

Качалов Вадим Юрьевич

канд. социол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»

доцент

Казанского кооперативного института РУК

г. Казань, Республика Татарстан

Баканин Илья Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье представлены особенности использования подвижных игр для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Раскрыты теоретические основы использования подвижных игр для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Представлены методы и средства использования подвижных игр для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Проанализированы сравнительные результаты использования подвижных игр для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.*

***Ключевые слова:** подвижные игры, координационные способности, развитие, дети, младший школьный возраст, диагностика, методика.*

Введение.

Использование подвижных игр для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста актуально по нескольким причинам.

Младший школьный возраст совпадает с сенситивным периодом развития скоростных и координационных способностей, что делает этот этап оптимальным для целенаправленной работы над этими качествами [2, с. 14]. Подвижные игры – эффективный инструмент для развития координационных способностей, так как они требуют от участников согласованности работы разных частей тела, быстрого переключения между движениями, ориентации в пространстве и времени [4, с. 476].

Развитие координационных способностей через подвижные игры имеет практическое значение. Высокий уровень координации позволяет быстрее осваивать новые движения, снижает риск травматизма и помогает эффективнее действовать в различных игровых и жизненных ситуациях. Это качество полезно не только в спорте, но и в повседневной жизни – при письме, рисовании, конструировании и других видах деятельности [1, с. 130].

В современных условиях, когда многие дети проводят много времени за экранами гаджетов, подвижные игры становятся одним из основных способов борьбы с гиподинамией. Они способствуют улучшению работы дыхательной системы, усилению кровообращения и обмена веществ, что положительно влияет на общее состояние здоровья [5, с. 50].

Цель исследования – выявить особенности использования подвижных игр для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Педагогическое исследование проводилась на базе МБОУ «Лицей №185». В эксперименте принимали участие 50 детей (9–10 лет), из которых было сформировано две группы: 25 обучающихся – контрольная группа (КГ) и 25 школьников – экспериментальная группа (ЭГ).

Обсуждение и результаты.

Для использования подвижных игр для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста была предпринята попытка разработки непосредственной методики, в которую входило 3 комплекса физических

упражнений для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста (представлена на рисунке 1).

Применяемые нами подвижные игры для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста выглядят следующим образом. «Пингвины с мячом» – прыжки на двух ногах с мячом зажатými коленями к зрительному ориентиру, задача – сохранить мяч и равномерно приземляться, развивается баланс и биомеханическая согласованность. «Ловишка с мячом» – бег враспынную с передачами и целевыми бросками по движущейся мишени, тренирует ориентировку, дистанционную координацию и реагирование. «Стоп» – отскок от стены и ловля мяча на лету, упражнение на глазомер и скорость реакции. «Перенеси обруч» и «Закати обруч в ворота» – командные эстафеты с надеванием или катанием обруча, направлены на ритм, межмышечную координацию и точность управления объектом. «Удочка» – круговое вращение с грузиком и перепрыгивание, развивает темпоритмику и точность прыжка. «Переправа на плотах» и «Танцы с платочками» – упражнения на совместный баланс и статическую устойчивость. «Слушай сигнал» – передвижения по команде с вариативными реакциями, формирует условно-рефлекторную готовность и выбор стратегии движения.

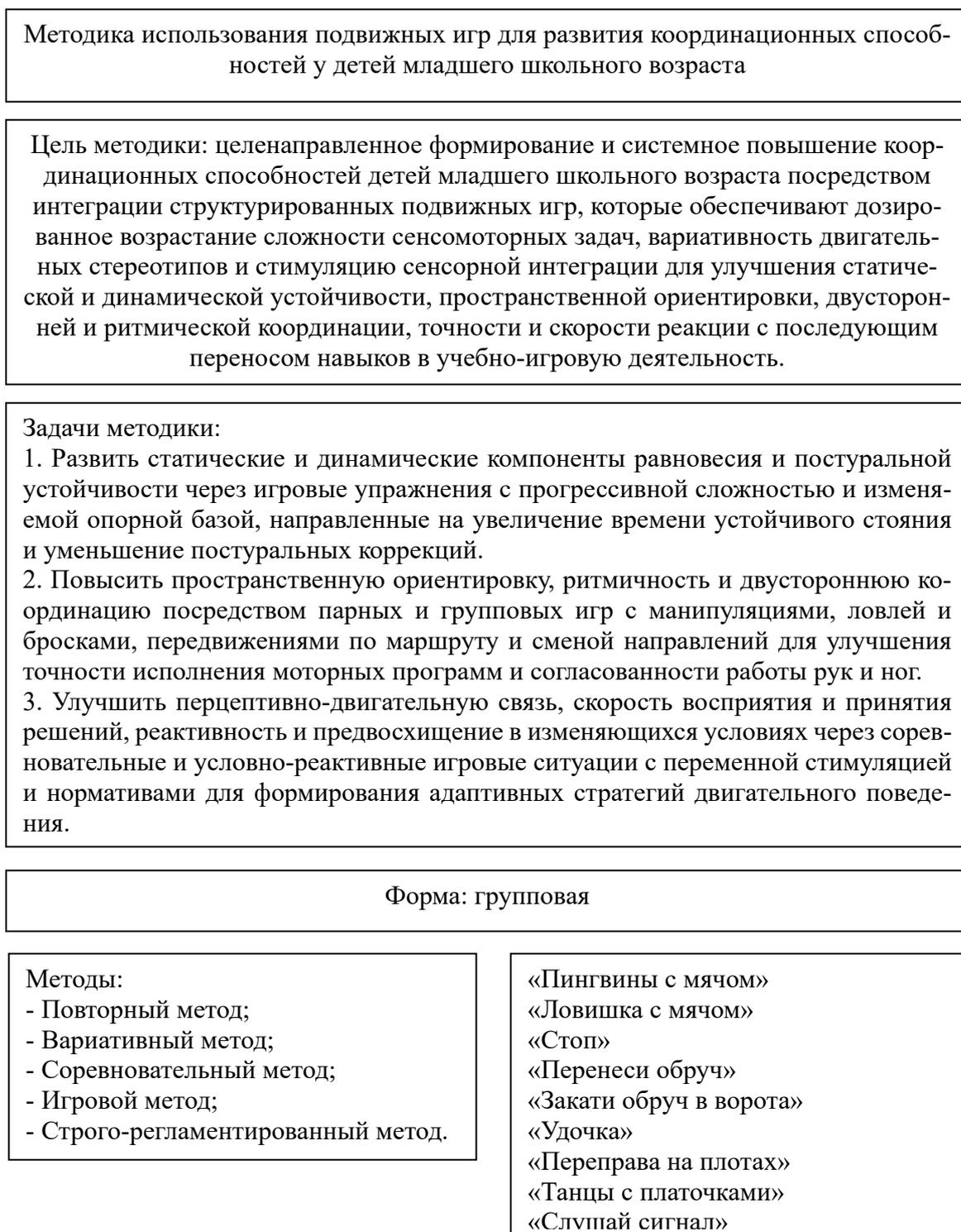


Рис. 1. Структура разработанной методики использования подвижных игр для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста

Сравнительный анализ результатов развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на констатирующем и контрольном этапах эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Контрольный тест	КГ		ЭГ		P
	Конст этап	Контр этап	Конст этап	Контр этап	
	M±m	M±m	M±m	M±m	
Проба Ромберга (с)	39,1±0,5	42,4±0,2	39,3±0,7	46,1±0,5	P<0,05
Проба Ромберга «Аист» (с)	3,08±0,6	5,13±0,4	3,10±0,8	9,21±0,3	P<0,05
Слаломный бег (с)	7,3±0,8	6,9±0,7	7,1±0,3	5,9±0,5	P<0,05
Теппинг-тест (кол-во)	26,5±1,1	27,8±1,3	26,2±0,9	29,3±1,1	P<0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	10,2±0,6	10,1±0,6	10,1±0,8	9,8±0,8	P<0,05

*Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; p – достоверность различий между группами; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

После внедрения методики использования подвижных игр для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста в образовательный процесс экспериментальной группы у неё отмечены выраженные и статистически значимые улучшения (P<0,05), тогда как в контрольной группе существенных изменений не зафиксировано.

Исходные данные на констатирующем этапе не различались между группами, что обеспечивает сопоставимость последующих изменений. После внедрения методики подвижных игр в образовательный процесс экспериментальной группы зарегистрированы статистически значимые улучшения по всем тестам при p<0,05, тогда как в контрольной группе изменения носили незначимый характер.

В тесте Ромберга время поддержания равновесия в экспериментальной группе увеличилось с $39,3 \pm 0,7$ с до $46,1 \pm 0,5$ с, абсолютное улучшение 6,8 с или 17,3% при $p < 0,05$, в контрольной группе изменение с $39,1 \pm 0,5$ с до $42,4 \pm 0,2$ с было статистически незначимым.

В пробе Ромберга «Аист» экспериментальная группа повысила результат с $3,10 \pm 0,8$ с до $9,21 \pm 0,3$ с, прирост 6,11 с или 197,1% при $p < 0,05$, в контрольной группе наблюдалось незначимое увеличение с $3,08 \pm 0,6$ с до $5,13 \pm 0,4$ с.

В слаломном беге время в экспериментальной группе сократилось с $7,1 \pm 0,3$ с до $5,9 \pm 0,5$ с, абсолютное улучшение 1,2 с или 16,9% при $p < 0,05$, в контрольной группе изменение с $7,3 \pm 0,8$ с до $6,9 \pm 0,7$ с не было значимым.

В теппинг-тесте количество касаний в экспериментальной группе возросло с $26,2 \pm 0,9$ до $29,3 \pm 1,1$ повторений, прирост 3,1 повторения или 11,8% при $p < 0,05$, в контрольной группе наблюдалось незначимое изменение с $26,5 \pm 1,1$ до $27,8 \pm 1,3$.

В челночном беге 3×10 м экспериментальная группа улучшила время с $10,1 \pm 0,8$ с до $9,8 \pm 0,8$ с, абсолютное снижение 0,3 с или 3,0% при $p < 0,05$, в контрольной группе изменение с $10,2 \pm 0,6$ с до $10,1 \pm 0,6$ с было несущественным.

Представленные данные свидетельствуют о том, что методика подвижных игр эффективно развивает статические и динамические компоненты координации, точно-ритмические и скоростные навыки у младших школьников, при этом наибольший эффект отмечен в заданиях на баланс и динамическую координацию. Практическое значение заключается в обосновании включения структурированных подвижных игр в образовательную программу для системного развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Заключение.

Таким образом, полученные данные однозначно подтверждают, что внедрение разработанной внедрения методики использования подвижных игр для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста привело к системным, крупным и статистически подтверждённым улучшениям развития координационных способностей по всем тестам в экспериментальной

группе, тогда как применение традиционной программы в контрольной группе не обеспечило достоверных положительных сдвигов.

Список литературы

1. Маслова И.Н. Роль подвижных игр в обучении баскетболу на уроках физической культуры в школе / И.Н. Маслова, И.А. Карапузова, О.В. Ильичева // Инновационные технологии в спортивных играх: материалы I региональной научно-практической конференции (Малаховка, 19 февраля 2020 года) / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: Канцлер, 2020. – С. 129–134. EDN PGRRZF

2. Фурманов А.Г. Методика преподавания подвижных игр: учеб.-метод. пособие / А.Г. Фурманов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2020. – 49 с.

3. Шубина М.В. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности на занятиях по баскетболу в вузе / М.В. Шубина // Заметки ученого. – 2018. – №5 (30). – С. 82–85. EDN YLNHGH

4. Щеголева М.Е. Развитие физических качеств у детей, занимающихся флорболом / М.Е. Щеголева // Молодой ученый. – 2020. – №51 (341). – С. 475–477. EDN PAOZRW

5. Щербак Д.М. Координационные способности у юных хоккеистов, методика их развития и совершенствования / Д.М. Щербак, А.Ф. Щербина, Ю.В. Круглова // Современный тренинг и коучинг: новые возможности в бизнесе и образовании (Москва, 20 октября 2021 года). – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 49–52. EDN EMPFQW