

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Полежаева Ирина Геннадьевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Применение игрового метода на уроках физической культуры для развития
ловкости у обучающихся 7-10 лет

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями образования) Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

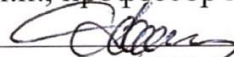
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой доцент, к.п.н., Рябинин С.П.



(дата, подпись)

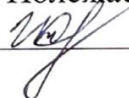
Руководитель д.п.н., профессор Янова М.Г.



(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Полежаева И.Г.



(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы применения игрового метода в развитии ловкости у обучающихся 7-10 лет.....	8
1.1 Понятие «ловкость» и его роль в развитии личности.....	8
1.2 Игровой метод- как средство развития ловкости у обучающихся 7-10 лет.....	16
1.3 Диагностический инструментарий определения уровня развития ловкости у обучающихся 7-10 лет.....	22
Глава II. Методы и организация исследования.....	28
2.1 Методы исследования.....	28
2.2 Организация исследования.....	32
Глава III. Экспериментальная работа по развитию ловкости у обучающихся 7-10 лет.....	35
3.1 Комплекс игр для обучающихся 7-10 лет и его реализация на уроках физической культуры.....	35
3.2 Обсуждение результатов исследования.....	39
Заключение	46
Список литературы	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современных условиях развития системы образования особую значимость приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья детей, повышения уровня их физической подготовленности и формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Младший школьный возраст является важным этапом физического развития ребенка, поскольку именно в этот период активно формируются двигательные умения и навыки, развиваются основные физические качества, закладываются основы двигательной культуры личности [2].

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) ориентирует школу на формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития и физической подготовленности, а также на формирование установки на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Это подчёркивает значимость поиска эффективных педагогических средств, направленных на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

Одним из важнейших физических качеств детей 7-10 лет является ловкость. Она проявляется в способности быстро осваивать новые движения, точно и координированно выполнять двигательные действия, своевременно перестраивать их в изменяющихся условиях. Развитие ловкости имеет большое значение для успешного овладения обучающимися двигательными действиями, предусмотренными программой по физической культуре, а также для повышения общей двигательной активности детей младшего школьного возраста.

В практике школьного физического воспитания развитие ловкости у обучающихся 7-10 лет нередко осуществляется с помощью традиционных упражнений, которые не всегда вызывают у детей интерес и обеспечивают их активную включенность в образовательный процесс. В связи с этим возникает

необходимость поиска таких средств и методов, которые, с одной стороны, соответствовали бы возрастным особенностям младших школьников, а с другой – способствовали бы эффективному развитию ловкости [1].

Одним из наиболее доступных и педагогически целесообразных средств развития ловкости является игровой метод. Его применение на уроках физической культуры позволяет сделать образовательный процесс более эмоциональным, насыщенным и мотивирующим. Подвижные игры создают условия для естественного проявления двигательной активности, развивают координацию движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, умение быстро принимать решения и перестраивать двигательные действия, что непосредственно связано с развитием ловкости.

Актуальность исследования позволила сформулировать **проблему исследования**, которая состоит в противоречии между необходимостью развития ловкости у обучающихся 7-10 лет на уроках физической культуры и недостаточной разработанностью и практическим применением комплекса игр, направленного на решение данной задачи.

Актуальность и проблема позволяет сформулировать тему:

«Применение игрового метода на уроках физической культуры для развития ловкости у обучающихся 7-10 лет».

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса игр, направленного на развитие ловкости у обучающихся 7-10 лет на уроках физической культуры.

Объект исследования – образовательный процесс на уроках физической культуры у обучающихся 7-10 лет.

Предмет исследования – комплекс игр, направленный на развитие ловкости у обучающихся 7-10 лет на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что развитие ловкости у обучающихся 7-10 лет на уроках физической культуры будет более результативным, если:

- проанализирована учебно-методическая литература по проблеме исследования;
- учтены возрастные особенности развития ловкости у детей 7–10 лет;
- разработан и внедрен в образовательный процесс специальный комплекс игр, направленный на развитие ловкости;
- отобран диагностический инструментарий, позволяющий определить уровень развития ловкости и оценить эффективность разработанного комплекса.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить и проанализировать учебно-методическую литературу по теме исследования.
2. Охарактеризовать особенности развития ловкости у детей 7-10 лет.
3. Теоретически обосновать и разработать комплекс игр, направленный на развитие ловкости у обучающихся 7-10 лет на уроках физической культуры.
4. Подобрать и обосновать диагностический инструментарий для выявления уровня развития ловкости у обучающихся 7-10 лет.
5. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса игр в образовательном процессе по физической культуре.

Методологическую основу исследования составили:

- положения теории и методики физического воспитания о развитии физических качеств и координационных способностей обучающихся (Л. П. Матвеев);
- научные представления о ловкости как комплексном физическом качестве (Н. А. Бернштейн);
- положения о возрастных особенностях физического развития детей младшего школьного возраста (В. К. Бальсевич);
- идеи использования игрового метода как эффективного средства физического воспитания и развития двигательных способностей обучающихся (В. И. Лях).

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез и обобщение научно-методической литературы;
- эмпирические: контрольные испытания, педагогический эксперимент.
- математико-статистические методы: описательная статистика, критерий Стьюдента (t-критерий).

Научная новизна исследования заключается в том, что разработан и экспериментально апробирован комплекс игр, направленный на развитие ловкости у обучающихся 7-10 лет на уроках физической культуры, а также уточнены возможности игрового метода как эффективного средства развития данного физического качества у детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении и дополнении теоретических представлений о возможностях игрового метода в развитии ловкости у обучающихся 7-10 лет, а также в обосновании содержания комплекса игр, применяемого в образовательном процессе по физической культуре.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный комплекс игр может быть использован учителями физической культуры в образовательном процессе начальной школы для повышения уровня развития ловкости у обучающихся 7-10 лет. Материалы исследования также могут быть полезны студентам педагогических направлений подготовки и педагогам-практикам при организации уроков физической культуры.

База исследования: Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №45» по адресу Красноярск, ул. Судостроительная, 105. В исследовании приняли участие обучающиеся 2-х классов в количестве 24 человека (12 девочек – контрольная группа, 12 девочек – экспериментальная группа).

Этапы проведения исследования:

1. Аналитический (сентябрь 2025 - ноябрь 2025 г.). Осуществлялся подбор,

изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Определялись теоретические и методологические основы работы, цели и задачи; уточнялись объект и предмет исследования.

2. Практический (декабрь 2025 - апрель 2026 г.). На данном этапе было проведено исследование и проанализированы результаты констатирующего этапа эксперимента. Был разработан и апробирован игровой комплекс, направленный на повышение ловкости обучающихся 7-10 лет на уроке физической культуры.

3. Заключительно–обобщающий (апрель - май 2026 г.). Систематизировались и обобщались результаты исследования, формулирование выводов. Оформление текста выпускной квалификационной работы.

Личный вклад заключался в самостоятельном анализе научно-методической литературы по теме исследования, подборе диагностического инструментария, разработке комплекса подвижных игр, организации и проведении педагогического эксперимента, обработке и интерпретации полученных результатов.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка литературы. Основной текст изложен на 54 страницах машинописного текста. Работа содержит 8 таблицы и 8 рисунков. Библиографический список включает 51 источник.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ ЛОВКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ

1.1 Понятие «ловкость» и его роль в развитии личности

Ловкость в системе физического воспитания младших школьников рассматривается как одно из ведущих качеств, обеспечивающих успешность освоения двигательных действий, устойчивость к изменяющимся условиям деятельности и способность быстро перестраивать движения в соответствии с поставленной задачей.

По словам И. М. Бутина, ловкость – это «способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях». Для детей 7-10 лет развитие ловкости особенно важно, поскольку именно в этом возрасте активно формируются базовые двигательные умения, расширяется двигательный опыт, совершенствуются процессы пространственной ориентировки, точности и согласованности движений. В научной литературе ловкость все чаще раскрывается через понятие координационных способностей, поскольку именно они составляют ее содержательную основу. Поэтому при анализе данного качества важно учитывать не только быстроту реакции ребенка, но и точность, рациональность, вариативность и осознанность выполнения двигательных действий [10].

По Н.А. Бернштейну ловкость рассматривается как сложное психофизическое качество, связанное прежде всего с управлением движениями; ученый подчеркивал, что «ловкость – это дело, или функция, управления», а ведущая роль в ее осуществлении принадлежит центральной нервной системе [5, с. 34].

Выделяют ловкость телесную и предметную. Первая означает умение управлять собственным телом, вторая подразумевает наличие объекта, с которым

производятся различные манипуляции. В спорте в роли такого объекта часто выступает мяч, хотя для тренировок уместно использовать и другие приспособления. Быть ловким означает постоянно работать над новыми движениями и их комбинациями применительно к той или иной обстановке. И рациональный выбор правильного, точного движения в игре должен быть сделан очень быстро. Поэтому тренировка ловкости означает не только развитие мускулатуры, но также совершенствование работы мозга и нервной системы [11].

В научной литературе И.М. Бутина, Е.В. Рябовой и М.П. Мухиной встречаются разные подходы к классификации ловкости. В теории физической культуры часто выделяют общую и специальную ловкость в зависимости от широты ее проявления. Общая ловкость рассматривается как способность человека успешно осваивать разнообразные двигательные действия, быстро приспосабливаться к новым условиям и рационально решать двигательные задачи. Она составляет основу общей координационной подготовленности и проявляется в самых разных видах двигательной деятельности. Специальная ловкость, в свою очередь, связана с эффективным выполнением движений в конкретном виде деятельности, где требуется точность, быстрота и согласованность действий в строго определенных условиях. Иными словами, если общая ловкость характеризует общий уровень двигательной приспособляемости, то специальная отражает степень совершенства в выполнении специализированных движений. Такое деление позволяет более точно рассматривать проявления ловкости и подбирать средства ее целенаправленного развития.

Понятие «ловкость» используется для обозначения координационных возможностей человека. В последние 40 лет вместо многозначного термина «ловкость» в теорию и практику физической культуры ввели термин «координационные способности», говоря о необходимости дифференцированного подхода к их диагностике и развитию. Однако ловкость, в свою очередь, определяется как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии

с условиями изменяющейся обстановки – с другой [20].

Координационные способности как содержательную основу ловкости Е.В. Рябова предлагает оценивать их по таким критериям, как правильность, быстрота, рациональность и находчивость. Такой подход особенно ценен для младшего школьного возраста, поскольку позволяет увидеть ловкость не только как скорость реакции, но и как умение ребенка адекватно решать двигательную задачу. Автор также отмечает, что возраст от 7 до 12 лет является сензитивным периодом для развития координационных способностей, а значит, у детей 7-10 лет существуют наиболее благоприятные предпосылки для целенаправленного педагогического воздействия. Важным является то, что развитие координации требует специально организованных условий: учета возрастных особенностей, использования упражнений разной сложности, поддержания мотивации и сохранения здоровьесберегающей направленности урока [50, с. 7].

По мнению М.Р. Глухаревой и В.А. Чикачевой, проблема развития ловкости у детей имеет особую педагогическую значимость, так как высокий уровень координационных способностей определяет успешность выполнения разнообразных двигательных действий в младшем школьном возрасте. Авторы подчеркивают, что в этот возрастной период дети активно осваивают новые движения, а потому уроки физической культуры должны быть направлены не только на общее укрепление организма, но и на развитие способности быстро и точно перестраивать двигательную деятельность. В логике их исследования ловкость выступает не как изолированное качество, а как комплексная характеристика, связанная с координацией, ориентировкой в пространстве и оперативным двигательным реагированием. Это позволяет рассматривать развитие ловкости как обязательную часть физического воспитания обучающихся начальных классов, а не как дополнительную задачу урока [15, с. 55].

С точки зрения Н.В. Гришановой и Н.А. Блажевич, координационные способности младших школьников выступают предпосылкой для дальнейшего успешного обучения двигательным действиям. Авторы подчеркивают, что именно

В младшем школьном возрасте закладываются основы двигательной подготовленности, от которых зависит темп освоения новых движений, их точность и прочность. Исследователи обращают внимание на то, что развитие ловкости должно строиться систематически и основываться на подборе разнообразных средств и методов. В качестве одного из эффективных неспецифических средств ими рассматривается координационная лестница, применение которой способствует активации нервной системы, ускорению передачи нервных импульсов и совершенствованию двигательных реакций [18, с. 10].

По данным М.П. Мухиной, развитие физических качеств младших школьников носит неравномерный характер и подчиняется возрастным закономерностям. В проведенном лонгитюдном исследовании автор показывает, что у детей младшего школьного возраста существуют сензитивные периоды, наиболее благоприятные для педагогического воздействия, и для значительной части показателей такими периодами выступают 8-й и 10-й годы жизни, а при комплексной организации физического воспитания – также 11-й год. Мухина делает вывод о необходимости систематической и целенаправленной работы по развитию физических качеств, поскольку только при продуманной организации уроков возможно не просто естественное возрастное развитие, а устойчивое повышение показателей физической подготовленности школьников [41].

По мнению А.А. Рудого, одним из наиболее эффективных средств развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста являются различные упражнения и игры с мячом. Данный вывод имеет особую ценность для понимания сущности ловкости, поскольку работа с мячом требует от ребенка точного согласования движений, быстрого переключения внимания, правильной оценки расстояния, направления и скорости движущегося предмета. Фактически в таких упражнениях одновременно развиваются ориентировка в пространстве, реакция, точность и способность к перестройке двигательного действия, то есть ключевые компоненты ловкости. Автор акцентирует внимание на том, что

проблема двигательных способностей остается одной из наиболее значимых в практике воспитания детей. Следовательно, развитие ловкости в начальной школе должно строиться на средствах, сочетающих двигательную сложность, вариативность и высокий интерес обучающихся к выполнению задания [49, с. 25].

Ловкость играет важную роль в физическом развитии обучающихся, поскольку обеспечивает успешность овладения разнообразными двигательными действиями и способствует повышению общей двигательной подготовленности. Именно благодаря достаточно высокому уровню развития ловкости ребёнок способен быстрее осваивать новые упражнения, точнее выполнять движения и легче приспосабливаться к изменяющимся условиям двигательной деятельности. Это особенно важно в процессе физического воспитания, где обучение строится на последовательном усложнении двигательных задач. Развитая ловкость позволяет обучающимся эффективнее выполнять упражнения, требующие координации, равновесия, точности и быстроты реакции. Кроме того, ловкость связана с формированием уверенности ребёнка в своих физических возможностях, так как успешное выполнение движений повышает интерес к занятиям физической культурой и способствует более активному участию в учебной деятельности. При этом значение ловкости в развитии личности не сводится только к уровню физической подготовленности. Она оказывает влияние на внимание, быстроту ориентировки, умение контролировать свои действия и принимать решения в меняющейся обстановке. Выполняя координационно сложные двигательные задания, обучающийся постепенно осваивает управление движениями, учится соблюдать правила, своевременно реагировать на сигналы и вносить изменения в собственные действия в зависимости от ситуации. Всё это способствует развитию организованности, собранности, самостоятельности и инициативности. Таким образом, ловкость влияет не только на двигательную сферу, но и на поведение ребёнка, его взаимодействие с окружающими и успешность включения в различные виды деятельности, что делает её важным условием гармоничного развития личности младшего школьника.

Существенная роль ловкости проявляется и в том, что она выступает основой успешного участия обучающихся в игровой, учебной и соревновательной деятельности. В условиях подвижной игры, эстафеты или командного взаимодействия ребёнку необходимо быстро ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями других участников, сохранять точность движений и своевременно перестраивать двигательную деятельность. При недостаточном уровне развития ловкости выполнение таких действий затрудняется, что может снижать уверенность обучающегося и его интерес к занятиям. Напротив, хорошо развитая ловкость способствует более свободному и успешному участию в коллективных формах двигательной активности, формирует положительное отношение к физическим упражнениям и создаёт условия для дальнейшего совершенствования двигательных способностей. Таким образом, роль ловкости заключается в её комплексном влиянии как на физическое развитие ребёнка, так и на становление его личностных качеств.

Также отметим, что В.И. Лях подчеркивает, что развивать координацию движений следует уже с 7 лет, а богатство двигательного опыта ребенка напрямую расширяет его возможности в освоении новых форм двигательной деятельности [37]. Отметим, что для развития координации могут использоваться различные упражнения, но лишь при условии, что они содержат элемент новизны и представляют определенную координационную трудность. По мере автоматизации навыка упражнение постепенно теряет развивающий эффект именно в отношении ловкости. Для младших школьников это означает необходимость постоянного обновления двигательных заданий, варьирования условий выполнения, включения необычных сочетаний движений и постепенного усложнения упражнений.

Первой и главной задачей развития ловкости в младшем школьном возрасте является обеспечение широкого координационного базиса – фонда новых двигательных умений и навыков, рекомендованных школьной программой в 1-4 классах для освоения, и на этой основе развитие специальных координационных способностей, относящихся к циклическим и ациклическим локомоциям,

гимнастическим и акробатическим упражнениям, метательным движениям с установкой на дальность и меткость, подвижным играм, доступным единоборствам и спортивным играм [35].

Вторая, не менее важная задача координационного совершенствования у детей 1-4 классов – воспитание специфических координационных способностей, прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференцированию параметров движений, к равновесию и ритму.

Третья задача, тесно связанная с двумя предыдущими, состоит в развитии сенсомоторных реакций, формировании речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений. Основной целью в методике развития ловкости обучающихся школьного возраста является систематическое и последовательное обучение новым разнообразным двигательным действиям (навыкам, умениям) и создание на этой основе более сложных форм координации движений.

В научно-методической литературе развитие ловкости рассматривается как целенаправленный педагогический процесс, связанный с совершенствованием координации движений, способности быстро перестраивать двигательные действия и находить рациональное решение двигательной задачи. Поскольку ловкость тесно связана с координационными способностями, методы ее развития во многом совпадают с методами развития координации. Рассмотрим основные методы на рисунке 1 [27].

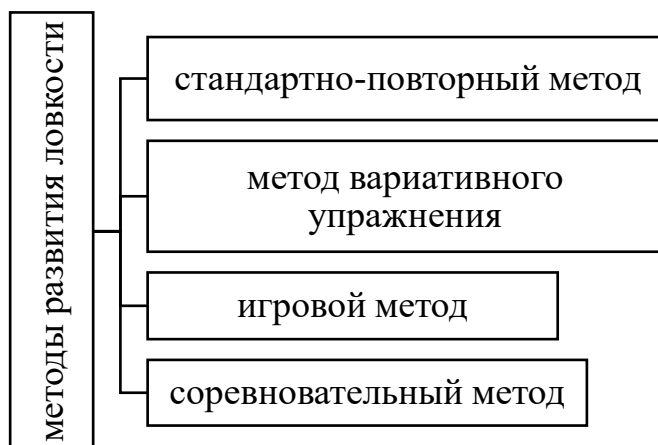


Рисунок 1 – Методы развития ловкости

К основным методам развития ловкости относятся стандартно-повторный метод, метод вариативного упражнения, игровой метод и соревновательный метод. Стандартно-повторный метод используется при разучивании новых и достаточно сложных движений. Суть данного метода состоит в неоднократном выполнении одного и того же двигательного действия в сравнительно неизменных условиях. Наиболее полезен он на начальном этапе обучения, когда важно заложить правильную двигательную основу и добиться точности выполнения упражнения. Одним из наиболее действенных способов развития ловкости считается метод вариативного упражнения. Он основан на изменении условий выполнения движения: темпа, исходного положения, направления, способа действия или самой двигательной задачи. За счёт этого у обучающихся формируется умение быстро приспосабливаться к новым условиям, лучше контролировать свои движения и своевременно перестраивать их в зависимости от ситуации.

Существенную роль в развитии ловкости играет игровой метод, поскольку именно в игре естественно возникают условия, требующие быстроты реакции, точности движений, ориентировки в пространстве и согласованности действий. Подвижные игры, игровые упражнения и эстафеты делают процесс занятий более интересным, эмоциональным и доступным для детей. Соревновательный метод, в свою очередь, предполагает выполнение упражнений в условиях соперничества. Его использование усиливает мотивацию, повышает двигательную активность и способствует более полному проявлению координационных возможностей, однако он даёт наибольший эффект лишь тогда, когда у обучающихся уже сформированы основные двигательные умения.

Таким образом, развитие ловкости наиболее эффективно при сочетании различных методов. Сначала обучающиеся овладевают правильным способом выполнения движения, затем задания постепенно усложняются за счёт изменения условий, включения игровых ситуаций и элементов соревнования. Такое построение работы позволяет более полно развивать ловкость в процессе физического воспитания. Для детей 7–10 лет значение ловкости особенно велико,

так как она помогает быстрее осваивать новые движения, легче приспосабливаться к изменяющимся условиям и увереннее действовать в различных двигательных ситуациях. Кроме того, ловкость способствует более быстрому принятию решений, что особенно важно в подвижных играх, спортивной деятельности и повседневной жизни. Следует отметить, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития данного качества, поскольку в это время особенно активно совершенствуются координационные способности и работа вестибулярного анализатора, отвечающего за согласованность и точность движений.

1.2 Игровой метод – как средство развития ловкости у обучающихся 7-10 лет

Игровой метод в физическом воспитании рассматривается как один из наиболее эффективных способов развития двигательных качеств, поскольку он сочетает двигательную активность, эмоциональную вовлеченность и вариативность действий. В отличие от однообразного повторения упражнений, игра побуждает обучающихся быстро реагировать на изменяющиеся условия, выбирать способ действия, координировать движения и взаимодействовать с другими участниками. Именно поэтому игровой метод особенно ценен при развитии ловкости, так как данное качество напрямую связано со способностью точно, быстро и рационально перестраивать двигательные действия в изменяющейся ситуации. Современные исследования подчеркивают, что подвижные игры, игровые задания и эстафеты не только повышают интерес к урокам физической культуры, но и создают благоприятные условия для совершенствования координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакции и двигательной находчивости [29].

По мнению Л.А. Кековой и О.П. Киселёвой, применение игровых упражнений и подвижных игр в физкультурно-развивающей работе даёт

возможность эффективно включать в занятия материал, направленный на развитие двигательно-координационных способностей. Авторы обращают внимание на то, что игровые технологии не следует воспринимать только как дополнительный элемент урока. Они могут выступать самостоятельным и полноценным средством педагогического воздействия, позволяющим решать задачи физического развития обучающихся. Для данной работы такой подход особенно значим, так как он подтверждает целесообразность использования специально подобранных игр в качестве системного средства развития ловкости. Кроме того, исследователи подчёркивают важность грамотного выбора методов и технологий организации занятий, благодаря чему игровой метод приобретает целенаправленный и управляемый характер [29, с. 24].

М.П. Бежанян отмечает, что в системе физического воспитания обучающихся начальной школы игра рассматривается как совокупность двигательных действий и одновременно как самостоятельный комплекс упражнений. Автор подчёркивает, что обращение к игровому методу обусловлено его соответствием задачам физического воспитания и возрастным особенностям детей младшего школьного возраста. Важно и то, что подвижная игра способствует не только развитию физических качеств, но и формированию навыков действия по правилам, взаимодействия в коллективе и выполнения различных ролей. Для развития ловкости это особенно существенно, поскольку любая игровая ситуация включает элемент изменчивости, который требует координации движений, быстрого выбора способа действия и точного двигательного ответа [6, с. 65].

С точки зрения Д.В. Логачева, Д.Н. Бaeвой и Ю.А. Загоруйко, подвижные игры на уроках физической культуры являются одним из распространенных игровых приемов, которые способствуют не только развитию физических качеств, но и повышению мотивации, социализации и сотрудничества. Авторы указывают, что использование подвижных игр повышает двигательную активность обучающихся и делает учебный процесс более эффективным. Для темы развития ловкости это имеет особое значение, поскольку высокая двигательная активность

и постоянное включение в меняющуюся игровую ситуацию создают условия для совершенствования координации движений, пространственной ориентировки и быстроты реакции [35, с. 101].

По мнению С.Б. Дзодзаева, подвижные игры на уроках физической культуры являются важным элементом учебного процесса, так как способствуют развитию физических качеств, формированию социальных навыков и повышению интереса к занятиям. Автор отдельно подчеркивает, что игры положительно влияют на эмоциональную сферу и когнитивные процессы обучающихся. Данное положение имеет особое значение применительно к развитию ловкости, поскольку успешность выполнения игровых заданий определяется не только самим движением, но и способностью ребёнка воспринимать сигнал, сохранять внимание, быстро переключаться с одного действия на другое, удерживать в памяти правила и принимать решение в условиях ограниченного времени [21, с. 77].

В своём обзоре научных публикаций В.Д. Иванов отмечает, что игровой метод, применяемый в физической культуре и спорте, позволяет моделировать различные формы взаимодействия обучающихся с окружающей средой, а также способствует их социализации и формированию отношений между участниками деятельности. Такой подход важен тем, что позволяет рассматривать игру не просто как форму организации движений, а как особую педагогическую среду. В этой среде ребёнок действует в рамках определённых правил, выполняет разные роли, сталкивается с ограничениями и постоянно взаимодействует с другими участниками. Благодаря этому двигательная деятельность приобретает более осмысленный и вариативный характер. Для развития ловкости это особенно важно, так как умение быстро перестраивать действия зависит не только от техники выполнения движения, но и от способности ориентироваться в ситуации и выстраивать взаимодействие с окружающими [27].

Игровой метод представляет собой способ организации двигательной деятельности, при котором упражнения выполняются в форме подвижной игры, игрового задания, эстафеты или соревновательного взаимодействия по

определенным правилам. Его главная особенность состоит в том, что двигательная задача решается не изолированно, а в условиях эмоционально насыщенной, изменяющейся ситуации. Именно это делает игровой метод особенно эффективным при развитии ловкости, поскольку обучающийся должен не просто выполнить движение, а быстро оценить обстановку, выбрать нужное действие и скорректировать его в зависимости от сигнала, правил или действий партнеров.

С методической точки зрения игровой метод применяется на уроках физической культуры целенаправленно, в соответствии с задачами конкретного занятия и в тесной связи с изучаемым учебным материалом. В статье М.А. Даяновой прямо отмечено, что игровой метод должен использоваться с учетом содержания урока, а между играми и другими упражнениями должна быть обеспечена организационно-методическая преемственность [19]. Это значит, что игра в структуре урока не должна быть случайной: она подбирается либо для освоения движения, либо для закрепления навыка, либо для развития конкретного физического качества.

При развитии ловкости игровой метод наиболее эффективно реализуется через такие виды деятельности, как подвижные игры на реакцию, игры с изменением направления движения, игры на ориентировку в пространстве, игры с предметами и эстафеты с дополнительными двигательными заданиями. Такие формы работы требуют от обучающихся точного согласования движений, быстрого переключения внимания, оценки расстояния и времени, а также способности действовать в нестандартных условиях. В результате развивается не только собственно ловкость, но и ее структурные компоненты: координация, равновесие, ритм, пространственная ориентировка и двигательная находчивость.

Большое значение имеет и то, что игровой метод поддерживает высокую мотивацию обучающихся. В отличие от многократного повторения однотипных упражнений, игра вызывает эмоциональный отклик, интерес и стремление к активному участию. За счет этого дети выполняют большой объем двигательной работы без ощущения монотонности. Одновременно игра создает условия для

развития дисциплины, произвольности поведения и умения подчиняться правилам. Поэтому игровой метод имеет двойной эффект: с одной стороны, он решает задачи физического воспитания, а с другой – выполняет важную воспитательную функцию [19, с. 30].

Отдельно следует отметить, что эффективность игрового метода зависит от правильного подбора игр и способов их варьирования. Для развития ловкости целесообразно использовать игры, где необходимо быстро реагировать на сигнал, мгновенно менять направление, выполнять повороты, прыжки, обход препятствий, броски и ловлю мяча, сохранять равновесие, действовать в ограниченном пространстве или в постоянно меняющейся обстановке. Развивающий эффект усиливается, если педагог изменяет темп, расстояние, количество участников, способ передвижения, исходные положения или вводит дополнительные правила. Тогда игровая деятельность становится не только интересной, но и методически направленной на формирование ловкости.

Для более наглядного представления особенностей игрового метода как средства развития ловкости целесообразно рассмотреть его основные педагогические характеристики, представленные в таблице 1 [25].

Таблица 1

Структурные характеристики игрового метода в развитии ловкости

Компонент игрового метода	Что включает	Как влияет на развитие ловкости
Изменяющаяся игровая ситуация	смена условий, сигналов, ролей, направлений движения	формирует способность быстро перестраивать двигательные действия
Наличие правил	выполнение действий по заданным условиям и ограничениям	развивает точность, организованность и контроль движений
Эмоциональная насыщенность	интерес, увлеченность, соревновательность	повышает мотивацию и активность на уроке
Взаимодействие с другими участниками	командные действия, соперничество, сотрудничество	развивает быстроту реакции и ориентировку в пространстве
Использование предметов	мячи, обручи, скакалки, флажки	совершенствует зрительно-двигательную координацию и точность действий
Вариативность заданий	изменение темпа, маршрута, способов выполнения	способствует развитию двигательной находчивости и гибкости двигательных действий

Как показывает таблица 1, игровой метод имеет значительный педагогический потенциал в развитии ловкости. Его результативность объясняется тем, что в игровой деятельности обучающийся постоянно оказывается в меняющейся обстановке, где необходимо быстро воспринимать сигнал, ориентироваться в ситуации, принимать решение и точно выполнять нужное действие. Правила игры упорядочивают двигательную деятельность, развивают самоконтроль и помогают точнее управлять движениями. Эмоциональная насыщенность игровых заданий поддерживает интерес к уроку и побуждает детей активнее включаться в работу. Взаимодействие с другими участниками способствует развитию быстроты реакции, ориентировки в пространстве и умения согласовывать свои действия с действиями партнёров. Использование различного инвентаря, например мячей, обручей и скакалок, положительно влияет на зрительно-двигательную координацию и точность движений. Изменение темпа, маршрута, способа передвижения и дополнительных условий помогает развивать двигательную находчивость и умение быстро перестраивать действия. Таким образом, игровой метод можно рассматривать как действенное средство, комплексно влияющее на развитие ловкости.

Эффективность игрового метода в развитии ловкости зависит не только от самого факта включения игр в урок физической культуры, но и от соблюдения определенных педагогических условий. Прежде всего игры должны соответствовать целям занятия и быть направлены на развитие конкретных компонентов ловкости: быстроты реакции, ориентировки в пространстве, точности движений, способности к переключению и перестройке двигательных действий. Важное значение имеет постепенное усложнение игровых заданий за счет изменения темпа, направления передвижения, введения дополнительных правил, использования предметов и ограничения времени на выполнение действия. Кроме того, учителю необходимо учитывать уровень физической подготовленности обучающихся, обеспечивать доступность правил игры и поддерживать достаточную двигательную плотность урока. Только при целенаправленном и

методически грамотном использовании игровой метод становится действительно эффективным средством развития ловкости [34].

Существенным преимуществом игрового метода является его комплексный характер. В процессе игры обучающиеся одновременно развивают двигательные способности, внимание, быстроту мышления, самостоятельность и навыки взаимодействия в коллективе. В отличие от изолированных упражнений, игра побуждает ребенка действовать в ситуации выбора, быстро реагировать на внешние изменения и контролировать свои движения в реальном времени. Благодаря этому развитие ловкости происходит в более естественных и эмоционально насыщенных условиях, что повышает эффективность педагогического воздействия.

1.3 Диагностический инструментарий определения уровня развития ловкости у обучающихся 7-10 лет

Диагностический инструментарий в исследовании развития ловкости необходим для того, чтобы объективно определить исходный уровень подготовленности обучающихся, проследить динамику показателей и оценить эффективность применяемых педагогических средств. Поскольку ловкость является сложным физическим качеством и тесно связана с координационными способностями, ее нельзя достоверно оценить только одним тестом. Диагностика ловкости обычно строится на использовании комплекса проб, направленных на оценку динамической координации, равновесия, пространственной ориентировки, переключения движений и точности двигательных действий. Такой подход позволяет получить более полное представление об уровне развития ловкости и сделать выводы о результативности педагогического воздействия [36].

В качестве примера современного подхода к диагностике ловкости и координационных способностей целесообразно рассмотреть методику КТК, разработанную Э.Й. Киффардом и Ф. Шиллингом. Эта диагностика предназначена

для оценки общей моторной координации детей и включает четыре координационные пробы. В современных исследованиях КТК по-прежнему рассматривается как широко используемый, недорогой и воспроизводимый инструмент оценки моторной координации у детей, а в их работе отмечается, что методика состоит из четырех тестов: ходьба назад, прыжки в стороны, перемещение в стороны и прыжки на одной ноге. Более наглядное представление основных диагностических проб рассмотрим на рисунке 2 [35].



Рисунок 2 – Описание методики КТК

Как видно из рисунка 2, методика строится на четырех взаимодополняющих пробах, каждая из которых позволяет оценить отдельные стороны координационной подготовленности. Ходьба назад по рейкам направлена на выявление способности сохранять равновесие и контролировать положение тела. Прыжки в стороны характеризуют быстроту переключения движений и динамическую координацию. Перемещение в стороны отражает согласованность движений и способность быстро перестраивать действия в процессе перемещения. Прыжки на одной ноге через препятствие позволяют оценить динамическое равновесие, координацию и умение сохранять контроль движений в усложненных условиях. В совокупности данные пробы дают возможность комплексно оценить

уровень моторной координации ребенка, а значит, могут рассматриваться как пример системного подхода к диагностике ловкости. Современные исследования также подтверждают, что КТК остается надежным и валидным инструментом оценки моторной координации детей.

Рассмотренный пример показывает, что диагностика ловкости должна носить комплексный характер и включать несколько взаимодополняющих проб, отражающих разные стороны проявления данного физического качества. Именно поэтому в научно-методической литературе диагностический инструментарий обычно строится на сочетании тестов на равновесие, точность, ориентировку в пространстве и быстроту перестройки движений.

По мнению В.А. Александровой, оценка координационных способностей младших школьников должна носить комплексный характер и учитывать уровневую организацию движения. Автор исходит из того, что отдельные тесты отражают лишь часть проявлений координации, поэтому для педагогической практики важно использовать такие контрольные упражнения, которые позволяют получать обобщенную информацию о двигательных возможностях ребенка. Таким образом, ловкость проявляется в разных формах: в быстроте перестройки движений, способности сохранять равновесие, точности выполнения действий и ориентировке в изменяющейся ситуации. Следовательно, диагностический инструментарий должен быть не случайным набором упражнений, а содержательно связанным комплексом тестов [1, с. 26].

По данным П.И. Храмцова и соавторов, диагностика координационной подготовленности должна строиться на оценке нескольких взаимосвязанных проявлений двигательной сферы, а не ограничиваться одним контрольным упражнением [51]. Такой подход позволяет рассматривать ловкость как сложное физическое качество, включающее способность сохранять устойчивое положение тела, переносить вестибулярные нагрузки и быстро перестраивать движения в изменяющихся условиях. Рассмотрим диагностические методы авторов ниже в таблице 2.

Диагностический подход П.И. Храмцова к оценке ловкости

Диагностическая проба	Оценка каких качеств	Применение
Тест «Аист»	статическое равновесие	позволяет определить способность сохранять устойчивое положение тела без движения
Проба на равномерное вращение	статокинетическую устойчивость	дает возможность оценить устойчивость вестибулярных реакций и сохранение координации после вращения
Челночный бег 3 × 10 м	динамическую координацию, быстроту перестройки движений	используется для определения способности быстро менять направление движения и выполнять действия в меняющейся ситуации

По таблице 2 видно, что авторы предлагают оценивать ловкость через несколько диагностических направлений. Тест «Аист» отражает способность обучающегося сохранять статическое равновесие, что является важной основой координационной подготовленности. Проба на равномерное вращение позволяет выявить уровень статокинетической устойчивости, то есть способность сохранять контроль движений после воздействия на вестибулярный аппарат. Челночный бег 3 × 10 м, в свою очередь, характеризует динамическую координацию и умение быстро перестраивать двигательные действия [51]. Таким образом, предложенный авторами подход отличается комплексностью, поскольку направлен на оценку разных сторон проявления ловкости, а не одного изолированного показателя.

Существенный вклад в обоснование диагностического инструментария координационных способностей вносит В.Л. Ботяев. Автор отмечает, что проблема объективного контроля координационной подготовленности школьников остается актуальной, а наиболее надежные результаты дает именно комплексная диагностика. В работах Ботяева выделяются два направления оценки: использование гомогенных тестовых заданий, каждое из которых направлено на выявление отдельной координационной способности, и применение комплексного теста, включающего последовательное выполнение нескольких координационно сложных действий (рис.3) [9].



Рисунок 3 – Диагностические подходы по В. Л. Ботяеву

Как видно из рисунка 3, автор выделяет два основных подхода к диагностике координационных способностей. Первый подход основан на применении блока отдельных тестовых заданий, каждое из которых направлено на оценку определенной координационной способности. Такой вариант позволяет более детально анализировать структуру двигательной подготовленности и выявлять сильные и слабые стороны выполнения движений. Второй подход связан с использованием комплексного координационного теста, в котором обучающийся последовательно выполняет несколько заданий, а итоговая оценка отражает общий уровень координационной подготовленности. Достоинство такого подхода состоит в его большей компактности и удобстве применения в условиях урока физической культуры, поскольку он позволяет сократить время диагностики и одновременно сохранить ее содержательность [9].

Таким образом, анализ научно-методической литературы показывает, что диагностический инструментарий определения уровня развития ловкости должен носить комплексный характер и включать несколько взаимодополняющих проб. Это связано с тем, что ловкость проявляется в различных формах, в способности сохранять равновесие, быстро перестраивать движения, точно выполнять двигательные действия и ориентироваться в изменяющейся ситуации. Следовательно, для ее объективной оценки недостаточно одного теста, поскольку он отражает лишь отдельную сторону данного физического качества. Наиболее

целесообразным является использование доступных и информативных методик, применимых в условиях школьного урока физической культуры. Комплексный подход к диагностике позволяет не только определить исходный уровень развития ловкости, но и проследить динамику показателей в процессе педагогического воздействия, что имеет важное значение для оценки эффективности разработанного комплекса игр.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Исследование включало в себя следующие методы:

- теоретические: анализ, синтез и обобщение научно-методической литературы;
- эмпирические: контрольные испытания, педагогический эксперимент.
- математико-статистические методы: описательная статистика, критерий Стьюдента (t-критерий).

1. Теоретические методы.

Анализ и систематизация научно-методической литературы по проблеме исследования. Данный метод применялся с целью изучения состояния проблемы исследования, формирования целей и задач дипломной работы. Всего в ходе исследования был изучен 51 источник литературы, которые предоставлены в библиографическом списке.

В рамках исследования необходимо было проанализировать, насколько эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. Затем разрабатывался методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента с целью развития ловкости обучающихся 7-10 лет на уроке физической культуры.

2. Эмпирические методы.

Педагогический эксперимент. Данный метод применялся с целью проверки эффективности разработанного комплекса игр, направленного на развитие ловкости у обучающихся 2 класса на уроках физической культуры. Педагогический эксперимент позволил определить результативность использования игрового метода в образовательном процессе и выявить изменения в уровне развития ловкости у детей под влиянием специально подобранных игровых упражнений.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях образовательного процесса на уроках физической культуры. Его содержание заключалось в целенаправленном включении в структуру занятий комплекса подвижных игр и игровых заданий, направленных на развитие ловкости, координации движений, быстроты перестройки двигательных действий, ориентировки в пространстве и точности выполнения движений. В ходе эксперимента осуществлялось систематическое педагогическое воздействие на обучающихся с последующей оценкой полученных результатов. Сравнение показателей, полученных до и после проведения экспериментальной работы, позволило установить эффективность применения игрового метода как средства развития ловкости у детей 2 класса на уроках физической культуры.

Контрольные испытания. Данный метод применялся с целью определения уровня развития ловкости у обучающихся начальных классов и оценки эффективности разработанного комплекса игр в процессе педагогического эксперимента. Контрольные испытания проводились в начале и в конце исследования, что позволило выявить исходный уровень развития ловкости и проследить динамику показателей после проведения экспериментальной работы.

Для оценки уровня развития ловкости у обучающихся были подобраны доступные и информативные диагностические задания, соответствующие возрастным особенностям детей и условиям школьного урока физической культуры. При выборе контрольных испытаний учитывалось, что ловкость проявляется в способности быстро перестраивать движения, точно выполнять двигательные действия, сохранять равновесие и ориентироваться в изменяющихся условиях.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты: челночный бег 3×10 м, тест «Аист» и метание теннисного мяча в цель.

1). Челночный бег 3×10 м применялся для определения способности быстро изменять направление движения, перестраивать двигательные действия и выполнять перемещения в ограниченном пространстве. Обучающийся по команде

пробежал дистанцию 3 раза по 10 метров с обязательным касанием линии поворота. Результат фиксировался в секундах. Чем меньше было затраченное время, тем выше оценивался уровень развития ловкости.

2). Тест «Аист». Данный тест применялся с целью определения уровня развития статического равновесия, которое является важным компонентом ловкости и координационных способностей. Испытание позволяло выявить способность обучающегося сохранять устойчивое положение тела в неподвижной позе и контролировать равновесие в ограниченных условиях опоры. Для выполнения теста обучающийся принимал исходное положение: стоя на одной ноге, другая нога сгибалась в колене и ставилась стопой к коленному суставу опорной ноги, руки располагались на поясе. По команде фиксировалось время удержания устойчивого положения. Отсчет времени начинался с момента принятия правильной позы и прекращался при потере равновесия, смещении опорной ноги, касании пола другой ногой или изменении положения рук.

Результат определялся по времени удержания равновесия в секундах. Чем дольше обучающийся сохранял устойчивое положение, тем выше оценивался уровень развития статического равновесия. Использование данного теста позволяло определить одну из важных сторон проявления ловкости, связанную со способностью контролировать положение тела и сохранять координационную устойчивость.

3). Метание теннисного мяча в цель. Данный тест применялся с целью определения уровня развития ловкости через оценку точности движений, зрительно-двигательной координации и способности обучающегося контролировать направление и силу двигательного действия. Успешное выполнение данного задания требует точного согласования движений рук и зрения, быстрого анализа двигательной задачи и корректировки действий в зависимости от результата предыдущих попыток, что позволяет рассматривать его как одно из средств диагностики ловкости. Для проведения испытания на стене обозначалась цель определенного размера. Обучающийся располагался на заранее

установленном расстоянии от цели и по команде выполнял 10 бросков теннисного мяча одной рукой. При выполнении задания фиксировалось количество точных попаданий в обозначенную цель.

Результат теста определялся по числу успешных бросков из 10 попыток. Чем больше было точных попаданий, тем выше оценивался уровень развития ловкости. Использование данного теста позволило дополнительно охарактеризовать координационные возможности обучающихся и степень точности их двигательных действий.

3. Математико-статистические методы.

Описательная статистика. С помощью данного метода был проведен анализ тестирования школьников. Для обработки полученных в исследовании данных используется метод математической обработки результатов.

Производились расчеты [41]:

– средней арифметической;

В работе использовалась формула для вычисления средней арифметической величины $\bar{X}$ для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где x_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

– дисперсии

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - x_i)^2}{n} \quad (2)$$

где S^2 – выборочная дисперсия, рассчитанная по данным наблюдений;

x_i – значение отдельного измерения;

$\bar{X}$ – среднее арифметическое;

n – общее число измерений в группе

– ошибки средней арифметической

формула для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

где δ – среднее квадратическое отклонение выборочной совокупности;

n – объем выборки (число измерений или испытуемых).

Критерий Стьюдента. Рассчитывалась достоверность различий результатов между контрольной и экспериментальной группами по t – критерию Стьюдента. Достоверность различий оценивалась между результатами контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента.

Формула для определения достоверности различий с использованием t -критерия Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_g - \bar{X}_k}{\sqrt{m_g^2 + m_k^2}} \quad (4)$$

- если $P < 0,05$, то ошибка меньше 5%, результат является достоверным.

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат соответственно недостоверен.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ №45 г. Красноярска с обучающимися 2 класса с сентября 2025 по май 2026 года.

На первом этапе с сентября по ноябрь 2025 года были изучены педагогическая и научная литература по вопросам средств и методов развития ловкости у обучающихся 7-10 лет.

На втором этапе с декабря 2025 по апрель 2026 года был проведён констатирующий срез показателей ловкости обучающихся 7-10 лет, разработан и

внедрён игровой комплекс, направленный на повышение ловкости обучающихся 7-10 лет на уроке физической культуры. Этап предусматривал отбор контрольной и экспериментальной групп, затем осуществлялось внедрение экспериментальной методики развития ловкости обучающихся 7-10 лет на уроке физической культуры. В завершении было проведено контрольное тестирование и анализ полученных данных.

В данном исследовании принимали участие 24 испытуемых МАОУ СШ №45. Все испытуемые были разбиты на 2 группы: контрольную и экспериментальную – по 12 человек в каждой. При сравнении средних значений результатов контрольной и экспериментальной групп было определено, что результаты практически одинаковы, следовательно, группы однородны.

– контрольная группа – КГ (12 девочек) – занимались физической культурой по обычному графику;

– экспериментальная группа – ЭГ (также 12 девочек) – во время занятий физической культурой применяли дополнительный разработанный комплекс.

В констатирующей и контрольной диагностике приняли участие обе группы обучающихся женского пола 7-10 лет.

Второй этап также включал в себя тестирование школьников на начало эксперимента по трем показателям. В контрольной группе испытуемые занимались по ранее утвержденному плану физической подготовки, испытуемые в экспериментальной группе, занимались с использованием разработанного комплекса игр и игровых заданий. Тренировочная часть эксперимента представлена в разделе 3.1. далее было проведено итоговое тестирование для проверки эффективности внедряемого комплекса подготовки обучающихся. Критерии оценки выполнения упражнений были те же, что и при первичном тестировании. Данный вид исследования поможет понять, у какого процента тестируемых результат увеличится, в каких упражнениях прогресс будет быстрее, а в каких результаты останутся на прежнем уровне.

На третьем этапе с апреля по май 2026 года систематизировались и обобщались результаты исследования, формулирование выводов. Оформление текста выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА III. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЫЕ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ЛОВКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ

3.1 Комплекс игр для обучающихся 7-10 лет и его реализация на уроках физической культуры

С целью развития ловкости у обучающихся 2 класса был разработан и внедрен комплекс подвижных игр, ориентированный на совершенствование ловкости у обучающихся. Разработанный комплекс был включен в содержание уроков физической культуры и применялся систематически два раза в неделю – по понедельникам и пятницам. Такой режим проведения был выбран с учетом учебного расписания, необходимости регулярного педагогического воздействия и возможности обеспечить повторяемость и постепенное усложнение игрового материала.

Разработка комплекса осуществлялась с учетом возрастных особенностей обучающихся 2 класса, уровня их физической подготовленности, интереса к игровой деятельности и специфики уроков физической культуры в начальной школе. Включенные в комплекс игры требовали от обучающихся быстрого реагирования на сигнал, изменения направления движения, сохранения равновесия, точного выполнения действий с предметами и согласования движений в ограниченном пространстве.

Разработанный игровой материал был объединен в два комплекса. Первый комплекс применялся на уроках физической культуры по понедельникам и был направлен преимущественно на развитие быстроты реакции, пространственной ориентировки и способности к быстрому изменению двигательных действий. Второй комплекс применялся по пятницам и был ориентирован на развитие точности движений, зрительно-двигательной координации, равновесия и согласованности двигательных действий.

Комплекс игр внедрялся преимущественно в основную часть урока физической культуры, поскольку именно в этой части занятия обучающиеся

наиболее готовы к активной двигательной деятельности и выполнению координационно сложных упражнений. Продолжительность игрового блока составляла в среднем 15 минут, в зависимости от задач урока и уровня работоспособности обучающихся. В каждом занятии использовалось от 3 до 5 игр, направленных на развитие различных компонентов ловкости. Рассмотрим подробнее в таблице 3.

Таблица 3

Содержание игрового комплекса, направленного на развитие ловкости у обучающихся 2 класса

День проведения	Название комплекса	Основная направленность	Игры и игровые задания
Понедельник	Комплекс 1	быстрота реакции, пространственная ориентировка, перестройка движений	«Цветной сигнал», «Змейка», «Найди свое место», «Лови и убегай», «Эстафета с изменением задания»
Пятница	Комплекс 2	точность движений, зрительно-двигательная координация, равновесие	«Меткий бросок», «Пройди и не урони», «Передай точно», «Собери предметы», «Равновесие и бросок»

Комплекс, проводимый по понедельникам, был направлен на развитие быстроты двигательной реакции, ориентировки в пространстве, способности быстро изменять направление движения и перестраивать двигательные действия в ответ на изменяющуюся игровую ситуацию.

В состав данного комплекса входили следующие игры:

1. «Цветной сигнал». Обучающиеся передвигались по залу различными способами: обычным бегом, приставным шагом, подскоками. По сигналу учителя, обозначенному цветной карточкой, они должны были быстро изменить направление движения или выполнить определенное действие, присесть, хлопнуть в ладоши, повернуться кругом, добежать до обозначенной линии. Игра была направлена на развитие быстроты реакции, внимания и способности к быстрой перестройке движений.

2. «Змейка». На площадке расставлялись фишки, которые необходимо было

обегать по заданной траектории. По сигналу обучающиеся поочередно выполняли бег «змейкой», стараясь не задевать фишки и сохранять точность движения. Вариативность обеспечивалась изменением расстояния между стойками, способа передвижения и направления обхода. Игра развивала координацию, ориентировку в пространстве и точность передвижения.

3. «Найди свое место». На площадке раскладывались обручи, количество которых было меньше числа участников. Во время движения по сигналу дети перемещались по залу, а после прекращения сигнала должны были быстро занять свободное место. Данная игра способствовала развитию быстроты реакции, ориентировки и способности действовать в ограниченном пространстве.

4. «Лови и убегай». Обучающиеся работали в парах. Один ребенок по сигналу бросал небольшой мяч партнеру, после чего быстро менял направление движения, а второй должен был поймать мяч и занять новое место. Игра развивала реакцию, ловкость, точность движений и умение быстро переключаться с одного действия на другое.

5. «Эстафета с изменением задания». Участницы делились на команды. При прохождении дистанции каждая выполняла несколько последовательных действий: добежать до ориентира, обежать стойку, вернуться приставным шагом, передать эстафету. По ходу занятий задание усложнялось, вводились прыжки, движение спиной вперед, перенос предметов. Игра была направлена на развитие координации, быстроты перестройки и двигательной находчивости.

Комплекс, проводимый по пятницам, был направлен на развитие зрительно-двигательной координации, точности движений, равновесия и согласованности двигательных действий.

В состав данного комплекса входили следующие игры:

1. «Меткий бросок». Обучающиеся поочередно выполняли броски теннисного мяча в обозначенную цель с установленного расстояния. Вариативность обеспечивалась изменением размера цели, расстояния до нее, способа броска и исходного положения. Игра способствовала развитию точности

движений, глазомера и зрительно-двигательной координации.

2. «Пройди и не урони». Участницам предлагалось пройти по гимнастической скамейке, удерживая в руках предмет – мяч. Возможно было выполнение задания с остановками, поворотами или передачей предмета. Игра развивала статическое и динамическое равновесие, координацию движений и контроль положения тела.

3. «Передай точно». Обучающиеся работали в парах, выполняя передачи мяча различными способами: снизу, от груди, одной рукой, после отскока от пола. Основное внимание уделялось точности и согласованности действий. Игра способствовала развитию координации, точности движений и согласованности действий с партнером.

4. «Собери предметы». В разных частях спортивного зала размещались мячи и кольца. По сигналу учителя обучающиеся должны были быстро добежать до предметов, взять один из них и вернуться обратно, соблюдая заранее заданный способ передвижения. Данная игра была направлена на развитие быстроты выполнения действий, координации движений и точности в условиях ограниченного времени.

5. «Равновесие и бросок». Обучающиеся выполняли бросок мяча в цель после прохождения участка, включающего задания на равновесие: ходьбу по линии, стойку на одной ноге, переступание через предметы. Такое сочетание действий повышало координационную сложность упражнения и создавало условия для более эффективного развития ловкости.

При внедрении комплекса соблюдалась определённая последовательность. На начальном этапе использовались более простые по содержанию игры, не требующие высокой точности и быстрого переключения действий. По мере того как обучающиеся осваивались с заданиями, в занятия включались более сложные варианты: изменялись условия выполнения, увеличивалось количество действий в одном упражнении, использовались предметы, усложнялись правила и возрастал темп выполнения. Такой подход обеспечивал постепенное повышение нагрузки и

позволял сохранять интерес обучающихся к занятиям. Разработанный комплекс отличался вариативностью и доступностью. Игры не требовали сложного оборудования, могли проводиться в спортивном зале и были адаптированы к условиям школьного урока физической культуры. В качестве основного инвентаря использовались мячи, обручи, фишки, гимнастическая скамейка и разметка зала.

Преимуществом комплекса являлось то, что он обеспечивал развитие ловкости в условиях эмоционально насыщенной двигательной деятельности. В отличие от изолированных упражнений, игровые задания побуждали обучающихся действовать быстро, точно и осмысленно, а также приспосабливаться к меняющимся условиям.

Кроме того, использование двух игровых комплексов в разные дни недели позволяло чередовать акценты педагогического воздействия. Понедельничный комплекс был в большей степени направлен на динамические проявления ловкости, а пятничный – на точность, координацию и устойчивость двигательных действий. В совокупности это обеспечивало комплексное и более полное развитие рассматриваемого физического качества.

3.2 Обсуждение результатов исследования

Перед внедрением разработанного комплекса игр, было проведено первичное тестирование двух групп, чтобы определить достоверность результатов рассмотрим результаты в таблице 4.

Таблица 4

Результаты первичного тестирования и достоверности результатов обучающихся контрольной и экспериментальной групп

Контрольные тесты	Результат теста $M_{cp} \pm m$ (n=12)		Достоверность	Р
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	T	
Челночный бег 3x10 м, сек	10,60±0,06	10,65±0,05	0,67	P>0,05

Аист, сек	8,5±0,29	8,3±0,26	0,43	P>0,05
Метание теннисного мяча в цель, раз	4,6±0,19	4,7±0,19	0,31	P>0,05

Данные таблицы 4 показывают, что на начальном этапе исследования статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами выявлено не было.

По всем контрольным испытаниям значения критерия Стьюдента оказались низкими, а уровень значимости составил $P>0,05$, что указывает на отсутствие достоверных различий между сравниваемыми группами. Так, по челночному бегу 3×10 м значение t составило 0,67, по тесту «Аист» – 0,43, по метанию теннисного мяча в цель – 0,31. Это позволяет сделать вывод о том, что до начала педагогического эксперимента группы находились примерно на одном уровне развития ловкости и координационных способностей.

После использования комплекса игр для развития ловкости, было проведено повторное тестирование обучающихся. Рассмотрим результаты тестирования по упражнению челночный бег 3х10м в таблице 5.

Таблица 5

Результаты тестирования обучающихся экспериментальной и контрольной группы по упражнению «Челночный бег 3х10м», с

№ Испытуемого	Результат контрольной группы		Результат экспериментальной группы	
	Первичное тестирование	Итоговое тестирование	Первичное тестирование	Итоговое тестирование
1	10,8	10,6	10,8	10,2
2	10,6	10,5	10,7	10,1
3	10,9	10,7	10,6	10,0
4	10,4	10,3	10,9	10,4
5	10,7	10,6	10,5	9,9
6	10,5	10,4	10,4	9,8
7	10,3	10,2	10,8	10,2
8	10,8	10,7	10,6	10,0
9	10,6	10,5	10,7	10,1

10	10,4	10,3	10,5	9,9
11	10,7	10,6	10,9	10,0
12	10,5	10,2	10,4	10,1
Средние пок-ли	10,60	10,48	10,65	10,06

По таблице 5 видно, что результаты экспериментальной группы в среднем увеличились на 0,59 с, а у контрольной группы на 0,22 с. Прирост результатов приведены на рисунке 4.

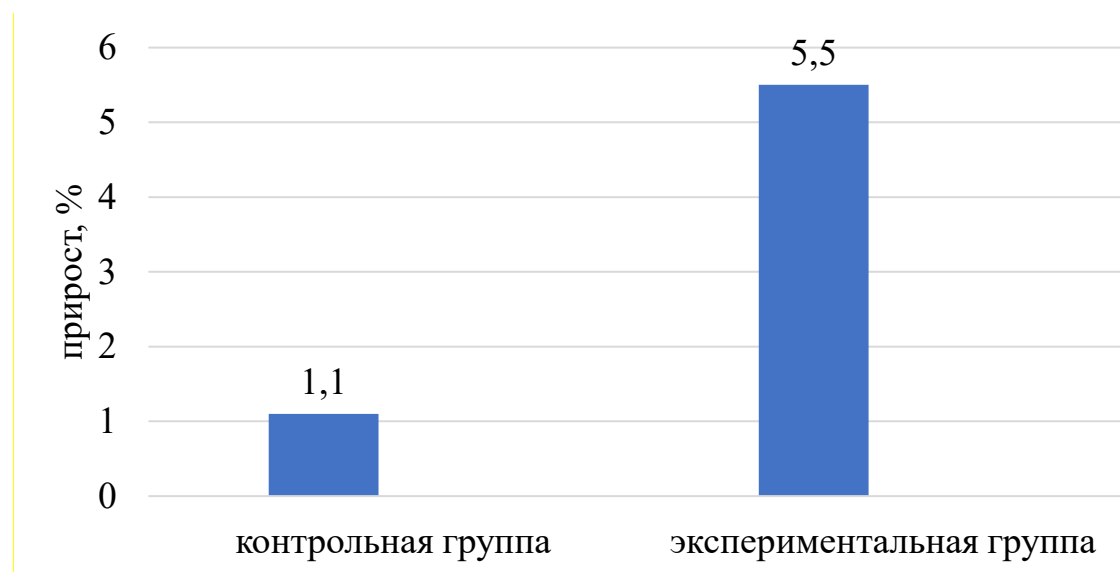


Рисунок 4 – Прирост результатов в тесте «Челночный бег 3х10м», %

Таким образом, у контрольной группы результаты выросли на 1,1%, а у экспериментальной группы на 5,5%. По результатам теста «Челночный бег 3х10м» изменения произошли в обеих группах, по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента. Средний показатель у контрольной группы увеличился с 10,6 до 10,48 с, а у экспериментальной с 10,65 до 10,06 с.

Далее рассмотрим результаты итогового тестирования второго упражнения, они представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы по упражнению «Аист», с

№ Испытуемого	Результат контрольной группы		Результат экспериментальной группы	
	Первичное тестирование	Итоговое тестирование	Первичное тестирование	Итоговое тестирование
1	8	9	8	10
2	9	10	9	10
3	7	8	8	10
4	10	10	9	11
5	8	9	7	9
6	9	9	8	10
7	10	11	10	11
8	7	8	9	10
9	8	9	8	10
10	9	10	7	9
11	8	9	8	10
12	9	10	9	10
Средние показатели	8,5	9,3	8,3	10,0

По таблице 6 видно, что результаты экспериментальной группы в среднем увеличились на 1,7 с, а у контрольной группы на 0,8 с.

По результатам теста «Аист» изменения произошли в обеих группах. Средний показатель у контрольной группы увеличился с 8,5 до 9,3 с, а у экспериментальной группы с 8,3 до 10,0 с., прирост результатов составил (рис. 6).

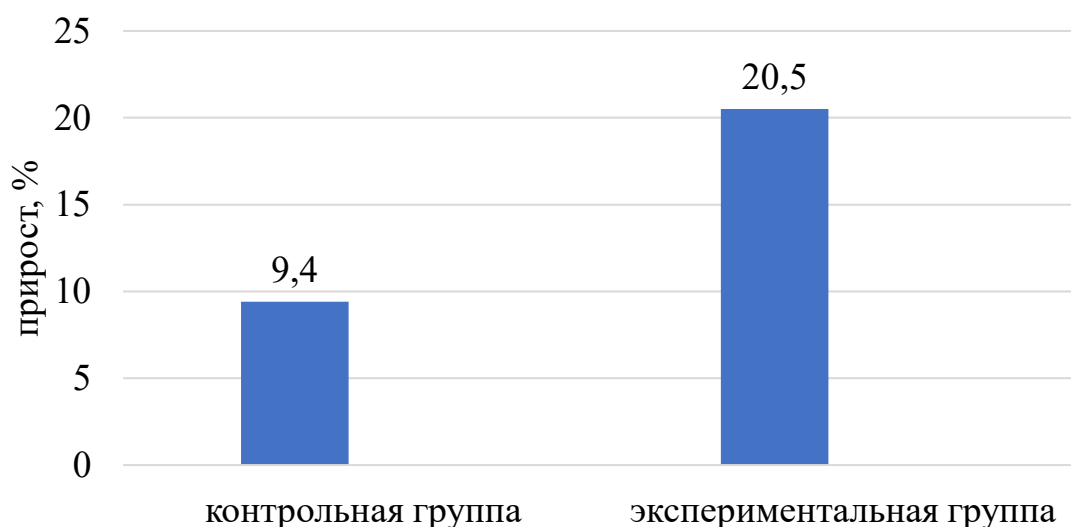


Рисунок 6 – Прирост результатов в тесте «Аист», %

Таким образом, у контрольной группы результаты выросли на 9,4%, а у экспериментальной группы на 20,5%.

Далее рассмотрим результаты итогового тестирования третьего упражнения, они представлены в таблице 7. Отметим, что результаты экспериментальной группы в среднем увеличились на 1 раз, а у контрольной группы на 0,5 раза.

Таблица 7

Результаты тестирования обучающихся экспериментальной и контрольной группы по упражнению «Метание теннисного мяча в цель», раз

№ Испытуемого	Результат контрольной группы		Результат экспериментальной группы	
	Первичное тестирование	Итоговое тестирование	Первичное тестирование	Итоговое тестирование
1	4	5	4	5
2	5	5	5	6
3	4	5	4	5
4	6	6	5	6
5	5	5	4	5
6	4	5	5	6
7	5	6	6	7
8	4	4	5	6
9	5	5	4	5
10	4	5	5	6
11	5	5	4	5
12	4	5	5	6
Средние показатели	4,6	5,1	4,7	5,7

По результатам теста «Метание теннисного мяча в цель», изменения произошли в обеих группах, по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента (рис. 7).

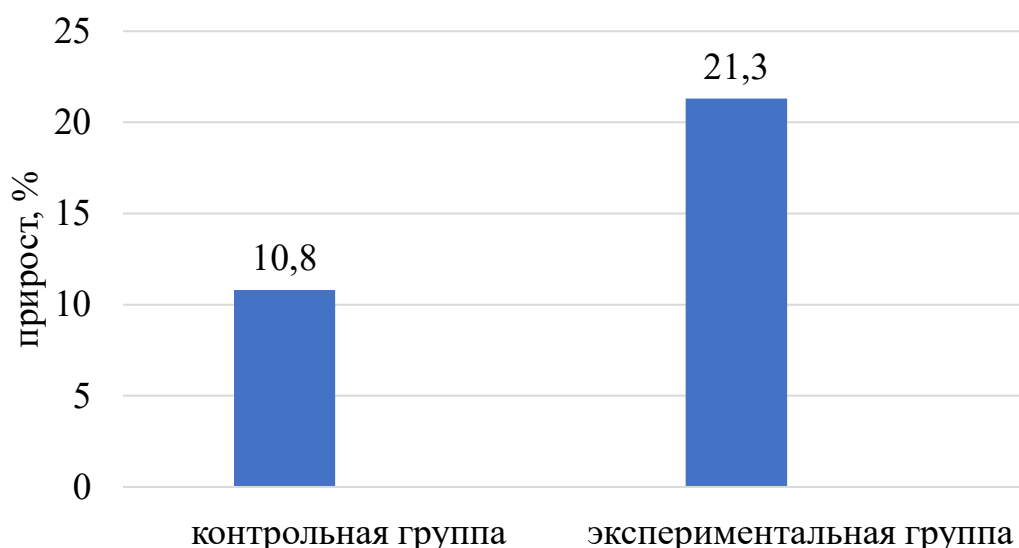


Рисунок 7 – Прирост результатов в тесте «Метание теннисного мяча в цель», %

В контрольной группе результат изменился с 4,6 до 5,1 раза, у экспериментальной группы с 4,7 до 5,7 раза. Таким образом, у контрольной группы результаты выросли на 10,8%, а у экспериментальной группы на 21,3%.

Достоверность итоговых результатов представлена в таблице 8.

Таблица 8

Результаты итогового тестирования и достоверности результатов обучающихся контрольной и экспериментальной групп

Контрольные тесты	Результат теста М _{ср.} ±m (n=12)		Достоверность	Р
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	T	
Челночный бег 3x10 м, сек	10,48±0,06	10,06±0,05	5,65	P<0,05
Аист, сек	9,3±0,26	10,0±0,17	2,15	P<0,05
Метание теннисного мяча в цель, раз	5,1±0,15	5,7±0,19	2,43	P<0,05

Анализ данных таблицы 8 показывает, что по итогам педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами выявлены

статистически значимые различия по всем контрольным испытаниям. По челночному бегу 3×10 м значение критерия Стьюдента составило $t=5,65$, по тесту «Аист» – $t=2,15$, по метанию теннисного мяча в цель – $t=2,43$. Во всех случаях уровень значимости составил $P<0,05$, что свидетельствует о достоверности различий между сравниваемыми группами. Следовательно, выявленные изменения нельзя считать случайными. Применение критерия Стьюдента подтверждает статистическую обоснованность полученных результатов и позволяет сделать вывод о том, что разработанный комплекс подвижных игр оказал достоверное влияние на показатели ловкости у обучающихся экспериментальной группы.

Далее рассмотрим и сравним результаты итогового тестирования по всем трем показателям (рис. 8).

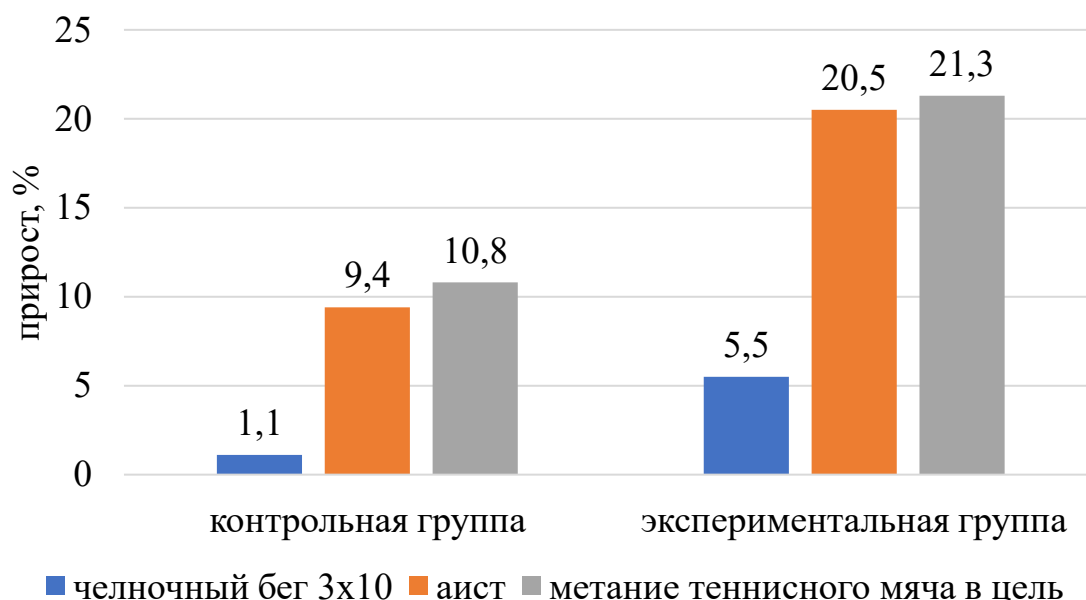


Рисунок 8 – Эффективность применяемого комплекса упражнений по трем показателям, %

Таким образом, видно, что применяемый комплекс упражнений на развитие ловкости обучающихся 2 класса является эффективным. При его включении в образовательный план уроков физической культуры, результаты обучающихся будут улучшены на 20% больше, чем при занятиях физической культурой на сегодняшний день.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Изучение и анализ учебно-методической литературы по теме исследования позволили установить, что проблема развития ловкости у детей младшего школьного возраста занимает важное место в теории и методике физического воспитания. Анализ научных источников показал, что ловкость тесно связана с координационными способностями и проявляется в способности быстро осваивать новые движения, рационально перестраивать двигательные действия, сохранять равновесие, точно выполнять движения и ориентироваться в изменяющейся ситуации. Также было выявлено, что игровой метод рассматривается в научной литературе как одно из наиболее эффективных средств развития ловкости, так как он сочетает двигательную активность, вариативность, эмоциональную насыщенность и высокий уровень мотивации обучающихся.

2. Характеристика особенностей развития ловкости у детей 7-10 лет показала, что данный возраст является благоприятным периодом для целенаправленного совершенствования координационных способностей. В этом возрасте активно формируются двигательные умения и навыки, совершенствуются механизмы управления движениями, повышается способность к точному и быстрому выполнению двигательных действий.

3. Теоретическое обоснование и разработка комплекса игр, направленного на развитие ловкости у обучающихся 7–10 лет на уроках физической культуры, позволили создать систему подвижных игр и игровых заданий, ориентированных на развитие быстроты реакции, координации движений, равновесия, точности действий и способности к перестройке двигательных действий. Разработанный комплекс был построен с учётом возрастных особенностей обучающихся и специфики уроков физической культуры в начальной школе. Его содержание включало два взаимодополняющих блока игр, применяемых в разные дни недели, что обеспечивало систематичность, вариативность и педагогическую целесообразность воздействия.

4. Подбор и обоснование диагностического инструментария для выявления уровня развития ловкости у обучающихся 7-10 лет показали, что для объективной оценки данного физического качества необходимо использовать несколько взаимодополняющих контрольных испытаний. В качестве диагностических методик были определены челночный бег 3×10 м, тест «Аист» и метание теннисного мяча в цель. Выбранные тесты позволили оценить основные проявления ловкости: способность быстро перестраивать движения, сохранять статическое равновесие, точно выполнять двигательные действия и координировать движения в условиях двигательной задачи.

5. Экспериментальная проверка эффективности разработанного комплекса игр в образовательном процессе по физической культуре подтвердила его результативность. Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп показало, что после внедрения комплекса игр и игровых заданий у обучающихся экспериментальной группы наблюдалась более выраженная положительная динамика результатов по всем контрольным испытаниям. Математическая обработка результатов исследования с использованием критерия Стьюдента показала, что на начальном этапе различия между группами были статистически недостоверными, тогда как после завершения педагогического эксперимента по ряду показателей были выявлены достоверные различия, подтверждающие эффективность разработанного комплекса игр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова В. А. Оценка координационных способностей младших школьников с учетом уровневой организации движения / В.А. Александрова, А.В. Скотникова, Ю.Н. Серикова, В.И. Овчинников // Человек. Спорт. Медицина. – 2025. – №25. – С. 114-120.

2. Авдеева М. С. Влияние объема двигательной активности первоклассников на уровень азвития физических качеств и формирование двигательных умений и навыков / М.С. Авдеева, Т.В.Беличева // Вестник Вятского государственного университета. – 2011. – №1. – С. 94-99.

3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пос. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.

4. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.

5. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. 2-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2017. 328 с.

6. Бежаниян М. П., Нагайцева И. Ф. Особенности игрового метода в физическом воспитании младших школьников [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-igrovogo-metoda-v-fizicheskom-vospitanii-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 13.10.2025).

7. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник. М.: Академия, 2020. 320 с.

8. Ботяев В. Л., Бойко В. Н., Черникова А. А. Комплексные тесты в оценке координационной подготовленности учащихся среднего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnye-testy-v-otsenke-koordinatsionnoy-podgotovlennosti-uchaschihsya-srednego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 03.11.2025).

9. Ботяев В. Л. Комплексный контроль координационных способностей учащихся среднего школьного возраста, проживающих в северных регионах Приобья [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyy->

kontrol-koordinatsionnyh-sposobnostey-uchaschihsya-srednego-shkolnogo-vozrasta-prozhivayuschih-v-severnyh-regionah (дата обращения: 03.12.2025).

10. Бутин И. М. Развитие физических способностей детей: учеб. пособие. М.: Владос-Пресс, 2002. 176 с.

11. Введенский В. Н. Методика развития координационных способностей младших школьников средствами хип-хоп танца [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-mladshih-shkolnikov-sredstvami-hip-hop-tantsa> (дата обращения: 03.12.2025).

12. Величко А. И., Чернышенко Ю. К., Баландин В. А., Ползикова Е. В., Ефремова В. Е. Элементы полового диморфизма в уровне развития показателей координационных способностей младших школьников 7–10 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 1. С. 15–20.

13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

14. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.

15. Глухарева М. Р., Чикачева В. А. Особенности развития ловкости у детей 7–10 лет [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-lovkosti-u-detey-7-10-let> (дата обращения: 13.01.2026).

16. Глухова М. Ю. Подвижные игры как средство развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-igry-kak-sredstvo-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 13.01.2026).

17. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.

18. Гришанова Н. В., Блажевич Н. А. Методика развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-uchaschihsya-mladshogo-shkolnogo-vozrasta>

[sposobnostey-uchaschihsya-mladshego-shkolnogo-vozrasta](https://cyberleninka.ru/article/n/sposobnostey-uchaschihsya-mladshego-shkolnogo-vozrasta) (дата обращения: 13.01.2026).

19. Даянова М. А. Игровой метод в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном возрасте [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-metod-v-pedagogicheskom-protssesse-po-fizicheskomu-vospitaniyu-v-mladshem-shkolnom-vozraste> (дата обращения: 13.10.2025).

20. Деньгова Л. Е. Методика развития координационных способностей слабослышащих детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-slaboslyshaschih-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 13.10.2025).

21. Дзодзаев С. Б. Применение подвижных игр на уроках физической культуры среди обучающихся младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kultury-sredi-obuchayuschihsya-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 12.11.2025).

22. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2010. 444 с.

23. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник. М.: Академия, 2014. 288 с.

24. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

25. Золотухина И. А., Дедловская М. В., Беликова Е. В. Подвижные игры на уроках физической культуры в начальной школе как фактор формирования мотивации к учебным занятиям [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoy-shkole-kak-faktor-formirovaniya-motivatsii-k-uchebnym-zanyatiyam> (дата обращения: 12.11.2025).

26. Иванов В. Д. Игровая деятельность на занятиях по физической культуре:

обзор научных публикаций [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-deyatelnost-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-obzor-nauchnyh-publikatsiy> (дата обращения: 13.02.2026).

27. Иванова Е. А., Мазур Н. В. Развитие координационных способностей у младших школьников через использование средств ритмической гимнастики на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-mladshih-shkolnikov-cherez-ispolzovanie-sredstv-ritmicheskoy-gimnastiki-na-urokah> (дата обращения: 12.02.2026).

28. Ильина Г. В. Преемственность в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/preemstvennost-v-razvitii-fizicheskikh-kachestv-starshih-doshkolnikov-i-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 13.10.2025).

29. Кекова Л. А., Киселева О. П. Игровой метод как средство развития двигательнo-координационных способностей детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-metod-kak-sredstvo-razvitiya-dvigatelno-koordinatsionnyh-sposobnostey-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 21.10.2025).

30. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2010. 464 с.

31. Курдюкова К. М. Формирование физической культуры младшего школьника [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-fizicheskoy-kultury-mladshego-shkolnika> (дата обращения: 23.11.2025).

32. Кузекевич В. Р., Русаков А. А. Формирование навыков безопасного поведения у младших школьников посредством подвижных игр на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-navykov-bezopasnogo-povedeniya-u-mladshih-shkolnikov-posredstvom-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата

обращения: 13.01.2026).

33. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: КНОРУС, 2016. 256 с.

34. Лавров Ю. Н. Физическое воспитание младших школьников с направленным развитием их координационных способностей в условиях промышленного региона [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-mladshih-shkolnikov-s-napravlenным-razvitiem-ih-koordinatsionnyh-sposobnostey-v-usloviyah-promyshlennogo> (дата обращения: 27.12. 2025).

35. Логачев Д. В., Баева Д. Н., Загоруйко Ю. А. Особенности использования подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-nachalnyh-klassah> (дата обращения: 13.01.2026).

36. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

37. Лях В. И. Вклад ученых института возрастной физиологии в исследование проблемы развития координационных способностей человека [Электронный ресурс]. URL: <https://irzar.ru/wp-content/uploads/2024/10/lyah-9-3-24.pdf> (дата обращения: 22.10.2025).

38. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. 4-е изд. М.: Спорт-Человек, 2021. 520 с.

39. Мазур Н. В. Развитие координации у детей возраста 7–9 лет посредством тренировки по волейболу [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsii-u-detey-vozrasta-7-9-let-posredstvom-trenirovki-po-voleybolu> (дата обращения: 17.11.2025).

40. Мифтахов А. М. Развитие ловкости у младших школьников [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-lovkosti-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 15.11.2025).

41. Мухина М. П. Физическая подготовленность младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovlennost-mladshih-shkolnikov-v-usloviyah-napravlenного-i-kompleksного-fizicheskого-vospitaniya> (дата обращения: 15.11.2025).

42. Никитушкин В. Г., Малиновский С. В., Разинов Ю. И., Аулова А. В. Формирование координационных способностей детей 4–12 лет [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-koordinatsionnyh-sposobnostey-detey-4-12-let> (дата обращения: 13.11.2025).

43. Никоноров В. Т. Использование подвижных игр с нестандартными заданиями при проведении уроков физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-podvizhnyh-igr-s-nestandartnymi-zadaniyami-pri-provedenii-urokov-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 25.10.2026).

44. Орлова Л. Л. Применение подвижных игр на учебных занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-podvizhnyh-igr-na-uchebnyh-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 16.12.2025).

45. Папырина Е. В. Методика повышения уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с синдромом Дауна [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-povysheniya-urovnya-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-detey-mladshego-shkolного-vozrasta-s-sindromom-dauna> (дата обращения: 16.12.2025).

46. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник. М.: Академия, 2013. 288 с.

47. Поздеева Е. А. Аспект сопряженного развития координационных способностей и психических функций у младших школьников [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aspekt-sopryazhennого-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-i-psihicheskikh-funktsiy-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 13.03.2026).

48. Разинов Ю. И. Координационные способности младших школьников [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koordinatsionnye-sposobnosti-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 13.02.2026).

49. Рудой А. А. Развитие координационных способностей младших школьников [Электронный ресурс] // Флагман науки. 2025. № 1(24). URL: https://flagmannauki.ru/files/124-Rudoy_Aleksey_Aleksandrovich_2967.pdf (дата обращения: 13.02.2026).

50. Рябова Е. В. Эргономическая технология развития координационных способностей младших школьников [Электронный ресурс] // Современные наукоемкие технологии. 2023. № 2. URL: <https://s.top-technologies.ru/pdf/2023/2/39540.pdf> (дата обращения: 15.01.2026).

51. Храмцов П. И. Физическая подготовленность координационной направленности у первоклассников с разной степенью функциональной готовности к обучению в школе [Электронный ресурс]. 2023. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovlennost-koordinatsionnoy-napravlenosti-u-pervoklassnikov-s-raznoy-stepenyu-funktsionalnoy-gotovnosti-k> (дата обращения: 17.11.2025)