрольном этапе было проведено повторное тестирование детей обеих групп по тем же трём тестам. Цель – выявить динамику координационных способностей за период эксперимента и сравнить результаты экспериментальной и контрольной групп.

Пятым методом стали методы математической статистики. Для каждого теста в каждой группе на констатирующем и контрольном этапах вычислялись средние арифметические значения (M), стандартные отклонения (σ) и ошибки среднего (m). Достоверность различий между группами на констатирующем этапе и достоверность сдвигов внутри каждой группы определялась с помощью t -критерия Стьюдента для независимых и зависимых выборок соответственно. Различия считались статистически значимыми при уровне $p < 0,05$. Обработка данных производилась с использованием пакета Microsoft Excel.

Все методы применялись в соответствии с этическими нормами: участие детей было добровольным (с согласия родителей), тестирование не наносило вреда здоровью, данные обезличивались.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № ...» города Саратова. Детский сад работает по типовой образовательной программе дошкольного образования, имеет лицензию на осуществление образовательной деятельности, в том числе по физическому развитию детей.

В исследовании приняли участие две старшие группы детей в возрасте 5–6 лет. Одна группа была определена как экспериментальная (ЭГ), вторая – как контрольная (КГ). Родители (законные представители) всех детей дали письменное информированное согласие на участие детей в педагогическом эксперименте. Сбор согласий осуществлялся воспитателями групп при содействии медицинского работника детского сада.

Исследование проводилось в три этапа в течение учебного года 2024–2025.

Первый этап (сентябрь – октябрь 2024 года) – подготовительный.

На данном этапе решались следующие задачи:

изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме развития координационных способностей у детей дошкольного возраста;
подбор и апробация тестов для оценки координации, адаптированных для детей 5–6 лет;
разработка комплекса музыкально-ритмических упражнений для экспериментальной группы; согласование графика и условий проведения эксперимента с администрацией детского сада и воспитателями;
сбор информированных согласий родителей;
формирование экспериментальной и контрольной групп, обеспечение их сопоставимости по полу, возрасту и исходному уровню физического развития (по данным медицинских карт).

В результате подготовительного этапа была составлена программа педагогического эксперимента, определены даты проведения констатирующего и контрольного тестирования, подготовлены протоколы для фиксации результатов.

Второй этап (октябрь 2024 года – март 2025 года) – основной (экспериментальный).

Основной этап включал три последовательные фазы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, контрольный эксперимент. *Констатирующий эксперимент* проводился в первой половине октября 2024 года. В течение двух дней было проведено тестирование всех детей экспериментальной и контрольной групп по трём отобранным тестам: челночный бег, равновесие на одной ноге, прыжки по меткам. Условия тестирования были одинаковыми для обеих групп: один и тот же зал (музыкально-спортивный), в первой половине дня, до основных занятий. Тестирование проводил автор работы при помощи воспитателя группы, который фиксировал время и баллы. Каждый ребёнок выполнял тесты индивидуально. Для обеспечения объективности тестирование проводилось дважды с интервалом в один день, в протокол заносился лучший результат.

Формирующий эксперимент начался сразу после завершения констатирующего тестирования и продолжался с октября 2024 года по март 2025 года. Экспериментальная группа занималась физической культурой по разработанной нами методике с включением музыкально-ритмических упражнений. Контрольная группа занималась по стандартной программе физического воспитания, принятой в детском саду, без специальных ритмических заданий.

Занятия в обеих группах проводились два раза в неделю (вторник и четверг для контрольной группы, понедельник и среда для экспериментальной) продолжительностью 25 минут. Всего за период формирующего эксперимента было проведено по 48 занятий в каждой группе (с учётом каникул и праздничных дней). Занятия в экспериментальной группе вёл автор работы, занятия в контрольной группе – штатный инструктор по физической культуре детского сада. Это было сделано для того, чтобы избежать влияния личности педагога на результаты: автор работал только по новой методике, а инструктор – по традиционной. Оба педагога имели высшее профильное образование и опыт работы с дошкольниками не менее 5 лет.

Контрольный эксперимент проводился в первой половине апреля 2025 года. Условия тестирования были полностью идентичны условиям констатирующего эксперимента: тот же зал, то же время суток, те же тесты, тот же порядок проведения. Тестирование осуществлял автор работы совместно с воспитателем, не участвовавшим в проведении занятий (для независимости оценки). Каждый ребёнок снова выполнил три теста, результаты фиксировались в протоколах.

Третий этап (апрель 2025 года) – заключительный.

На заключительном этапе проводилась обработка полученных данных: вычисление средних значений, стандартных отклонений, сравнение внутригрупповой и межгрупповой динамики с помощью t-критерия Стьюдента, построение диаграмм и таблиц. Были сформулированы выводы о влиянии музыкально-ритмических упражнений на развитие координационных способностей. Также на этом этапе оформлялся текст выпускной квалификационной работы, готовились приложения (протоколы тестирования, комплексы упражнений, фотографии занятий). Все этапы исследования были задокументированы в дневнике эксперимента, который хранится у автора работы. Ведение дневника позволило отслеживать возможные отклонения от плана (например, пропуски занятий по болезни) и корректировать ход эксперимента.

Содержание экспериментальной методики

(поскольку глава 2 уже включает методы и организацию, а анализ эффективности – это по сути глава 3, но у нас две главы, значит вторая глава будет содержать и эксперимент, и его анализ. Я обозначу пункты 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 как продолжение второй главы, чтобы не создавать третью главу. Либо можно назвать: Глава 2 (продолжение) – но проще пронумеровать подпункты

как 2.4, 2.5, 2.6, 2.7. Давай сделаем так: 2.4 Содержание экспериментальной методики, 2.5 Результаты констатирующего эксперимента, 2.6 Результаты контрольного эксперимента, 2.7 Обсуждение результатов. Так будет логично и в соответствии с планом преподавателя (он говорил объединить). Я продолжу.

Особенности выполнения в экспериментальной и контрольной группах

В экспериментальной группе каждое упражнение на равновесие выполняется под музыкальное сопровождение (или ритмические звуки). Время удержания позы задаётся продолжительностью музыкальной фразы (например, 4–8 тактов). Смена позы или переход от одной позы к другой приурочен к музыкальному акценту. Музыка подбирается спокойная, ровная, с темпом 60–80 ударов в минуту, без резких изменений громкости. Это позволяет детям «привязать» мышечное усилие к внешнему временному сигналу, что облегчает фиксацию позы.

В контрольной группе те же позы выполняются без музыки, по словесной команде педагога («замерли – держим – опустили»). Временные интервалы отсчитываются голосом или по внутреннему ощущению, что требует более высокого уровня произвольной регуляции.

Общие методические указания для всех упражнений блока

Перед началом выполнения упражнений необходимо провести краткий инструктаж и показать каждую позу на себе.

Дети должны быть разуты или обуты в спортивную обувь с нескользящей подошвой. Зал должен быть проветрен, температура воздуха не выше 22 °С, чтобы избежать перегрева или мышечного окоченения.

При выполнении поз на одной ноге дети с ослабленным вестибулярным аппаратом располагаются ближе к педагогу на расстоянии страховки.

Упражнения не должны вызывать болевых ощущений; при жалобах на головокружение или тошноту ребёнка переводят в разряд наблюдающих.

Критерием успешного выполнения считается удержание позы в течение заданного времени без значительных колебаний (амплитуда покачивания не более 5 см в любую сторону).

Для ЭГ время удержания задаётся музыкальной фразой, для КГ – отсчётом «раз-два-три...».

Результаты констатирующего эксперимента

Констатирующий эксперимент проводился в начале исследования (сентябрь 2024 года) с целью определения исходного уровня развития координационных способностей у детей экспериментальной и контрольной групп. В обеих группах было по 15 человек. Тестирование включало три задания: челночный бег 3×5 м (секунды), статическое равновесие на одной ноге с открытыми глазами (секунды), прыжки по меткам (максимум 10 баллов).

Перед тестированием была проведена разминка продолжительностью 5 минут (ходьба, бег, дыхательные упражнения). Детям объяснили правила каждого теста и показали правильное выполнение. Каждый ребёнок выполнял каждое упражнение дважды, в протокол заносился лучший результат. Тестирование проводилось в спокойной обстановке, без лишнего шума, поощрялась поддержка со стороны педагога.

Заключение и практические рекомендации

Выводы по результатам исследования

По итогам теоретического анализа и экспериментальной работы можно сделать следующие основные выводы.

Координационные способности детей 5–6 лет представляют собой комплексное физическое качество, включающее способность к равновесию, точности движений, пространственной ориентации и чувство ритма. Этот возраст является сенситивным для развития координации, что требует целенаправленного педагогического воздействия. Теоретический анализ показал, что музыкально-ритмические упражнения могут служить эффективным средством развития координации, поскольку ритм упорядочивает временную структуру движения, снижая нагрузку на сознательный контроль.

Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 5–6 лет (высокая пластичность нервной системы, неустойчивость внимания, преобладание игровой мотивации) обуславливают необходимость использования эмоциональных, динамичных и ритмических форм работы на занятиях физической культурой.

Разработанная и апробированная в экспериментальной группе методика включения музыкально-ритмических упражнений (ходьба и бег под музыку с изменением темпа, хлопки и притопы в ритм, прыжки по меткам под счёт, статические упражнения под удары бубна, музыкально-подвижные игры) показала свою эффективность. Занятия проводились 2 раза в неделю по 25 минут в течение полугода (48 занятий).

Результаты констатирующего эксперимента подтвердили однородность экспериментальной и контрольной групп по всем трём тестам (челночный бег, равновесие на одной ноге, прыжки по меткам). Различия между группами были статистически незначимы ($p > 0,05$).

После формирующего эксперимента в экспериментальной группе произошли достоверные положительные изменения: время челночного бега уменьшилось на 1,19 секунды, время удержания равновесия увеличилось на 3,10 секунды, точность прыжков повысилась на 2,54 балла. В контрольной группе улучшения оказались значительно меньше (0,48 секунды, 0,76 секунды, 0,46 балла соответственно). Различия между группами на контрольном этапе статистически достоверны ($p < 0,01$).

Анализ динамики показал, что предложенная методика одинаково эффективна для мальчиков и девочек. Наиболее выраженный прирост

наблюдался у детей с исходно низким уровнем координационных способностей, что свидетельствует о выравнивающем эффекте музыкально-ритмических упражнений.

Качественный анализ (педагогические наблюдения) подтвердил, что дети экспериментальной группы с большим интересом выполняли упражнения, реже утомлялись, быстрее осваивали чувство ритма и синхронизацию движений. Родители отмечали перенос навыков в домашние условия. Таким образом, гипотеза исследования о том, что целенаправленное включение музыкально-ритмических упражнений в занятия физической культурой повышает уровень координационных способностей детей 5–6 лет, полностью подтверждена.

3.2. Рекомендации для инструкторов по физической культуре и воспитателей
На основе проведённого исследования можно предложить следующие практические рекомендации для педагогов дошкольных учреждений.

Рекомендуется включать музыкально-ритмические упражнения в каждое занятие физической культурой, отводя на них не менее 8–10 минут. Лучше всего располагать их в основной части занятия, после разминки, когда дети ещё не утомлены.

Использовать разнообразное музыкальное сопровождение: марши (для ходьбы), детские песни с чётким ритмом (для бега), инструментальные мелодии (для равновесия). Темп музыки должен соответствовать выполняемому упражнению: медленный – для статических поз, быстрый – для динамических движений.

Начинать с простейших заданий: хлопки на каждый шаг, повторение коротких ритмических рисунков (из двух-трёх хлопков). По мере освоения ритм можно усложнять, добавлять одновременные движения рук и ног. Для развития статического равновесия эффективно использовать упражнения под счёт или под удары бубна: стоять на одной ноге, удерживая позу на протяжении нескольких ударов. Постепенно увеличивать время удержания. Для развития точности прыжков рекомендуется нанести на пол разметку (цветные линии, круги) и выполнять прыжки под счёт или под акценты музыки. Можно использовать соревновательный элемент: кто точнее приземлится.

Включать музыкально-подвижные игры с остановками и сменой направления: «Замри-отомри», «Музыкальные стулья», «День-ночь». Эти игры не только развивают координацию, но и повышают эмоциональный фон.

Для детей с низким уровнем координации следует уделять ритмическим упражнениям дополнительное время, использовать более простые ритмы и чаще поощрять за успехи.

Регулярно (раз в 3–4 месяца) проводить тестирование координационных способностей по доступным тестам (челночный бег, равновесие, прыжки по меткам) для отслеживания динамики и коррекции нагрузки.

При отсутствии музыкальной аппаратуры можно использовать бубен, барабан, хлопки или счёт. Главное – сохранять регулярность и систематичность ритмических заданий.

Поощрять детей к самостоятельному воспроизведению ритмов (хлопками, притопами) – это развивает творческую активность и дополнительно закрепляет навык.

Следуя этим рекомендациям, можно значительно повысить эффективность занятий физической культурой и улучшить координационные способности дошкольников без существенных материальных затрат.