

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ  
БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 354 группы  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)»,  
профили «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого–педагогического факультета  
Леонова Алексея Ивановича

Научный руководитель  
доцент кафедры физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности \_\_\_\_\_ О. Ю. Вдовенко  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ А. В. Викулов  
(подпись, дата)

Балашов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Физическое воспитание помогает развивать физические качества и поддерживать здоровье человека. Поэтому важно прививать детям интерес к занятиям спортом с самого раннего возраста. Основные цели физического воспитания включают обучение детей жизненно важным двигательным навыкам, содействие разностороннему физическому развитию, укрепление здоровья, развитие физических качеств, умственное, эстетическое и нравственное воспитание.

Одна из главных составляющих физического воспитания — развитие физических качеств. Упорядоченное управление процессом развития физических качеств способствует улучшению функциональных возможностей организма.

Физические качества человека имеют врождённый характер, но требуют развития и улучшения в течение всей жизни. Обучение в школе представляет собой наиболее эффективный период для дальнейшего развития физических качеств и освоения важных двигательных навыков. Во время школьного образования возникают сенситивные периоды, которые должны учитываться при формировании физических качеств. Младший школьный возраст совпадает с сенситивными периодами развития скоростных и координационных способностей. В связи с этим учителю физкультуры необходимо максимально использовать природные возможности и способствовать развитию этих качеств.

Уроки физической культуры — основная форма физического воспитания в школе. Однако подвижные игры также играют важную роль в развитии детей младшего школьного возраста. На уроках физической культуры подвижные игры должны занимать не менее половины учебного времени. Они способствуют повышению интереса к занятиям, развивают физические качества и улучшают эмоциональное состояние. Подбор подходящих подвижных игр для целенаправленной работы над определёнными физическими качествами — важная задача учителя

физической культуры. Таким образом, поиск эффективных методов использования подвижных игр для улучшения скоростных и координационных способностей детей младшего школьного возраста является актуальной задачей.

**Цель исследования:** составить комплекс подвижных игр для воспитания быстроты и координационных способностей на уроках физической культуры у младших школьников и проверить его эффективность.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физической культуре в общеобразовательной организации.

**Предмет исследования:** воспитания быстроты и координационных способностей у младших школьников с помощью подвижных игр.

**Задачи исследования.**

1. Показать значение воспитания быстроты и координационных способностей у детей младшего школьного возраста.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки быстроты и координационных способностей у обучающихся начальной школы.
3. Составить комплекс подвижных игр для воспитания быстроты и координационных способностей на уроках физической культуры в младших классах и оценить его эффективность.

Для решения поставленных задач использовался комплекс **методов исследования:**

- изучение педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- анализ, сопоставление, обобщение, систематизация;
- метод планирования научных исследований;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- методы математико-статистической обработки полученных данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, содержащего 26 наименований, и двух приложений. Текстовый материал работы иллюстрирован 8 таблицами (7 в тексте работы и 1 в приложении).

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе исследования **«Теоретические аспекты воспитания быстроты и координационных способностей на уроках физической культуры в начальной школе»** представлен анализ педагогической, методической и научной литературы по состоянию проблемы, дается анализ степени её разработанности; показаны способы воспитания быстроты и координационных способностей у учащихся начальной школы; определена роль подвижных игр в физическом воспитании школьников.

В младшем школьном возрасте существуют благоприятные условия для развития быстроты и координации движений. Это связано с тем, что кратковременные скоростные нагрузки и способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, характерные для координационных способностей, соответствуют функциональным возможностям детей благодаря высокой возбудимости их центральной нервной системы, регулирующей работу двигательного аппарата, большой подвижности основных нервных процессов и интенсивности обмена веществ, характерных для детского организма. В этом возрасте ребёнок достигает высокого уровня освоения и выполнения новых двигательных действий благодаря сенситивному периоду развития координационных способностей и целенаправленному подбору физических упражнений и подвижных игр для их совершенствования. Исследования Э. С. Вильчковского, В. И. Ляха, Э. Я. Степаненковой, Г. Ю. Фокина, Ж. К. Холодова показывают, что младший школьный возраст является наиболее подходящим периодом для развития быстроты и координационных способностей.

При воспитании физических качеств в младшем школьном возрасте необходимо учитывать специфику этого возраста. Направленное воздействие

на развитие определённых физических качеств достигается путём выбора подходящих физических упражнений и методов занятий.

Для воспитания быстроты используются три группы упражнений: упражнения для развития быстроты реакции, упражнения для развития скорости отдельных движений и упражнения для увеличения количества движений в единицу времени.

Для развития быстроты на уроках физкультуры применяются упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, бег на короткие дистанции (от 10 до 30 метров), ускорения, прыжки, метания, подвижные игры и эстафеты.

Воспитание координационных способностей у детей младшего школьного возраста возможно через освоение новых физических упражнений и решение двигательных задач, требующих изменения структуры двигательных действий в непривычных условиях. Выполнение таких упражнений предполагает улучшение пространственной ориентации, точности выполнения движений по пространственным, силовым и временным параметрам, а также статического и динамического равновесия.

Для развития координационных способностей используют упражнения, требующие пространственной и силовой точности, такие как метания в цель, удержание поз при выполнении статических и динамических упражнений, «зеркальное» выполнение упражнений, упражнения на уменьшенной или подвижной опоре, гимнастику и акробатику, подвижные игры.

В воспитании детей большое значение имеют подвижные игры. В процессе игры ребёнок познаёт окружающий мир, пробует свои силы в различных ситуациях, развивает самостоятельность, память и воображение. Игры являются важным инструментом подготовки ребёнка к будущей жизни и формирования его личности. Роль подвижных игр в физическом, умственном, эстетическом и нравственном воспитании трудно переоценить. Подвижные игры следует рассматривать как важный инструмент социализации ребёнка и подготовки к жизни.

В соответствии с программой по физической культуре для учащихся 1–4 классов подвижные игры должны проводиться совместно с упражнениями лёгкой атлетики, гимнастики и лыжной подготовкой. Игре может быть отведено до 50% учебного времени. Если в игре предполагается выполнение сложных движений, они должны быть предварительно изучены на уроке физической культуры. Подвижные игры могут быть включены во вводно-подготовительную, основную и заключительную части урока. Если большая часть урока отводится для подвижных игр, необходимо чередовать игры с высокой психофизической нагрузкой и малоинтенсивные игры, чтобы избежать переутомления занимающихся. Подвижные игры позволяют повысить общую и моторную плотность урока и поддерживать необходимую функциональную нагрузку в течение длительного времени. Целесообразно выбирать игры с простыми двигательными действиями, но если по ходу игры требуется выполнить сложное по координации действие, важно, чтобы основная структура движения при этом не нарушалась.

Игра способствует развитию познавательных процессов учащихся. Она положительно влияет на совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств детей и их психическую сферу: воображение, память, восприятие и мышление. В процессе игры ребёнок учится анализировать свои действия, сравнивать и обобщать информацию, развивать произвольное внимание, переключать и распределять его, демонстрировать устойчивость внимания и наблюдательность.

Игровая деятельность играет важную роль в физическом воспитании детей. Активная двигательная деятельность в игре усиливает работу функциональных систем и физиологические процессы в организме, повышает общий тонус благодаря эмоциональному фону, связанному с радостью, удовольствием и воодушевлением. Разнообразие действий в игре улучшает координацию движений, ориентацию в пространстве и игровых условиях. Стремление к достижению игровой цели способствует проявлению морально-волевых качеств при преодолении препятствий.

Можно выбирать подвижные игры таким образом, чтобы они способствовали преимущественному развитию определённого физического качества. Кроме того, игры повышают интерес школьников к физкультуре и мотивируют их к физическому воспитанию. Правильный подбор игр способствует развитию определённых физических качеств и регулирует нагрузку на функциональные системы, не допуская переутомления и оказывая положительное влияние на физиологические и психические процессы в организме ребёнка.

Во второй главе **«Воспитание быстроты и координационных способностей на уроках физической культуры у младших школьников как необходимое условие деятельности педагога»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами бакалаврской работы экспериментальное исследование проводили на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей» г. Балашова Саратовской области. В педагогическом эксперименте приняли участие 23 ученика 4 класса, из них 12 мальчиков и 11 девочек. Эксперимент состоял из трех этапов. На первом этапе (февраль 2023 г.) был проведен анализ педагогической, методической, научной литературы по проблеме исследования, определена база экспериментального исследования и состав участников, подобраны методы исследования и тесты для оценки уровня скоростных и координационных способностей школьников.

На втором этапе (февраль–ноябрь 2023 г.) было проведено исходное тестирование скоростных и координационных способностей школьников, а также экспериментальная работа по оценке влияния целенаправленного включения подвижных игр в уроки физической культуры на динамику скоростных и координационных способностей школьников. Для тестирования использовались следующие контрольные упражнения: бег 30 м с высокого старта, (с); челночный бег 3x10 м, (с); бег «змейкой» 10 м, (с);

теппинг-тест, (к-во); метание теннисного мяча в вертикальную цель, (к-во раз).

На третьем этапе (декабрь 2023 г. – февраль 2024 г.) была проведена заключительная диагностика уровня физических качеств школьников; осуществлена математико-статистическая обработка цифрового материала, полученного в ходе экспериментального исследования; систематизированы, проанализированы и обобщены результаты экспериментальной работы; сформулированы выводы.

Уроки физкультуры для учеников 3 и 4 классов проводились согласно рабочей программе, которая была разработана ранее для 3 и 4 классов общеобразовательной школы. Эта программа предусматривает распределение учебного времени на разные виды программного материала.

Согласно учебному плану и рабочей учебной программе, уроки физической культуры в 4 классе проводились три раза в неделю. Каждый урок физической культуры включал подвижные игры, способствующие развитию физических качеств. Обычно в недельном цикле направленность содержания игр была следующей: на первом уроке недели проводились игры для развития скоростных способностей с ускорениями; на втором уроке выбирались игры для улучшения координационных способностей; на третьем — игры с метаниями и эстафеты. Подвижные игры, используемые для развития скоростных и координационных способностей, проводились, преимущественно, в основной части урока. Подвижные игры, применяемые для решения задач урока физической культуры, представлены в таблице 1.

Подвижные игры с быстрым темпом проводили не дольше 10 минут и в ходе игры предусматривали паузы для отдыха. Для улучшения координационных способностей мы выбирали игры с элементами новизны, сложными координационными движениями, упражнениями на точность и игры, требующие быстрого принятия нестандартных решений в условиях ограниченного времени и с использованием различных предметов.



Таблица 1 — Подвижные игры, применяемые для решения задач на уроках физической культуры

№ п/п	Задачи, решаемые на уроке	Подвижные игры
<b>Игры и эстафеты для воспитания скоростных способностей</b>		
1	Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания	«Вызов номеров», «Два флажка», «Сигнал», «Черные и белые», «Падающая палка», «Кто быстрее»
2	Выработка быстроты и прямолинейности бега	«Вызов номеров», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Эстафета», «Встречная эстафета», «Эстафета с палочками», «Эстафета «Поменяй»»
3	Выработка умения изменять направление в быстром беге	«Волки и овцы», «Простые пятнашки», «Салки», «Гонка мячей по кругу»
<b>Игры для воспитания скоростных и координационных способностей</b>		
4	Игры с предметами	«Лови мяч», «Быстрый мяч», Падающая палка»
5	Совершенствование умений: а) скорости реакции; б) быстро бегать; в) выполнять пробежки с изменением направления, для развития координационных способностей	«Рыбаки и рыбки», «Невод», «Шишки, желуди, орехи»
<b>Игры для воспитания координационных способностей</b>		
6	Развитие меткости при метании мяча в цель	«Охотники и утки»
7	Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча	«Мяч среднему», «Поймай от пола», «Поймай от стены», «С двумя мячами навстречу»
8	Совершенствование скорости реакции и пространственной координации	«Зоркий глаз», «Космонавты», «Тропинка»
9	Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	«Игрок в круге», «Кто точнее»
10	Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Мяч среднему», «Встречная эстафета», «Эстафета с палочкой»
11	Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений	«Рыбаки и рыбки», «Невод», «Встречная эстафета»

Анализ результатов заключительного тестирования школьников показал, что занятия физической культурой и включение в учебный процесс подвижных игр, содержащих двигательные действия, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей, оказали положительное влияние на динамику результатов тестовых упражнений, характеризующих эти качества. Однонаправленные положительные изменения наблюдались во всех тестовых упражнениях, как у мальчиков, так

и у девочек (таблицы 2, 3).

У мальчиков наиболее выраженный положительный эффект определился в метании мяча в цель. Среднегрупповой результат заключительного тестирования в этом упражнении превысил исходный на 57,9% ( $P < 0,05$ ). Менее выраженный положительный эффект наблюдали во всех других упражнениях. Так в упражнении «Бег змейкой» среднегрупповой результат был улучшен на 6,2% ( $P < 0,05$ ), а в беге на 30 м на 6,8% ( $P < 0,05$ ). Среднегрупповой результат в теппинг-тесте был улучшен на 6,0% ( $P < 0,05$ ).

Таблица 2 — Среднегрупповые результаты тестирования мальчиков

Этап	Тесты					
	Бег 30 м, (с)	Челночный бег 3x10 м, (с)	Бег «змейкой», (с)	Теппинг- тест, (к-во)	Метание мяча в цель, (к-во раз)	
Исходный	5,9±0,5	9,5±0,4	4,8±0,2	45,1±2,4	1,9±0,6	
Заключительный	5,5±0,4	9,1±0,3	4,5±0,2	47,8±1,8	3,0±0,6	
Различие	абсол.	0,4	0,4	0,3	2,7	1,1
	%	6,8	4,2	6,2	6,0	57,9
Достоверность различий, P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Наименьший положительный эффект от занятий физической культурой с включением специально подобранных подвижных игр наблюдали в челночном беге, характеризующем скоростные и координационные способности. Результаты в этом тесте были улучшены на 4,2% ( $P < 0,05$ ).

Анализ результатов тестирования девочек показал сходную динамику. Наиболее выраженные положительные изменения наблюдались в метании мяча в цель. В этом упражнении исходный среднегрупповой результат был превышен на 44,4% ( $P < 0,05$ ). В тесте «Бег змейкой» девочки улучшили свой среднегрупповой показатель на 6,0% ( $P < 0,05$ ), в беге на 30 м – на 5,0% ( $P < 0,05$ ), в теппинг-тесте среднегрупповой результат заключительного тестирования превысил исходный на 4,0% ( $P < 0,05$ ). Наименее выраженные, однако статистически достоверные, положительные изменения, так же, как и у мальчиков, отмечали в челночном беге. В этом упражнении девочки превысили среднегрупповой исходный результат на 3,1% ( $P < 0,05$ ).

Таблица 3 — Среднегрупповые результаты тестирования девочек

Этап	Тесты					
	Бег 30 м, (с)	Челночный бег 3x10 м, (с)	Бег «змейкой», (с)	Теппинг- тест, (к-во)	Метание мяча в цель, (к-во раз)	
Исходный	6,0±0,4	9,8±0,4	5,0±0,2	45,2±2,2	1,8±0,6	
Заключительный	5,7±0,4	9,5±0,3	4,7±0,1	47,0±1,9	2,6±0,6	
Различие	абсол.	0,3	0,3	0,3	1,8	0,8
	%	5,0	3,1	6,0	4,0	44,4
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Важно отметить, что в большинстве тестов стандартное отклонение среднегрупповых показателей ( $\sigma$ ) снизилось, что указывает на сближение более низких результатов с показателями средней группы.

В **заключении** обобщены результаты работы и сформулированы выводы.

Младший школьный возраст совпадает с периодом, благоприятным для развития скоростных и координационных способностей. При воспитании этих физических качеств необходимо отдавать предпочтение естественным формам передвижения, имеющим важное прикладное значение. В этом аспекте, для решения задач прикладного характера, эффективны подвижные игры с постоянно варьируемыми проявлениями скоростных и координационных способностей. Поскольку в младшем школьном возрасте завершается формирование сенсорных систем организма человека, дети в этот период уже способны к усвоению и воспроизведению достаточно сложных двигательных актов. Жизненно важно в этот возрастной период подготовить детей к способности быстро реагировать на изменение внешней ситуации, неожиданные сигналы, переключаться с одних видов деятельности на другие. Для детей этого возраста важно умение воспроизвести пространственные, временные и силовые параметры движения, выполнять движения быстро, согласовано, точно ориентироваться в пространстве.

Для оценки скоростных и координационных способностей целесообразно использовать комплекс тестов, включающий: бег на 30 м с высокого старта (оценка скоростных способностей); челночный бег 3x10 м

(показатель скоростных и координационных способностей); бег «змейкой» на 10 м, обегая кегли (показатель скоростных и координационных способностей); теппинг-тест (определение подвижности нервных процессов); метание теннисного мяча в вертикальную цель в виде гимнастического обруча на расстоянии 6 м (определение пространственной точности).

Совершенствование скоростных и координационных способностей осуществляли с помощью трех групп подвижных игр, включаемых в урок физической культуры. Подвижные игры, преимущественно развивающие скоростные способности (10 игр), игры, способствующие воспитанию скоростных и координационных способностей (4 игры) и подвижные игры, оказывающие преимущественное влияние на воспитание координационных способностей (14 игр).

Занятия физической культурой и включение в учебный процесс подвижных игр, способствующих воспитанию скоростных и координационных способностей оказали положительное влияние на результаты тестовых упражнений, характеризующих эти физические способности. Среднегрупповой результат в метании мяча в цель у мальчиков был улучшен на 57,9% ( $P < 0,05$ ), в беге «змейкой» — на 6,2% ( $P < 0,05$ ), в беге на 30 м на 6,8% ( $P < 0,05$ ), в теппинг-тесте — на 6,0% ( $P < 0,05$ ) и в челночном беге 3x10 м — 4,2% ( $P < 0,05$ ).

Аналогичные изменения наблюдали и в группе девочек. Так, исходный результат в метании мяча в цель был превышен на 44,4% ( $P < 0,05$ ), в беге «змейкой» — на 6,0% ( $P < 0,05$ ), в беге на 30 м — на 5,0% ( $P < 0,05$ ), в теппинг-тесте — на 4,0% ( $P < 0,05$ ) и в челночном беге — на 3,1% ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, включение в урок физической культуры специально подобранных подвижных игр, способствует воспитанию скоростных и координационных способностей детей младшего школьного возраста.