

*Поцелуйко Светлана Викторовна*

учитель

*Титов Сергей Николаевич*

учитель

ГБОУ «СОШ №644»

г. Санкт-Петербург

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье рассматриваются преимущества использования подвижных игр в развитии координационных способностей младших школьников на занятиях физической культурой. Авторами представлены результаты развития координационных способностей до и после эксперимента.

*Ключевые слова:* физическая культура, подвижные игры, координационные способности.

Физическое воспитание является важной составляющей образовательного процесса, в том числе и в начальной школе. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС), основанному на системно-деятельностном подходе, целью физического воспитания является системное и всестороннее гармоничное развитие личности учащегося, а также освоение им знаний и компетенций, необходимых для успешного обучения и жизни в современном мире [8].

Ключевая задача физического воспитания начальной школы – обучение детей двигательным умениям. Педагоги по физической культуре уделяют большое количество времени развитию у детей младших классов умений и навыков выполнения различных моторных действий [2].

В этот период у школьников происходит завершение формирования анатомо-физиологических систем, отвечающих за двигательную активность. Однако развитие моторики продолжается и требует дальнейшего особого внимания и поддержки [7].

Среди двигательных качеств, развиваемых в процессе физического воспитания, одно из центральных мест занимают координационные способности. Ученики младшего школьного возраста отстают в развитии этого качества в основном из-за недостаточной сформированности механизмов, которые регулируют их движения. Тем не менее, данный возрастной период является наиболее подходящим для целенаправленного педагогического воздействия на эти координационные механизмы [2].

Исследования В. И. Ляха показали, что интеграция многообразных и разнообразных упражнений по координации в образовательном процессе способствует не только улучшению координационных навыков, но и развитию множества других психофизиологических функций, включая сенсорно-перцептивные способности, сенсомоторные функции, память и интеллектуальные процессы, которые играют ключевую роль в контроле и настройке двигательных реакций [3].

В.И. Лях установил, что в разном возрасте, координационные способности развиваются по-разному как во временном, так и в направленном аспекте. Однако, в период с 7 до 11 лет, наблюдается наиболее высокий прирост показателей разнообразных координационных способностей. По мнению автора, в данном возрасте существуют определённые благоприятные условия психического, интеллектуального, анатомо-физиологического и моторного развития, которые способствуют быстрому прогрессу и улучшению ловкости. Следовательно, особенно важно не упустить данный период в целях оптимального воздействия [7].

Координационные способности делятся на три типа: специальные, специфические и общие. Специфические координационные способности особенно важно развивать в школе на уроках физической культуры, поскольку они служат основой для формирования общих и специальных координационных способностей [5]. Достаточный уровень их развития позволяет успешно освоить физические упражнения программы, включенные в состав обязательных. Именно в целях освоения гимнастических, игровых, туристических и спортивных упражнений требуются общие и специальные координационные способности.

Практический опыт работы со школьниками младших классов показывает недостаточный уровень развития ловкости, что подтверждают результаты тестирования, представленные в таблице.

Для контрольных испытаний школьников 10–11 лет были выбраны следующие тесты: проба Ромберга, челночный бег 3×10м и повороты на гимнастической скамейке [4]. В тестировании участвовало 40 человек из двух параллельных классов.

Исходя из результатов тестирования и выделенного выше значения развития ловкости в освоении упражнений, предусмотренных программой, задача по развитию обозначенных способностей оказалась в числе первостепенных.

Одним из способов решения поставленной задачи на одном из классов нами были использованы упражнения, рекомендованные программой по физической культуре [8], а именно:

1) упражнения для развития координации – шаги и бег с продвижением вперёд, сочетаемые с движениями рук; прыжки через скакалку; упражнения «школы мяча»; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»;

2) упражнения для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях;

3) упражнения для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Поскольку наиболее эффективным направлением в образовательном процессе физического воспитания для младших школьников является игровая деятельность [2; 6], на параллельном классе к числу названных упражнений нами были добавлены подвижные игры.

То есть, помимо освоения необходимых навыков, предусмотренных программой, школьникам в начале каждой из основных частей занятия предлагались игры на развитие координационных способностей, а именно:

1) для развития способности к ориентированию в пространстве: «Белые медведи», «Пятнашки»;

2) для развития способности к быстрому реагированию: «К своим флажкам», «Вызов»;

3) для развития способности к оценке, отмериванию, воспроизведению и дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений: «Третий лишний», «Метко в цель», «Догони мяч»;

4) для развития способности к равновесию: «Лиса и куры», «Альпинисты».

В заключительной части урока в данной группе проводились игры малой подвижности, но также, развивающие ловкость: «Звонок», «Пастух и овцы», «Падающая палка», «Дракончики».

Подвижные игры в качестве средства развития координационных способностей школьников экспериментальной группы были использованы в том числе и потому, что игры, являясь естественным для детей видом деятельности, помогают развивать коммуникационные навыки, учат работать в команде, принимать решения и решать возникающие задачи. Они способствуют развитию таких качеств, как внимание и концентрация. В игровой форме дети могут лучше запоминать и усваивать информацию, а также развивать своё воображение и творческое мышление [1].

Таким образом, в период с 10 сентября по 19 декабря 2024 года в контрольной группе школьники выполняли упражнения на развитие координации, моторики и освоение жизненно важных умений и навыков, рекомендованные программой по физической культуре, с проведением в заключительной части каждого занятия подвижных игр малой активности, а в экспериментальной проводились подвижные игры, которые были направлены на улучшение уровня различных координационных способностей (способность к ориентированию в пространстве, способность к быстрому реагированию, способность к оценке, отмериванию, воспроизведению и дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к равновесию).

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование, результаты которого представлены в таблице.

Таблица

Результаты развития координационных способностей до и после эксперимента в контрольной (n=20) и экспериментальной (n=20) группе

Показатели	Группы	До эксперимента	P	После эксперимента	P
Проба Ромберга, сек.	К	25,2±0,89	>0,05	25,6±0,91	<0,05
	Э	25,6±0,89		27,5±0,99	
Челночный бег (3×10м), сек.	К	9,2±0,04	>0,05	9,0±0,02	<0,05
	Э	9,1±0,07		8,6±0,02	
Повороты на гимнастической скамейке, сек.	К	13,8±0,34	>0,05	12,7±0,09	<0,05
	Э	13,6±0,34		11,8±0,06	

Представленные данные свидетельствуют об эффективности всех средств, использованных для решения поставленной задачи, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, однако подвижные игры оказали достоверно большее влияние на развитие координационных способностей.

Возможности использования игрового метода подтверждена многими исследованиями, следовательно, использование подвижных игр и игровых упражнений целесообразно включать в урок физической культуры и для решения других задач, как по развитию двигательных качеств, так и в целях решения развивающей и воспитательной задачи урока [1].

Таким образом, упражнения, рекомендованные программой по физической культуре, необходимо дополнять подвижными играми с учетом задач урока.

### **Список литературы**

1. Абрашина И.В. Русские народные подвижные игры как средство воспитания нравственного поведения в процессе обучения: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: дис. ... канд. пед. наук / И.В. Абрашина. – СПб., 2005. – 211 с. – EDN NNENQZ.

2. Абрашина И.В. Методика проведения подвижных игр в младших классах / И.В. Абрашина, И.Н. Бруслова, С.В. Бульбанович // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения: материалы VII Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 29–30 ноября 2018 года. – СПб.: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2019. – С. 8–12. – EDN WUCCEW.

3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. EDN QXOQWD
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М., 1998. – 272 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – М.: Физкультура и Спорт: Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с. – EDN QVXTIN
6. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с. EDN QTAVDP
7. Солодков А.С. Физиология человека / А.С. Солодков. – М.: Советский спорт, 2008. – 238 с. EDN QKRSDP
8. Единое содержание общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4\\_klassy-1.pdf](https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy-1.pdf) (дата обращения 31.10.2024).