

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Асафьева)

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

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Яцук Никита Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Применение игрового метода на уроке физкультуры для совершенствования координации у обучающихся 10-12 лет.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

(Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

19.06.23

(дата, подпись)

Научный руководитель: к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

19.06.23

(дата, подпись)

Дата защиты 30.06.2023

Обучающийся Яцук Н.А.

(дата, подпись)

Оценка хорошо

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1 ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
1.1 Возникновение и распространение физической культуры	6
1.2 Организм как биологическая система	9
1.3 Основные функции физической культуры.....	15
1.4 Саморазвитие личности при помощи занятий физической культурой.....	19
1.5 Заключение по первой главе	22
ГЛАВА 2 ОБЗОР НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	23
2.1 Возрастные особенности школьников 10-12 лет	23
2.2 Игровой метод в системе совершенствования координации.....	28
2.3 Координационные способности школьников	29
2.4 Методы развития и оценки координационных способностей	32
2.5 Особенности развития координации по методике В.И. Ляха	39
2.6 Заключение по второй главе.....	41
Глава 3 Организация исследования для совершенствования координации у обучающихся 10-12 лет.....	43
3.1 Методы и организация исследования.....	43
3.2 Комплекс упражнений для развития координационных способностей	45
3.3 Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента.....	50
3.4 Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента	52
ВЫВОДЫ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ	62
Приложение А.....	62
Приложение Б	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного улучшения движений, физических качеств, поскольку в игровом методе существуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, скорости, выносливости. При обучении с использованием игровой формы на уроке вводятся упражнения, которые носят конкурентный характер. В игровой форме проводятся подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, в которых есть элементы соперничества. Вспомогательные игры включают в себя: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполненные в игровой форме - подвижные игры, игровые задачи, использование различных снарядов, стендов и т.д. различаются глубиной и универсальностью воздействия на физические качества участвующих.

Такие мероприятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения методов отдельных элементов физических упражнений, способствуют преодолению трудностей в решении задач, возложенных на тех, кто участвует. Игровой метод на уроках физического воспитания в начальных классах является одним из важных средств комплексного воспитания детей. Его характерной особенностью является сложность воздействия на организм и со всех сторон: игра одновременно осуществляет физическое, умственное, моральное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная активность и положительные эмоции, усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Неожиданные ситуации, возникающие в игре, обучают детей использовать приобретенные моторные навыки целесообразно. В подвижных играх созданы самые благоприятные условия для развития физических качеств младших школьников [2].

Огромные возможности для совершенствования физических и функциональных возможностей учащихся младших классов, а также укрепления их здоровья, заложены в уроках физической культуры с преимущественным использованием подвижных игр. Это обстоятельство связано с тем, что особенности развития и функционирования основных систем организма детей младшего возраста в наибольшей степени привыкают именно к игровой деятельности (В.К. Бальсевич, Б.Ф. Прокудин, В.П. Ратников, и др.).

Подвижные игры находятся на самом высоком уровне интересов детей, поэтому мы можем предположить, что научно обоснованное использование игрового метода на уроке будет способствовать оптимальному решению проблем физического воспитания, способствовать строению гармоничной личности (Г. Л. Богданов, А. П. Матвеев, В. И. Лях и др.). В связи с теоретическим и практическим значением выделенного противоречия и необходимостью его решения сформулирована проблема исследования, которая должна обосновывать организационные и методологические условия физического развития учащихся начальной школы на основе использования игрового метода на уроках физической культуры для младших школьников.

В нашем исследовании мы будем анализировать влияние уроков на физические показатели обучающихся, а также изучим влияние тренировок на координационные способности школьников 10-12 лет. Мы также рассмотрим наиболее эффективные игровые методы и приемы, а также их влияние на достижение лучших результатов.

Объектом исследования является процесс развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Предметом исследования является использование игрового метода на уроках физической культуры у обучающихся 10-12 лет для совершенствования координационных способностей.

Цель исследования – повышение уровня развития координационных способностей у обучающихся 10-12 лет посредством использования игрового метода на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-теоретические подходы к использованию игрового метода на уроках физической культуры.

2. Апробировать методику В.И. Ляха по развитию координации с использованием игрового метода на уроках физической культуры.

3. Выявить и оценить эффективность предложенной методики игрового метода на уроках физической культуры для совершенствования координации у обучающихся 10-12 лет.

Гипотеза: мы предполагаем, что уроки с использованием игрового метода по методике В.И. Ляха на уроках физической культуры позволит повысить уровень координационных способностей у детей 10-12 лет.

Методы:

Теоретический:

- Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Практический:

- Педагогическое исследование (начальное и повторное тестирование исследуемой группы детей);
- Педагогическое наблюдение;
- Обработка результатов.

Теоретическая и практическая значимость представленной работы заключается в использовании данных для оценки координационных способностей младших школьников. Полученные результаты могут быть использованы для повышения эффективности учебного процесса в условиях современной школы, а также для обеспечения оптимальных условий осуществления индивидуального планирования нагрузок на уроках физической культуры.

Разработанный комплекс упражнений для развития координационных способностей на уроках физической культуры для детей в возрасте 10-12 лет имеет практическую значимость. Данный комплекс может быть использован в спортивных школах, секциях и клубах, где занимаются дети. Такой комплекс упражнений позволит развить координационные способности детей, а также привести к улучшению результатов на соревнованиях и увеличению интереса к спорту среди обучающихся.

Структура исследования: исследование состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1 Возникновение и распространение физической культуры

Физическая культура как одна из форм физической активности начала развиваться еще в Древнем Китае и Индии. Там преподавали специальные упражнения для укрепления тела и развития боевых навыков. В Древней Греции также была очень развита физическая культура, которая включала в себя спортивные соревнования и тренировки, такие как бег, прыжки, борьба, бокс, метание диска и копья.

Распространение и развитие физической культуры также связаны с появлением специальных учебных заведений по ее изучению и развитию. Одним из первых таких учебных заведений была Немецкая школа физической культуры, основанная в 1819 году Фридрихом Людвигом Янгелем.

С развитием техники и научных исследований в области физиологии и медицины, физическая культура стала активно развиваться и стандартизироваться. В 20 веке она получила большую поддержку со стороны правительств и стала являться важной составляющей жизни людей во многих странах мира. Сейчас физическая культура включает в себя большое количество разнообразных видов спорта и физических упражнений, которые помогают сохранять здоровье и форму. Она доступна каждому человеку и может быть упражняема как самостоятельно, так и в группе с тренером.

Проблема развития содержания физической культуры тесно связана с вопросом ее возникновения и распространения. Значительная часть спортивных историографов рассматривают содержание и институты физической культуры той или иной эпохи как нечто данное. Другие же занимаются поисками того единственного места на земле, откуда все пошло. Действительно, элементы физических упражнений - и это хорошо заметно в отношении подвижных игр и различных видов спортивной борьбы - кочуют

точно так же, как мотивы народных сказок. Они переходят из одной местности в другую и, обогатившись местным опытом, превращаются в новые элементы стиля, формы игр. Ни одна физическая культура не возникает из ничего или путем простого заимствования.

Новые системы всегда создаются как наследие прошлого. Заимствованные элементы приспосабливаются к существующим жизнеспособным формам. В процессе развития они освобождаются от своей прежней социальной роли, а затем, приспособившись к изменившимся потребностям, становятся органической частью складывающегося нового главного содержания [7].

Изменение общественной формы физической культуры лишь в самых редких случаях происходит скачкообразно и бесконфликтно. Поскольку отдельный человек овладевает физическими упражнениями и играми только как член более или менее замкнутого коллектива, наряду с главными тенденциями преобразования могут сохраняться и традиционные обычаи. В то же время заслуживает внимания то обстоятельство, что в области физической культуры - так же, как и в искусстве, - иногда могут возникать поразительно сходные элементы и в полностью изолированных друг от друга районах, если они становятся необходимыми ввиду аналогичных общественно-экономических условий. В подобных случаях спортивно-игровая фантазия данных народов создает в зависимости от географических условий, соответствующие достигнутому уровню общественного развития формы физической культуры, служащие целям боевой подготовки, здравоохранения, воспитания и развлечения.

В распространении отдельных видов физической культуры, формировании ее местных особенностей исключительно устойчивую роль играют традиции. В Канаде на основе имеющей многовековую традицию индейской игры «рекет» национальной игрой стал «лакросс». Индия и Пакистан, располагающие тысячелетней традицией игры в мяч с палкой,

увековечили ее в хоккее на траве, а футбол латиноамериканских народов отражает черты стиля древнего искусства игры в мяч [8].

Формальная сторона развития физической культуры весьма изменчива. Время от времени господствующее положение начинают занимать одни системы движений, виды физической подготовки, состязания, виды спорта, типы занятий по физическому воспитанию, системы тренировок, другие же оттесняются на задний план. Это происходит в связи с развитием научных знаний, сменой мод, изменением общественных приоритетов и ценностей.

Например, в разные периоды времени могут господствовать разные системы физической подготовки, наиболее популярные виды спорта или методы тренировок. В настоящее время, например, популярными являются функциональные тренировки, кроссфит, йога, также активно развивается электронный спорт.

Также меняются требования к физической подготовке людей в зависимости от социо-экономических, демографических, экологических и других факторов. Например, в современном обществе все большую популярность приобретают занятия спортом для сохранения здоровья, развития кругозора и укрепления психического и эмоционального состояния человека.

Таким образом, формальная сторона развития физической культуры находится в постоянном движении и эволюции, чтобы соответствовать требованиям общества и отвечать на наиболее актуальные потребности людей. Однако опыт, полученный от них, продолжает жить, развиваться и подчас проявляется в совершенно иных областях.

История физической культуры наших дней как раз свидетельствует о том, что будущее может создать такие «виды спорта», о которых мы сейчас, и не подозреваем. Примером такого развития может послужить развитие электронного спорта. До нескольких лет назад этот вид деятельности был малоизвестен и считался несерьезным хобби, а сегодня он стал одним из самых популярных и прибыльных видов спорта в мире.

Еще одним примером может быть развитие новых видов тренировок, которые в настоящее время активно популяризируются во всем мире.

История физической культуры наших дней показывает, что будущее может принести нам множество новых видов спорта и физической активности, которых сегодня еще не существует или не получили широкой популярности, что делает это направление развития очень интересным и полезным для общества.

Однако многообразие экспериментов, форм и методов не исключает осуществление закономерностей развития физической культуры. Формы движения, утрачивающие содержательную ценность или мотивирующую роль, закономерно отмирают со временем [11].

1.2. Организм как биологическая система

Организм – это сложная биологическая система, которая включает в себя множество различных органов, тканей, клеток и молекул. Организм выполняет функции, необходимые для поддержания жизни, такие как обмен веществ, дыхание, кровообращение, пищеварение, выделение, движение и размножение.

Организм регулируется центральной нервной системой (ЦНС), которая контролирует и координирует работу всех органов и систем организма. ЦНС включает в себя головной и спинной мозг, а также периферические нервы, которые связывают органы и ткани с ЦНС.

Организм также регулируется гормонами, которые вырабатываются эндокринной системой. Гормоны обеспечивают правильную работу метаболизма, рост и развитие организма, репродуктивную функцию и другие важные функции.

Организм подвержен воздействию внешних факторов, таких как окружающая среда, питание, инфекции, вредные привычки и т.д. Негативные воздействия могут привести к нарушению нормального функционирования

организма, возникновению болезней и снижению качества жизни. Здоровье организма зависит от его способности адаптироваться к условиям окружающей среды и быстро и эффективно реагировать на изменения внутри него и за его пределами. Для поддержания здоровья организма необходимо заботиться о правильном образе жизни, здоровом питании, физической активности, регулярных медицинских обследованиях и профилактике различных заболеваний.

В биологии организм рассматривается как самостоятельно существующая единица мира, функционирование которой возможно лишь при постоянном взаимодействии с окружающей его внешней средой и самообновлении в результате такого взаимодействия [8].

Основной функцией организма является обмен веществ (метаболизм), который обеспечивается одновременно и непрерывно протекающими процессами во всех органах и тканях – ассимиляция и диссимиляция. Ассимиляция (анаболизм) сводится к образованию из поступающих в организм извне веществ и накоплению новых химических соединений, идущих на формирование различных тканей (массы тела) и создание энергетического потенциала, необходимого для осуществления жизнедеятельности, в том числе движений.

Диссимиляция (катаболизм) – это расщепление химических веществ в организме, разрушение старых, отмерших или поврежденных тканевых элементов тела, а также освобождение энергии из веществ, накопленных в процессе ассимиляции [3].

С обменом веществ связаны многие функции организма, включая:

1. Рост и развитие: обмен веществ отвечает за создание и поддержание всех тканей и органов организма, что позволяет ему расти, развиваться и функционировать.
2. Размножение: для размножения организму нужны энергетические ресурсы, которые он получает благодаря обмену веществ.

3. Питание и пищеварение: обмен веществ обеспечивает разложение пищи и выделение из нее питательных веществ, которые организм использует для поддержания жизнедеятельности.
4. Дыхание: это процесс, в ходе которого происходит обмен газами с окружающей средой. Основная функция дыхательной системы - обеспечить поступление кислорода в организм и удаление углекислого газа.
5. Выделение продуктов жизнедеятельности: обмен веществ отвечает за выделение метаболических отходов из организма.
6. Движения: для движения мышцам необходимо получать энергию, которая поступает из обмена веществ.
7. Реакции на изменение внешней среды: для поддержания жизнедеятельности организм должен адаптироваться к изменениям внешней среды, что требует большого количества энергии, получаемой в результате обмена веществ.

Все эти процессы связаны с обменом веществ, который обеспечивает жизненную активность организма и поддерживает его в здоровом состоянии.

Многообразно влияние на организм окружающей среды, которая является для него не только поставщиком жизненно необходимых веществ, но и источником возмущающих воздействий (раздражителей). Постоянные колебания внешних условий стимулируют соответствующие приспособительные реакции в организме, которые предотвращают возможное появление отклонений в его внутренней среде (кровь, лимфа, тканевая жидкость) и большинстве клеточных структур.

В процессе эволюции, при формировании взаимоотношений организма с внешней средой, в нем выработалось важнейшее свойство сохранять постоянство состава внутренней среды - гомеостаз (от греч. «гомойос» – одинаковый, «стасис» – состояние). Выражением гомеостаза является наличие ряда биологических констант – устойчивых количественных показателей, характеризующих нормальное состояние организма. К ним

относятся температура тела, содержание в крови и тканевой жидкости белков, сахара, ионов натрия, калия и др.

Константы определяют физиологические границы гомеостаза, поэтому при длительном пребывании организма в условиях, значительно отличающихся от тех, к которым он приспособлен, гомеостаз нарушается, и могут произойти сдвиги, не совместимые с нормальной жизнью.

Однако адаптивные механизмы организма не исчерпываются сохранением гомеостатического состояния, поддержанием постоянства регулируемых функций. Обычно они используются для оценки условий окружающей среды и изменения действий организма для противодействия этим условиям.

Например, когда температура тела резко повышается, адаптивные механизмы могут сработать для увеличения потоотделения, чтобы охладить организм. Если же температура тела слишком сильно опускается, механизмы начинают сжимать кровеносные сосуды и сокращать мышцы, чтобы увеличить метаболическую активность и создать тепло.

Адаптивные механизмы также могут активироваться, когда организм оказывается под напряжением или в стрессовой ситуации. Они заключаются в выделении гормонов стресса, например, адреналина и кортизола, а также в активации симпатической нервной системы, что увеличивает сердцебиение, ускоряет дыхание и поднимает уровень глюкозы в крови.

Таким образом, адаптивные механизмы организма играют очень важную роль в поддержании здоровья и выживаемости организма в различных условиях окружающей среды.

Например, при разного рода физических нагрузках направленность регуляции ориентирована на обеспечение оптимальных условий функционирования организма в связи с возросшими требованиями (учащение сердцебиения, дыхательных движений, активизации обменных процессов и др.).

Взаимосвязь функций и процессов обеспечивается двумя механизмами регуляции – гуморальным и нервным, которые в процессе биологического приспособления в животном мире являлись доминирующими, а затем постепенно трансформировались в регуляторы функций организма. Гуморальный механизм (от лат. «хумор» – жидкость) регулирования осуществляется за счет химических веществ, которые содержатся в циркулирующих в организме жидкостях (крови, лимфе, тканевой жидкости). Важнейшими из них являются гормоны (от греч. «хормон» – движущий), которые выделяются железами внутренней секреции. Попадая в кровоток, они поступают ко всем органам и тканям, независимо от того участвуют они в регуляции функций или нет [5].

Только избирательное отношение тканей к конкретному веществу обуславливает включение гормона в процесс регуляции. Двигутся гормоны со скоростью кровотока без определенного «адресата». Между различными химическими регуляторами, особенно гормонами, четко проявляется принцип саморегуляции. Например, если становится избыточным количество инсулина (гормона поджелудочной железы) в крови, это служит пусковым сигналом к усилению продукции адреналина (гормона мозгового слоя надпочечников).

Динамическое равновесие уровня концентрации этих гормонов обеспечивает оптимальное содержание сахара в крови. Нервный механизм регулирования осуществляется через нервные импульсы, идущие по определенным нервным волокнам к строго определенным органам или тканям организма. Нервная регуляция совершенней гуморальной, поскольку, во-первых, распространение нервных импульсов идет быстрее (от 0,5 до 120 м/с) и, во-вторых, они имеют адресную направленность, т.е. по нейронным путям импульсы идут к конкретным клеткам или группам клеток [10].

Основным нервным механизмом регуляции функций является рефлекс – ответная реакция тканей или органов на раздражение, поступающее из внешней и внутренней среды. Он реализуется по рефлекторной дуге - пути,

по которому идет возбуждение от рецепторов до исполнительных органов (мышц, желез), осуществляющих ответную реакцию на раздражение. Различают два вида рефлексов: безусловные или врожденные и условные или приобретенные. Нервная регуляция функций организма складывается из сложнейших взаимоотношений этих двух видов рефлексов.

Функционирование нервной системы и химическое взаимодействие клеток и органов обеспечивают важнейшую способность организма – само регуляцию физиологических функций, приводящую к автоматическому поддержанию необходимых организму условий его существования. Всякий сдвиг во внешней или внутренней среде организма вызывает его деятельность, направленную на восстановление нарушенного постоянства условий его жизнедеятельности, т.е. восстановление гомеостаза. Чем выше развит организм, тем совершеннее и устойчивее гомеостаз.

Суть саморегулирования состоит в направленном на достижение конкретного результата управления органами и процессами их функционирования в организме на основе информации об этом, которая циркулирует в каналах прямой и обратной связи по замкнутому циклу, например, терморегуляция, боль и др.). Суть саморегуляции в том, чтобы обеспечить достижение определенных целей и поддерживать оптимальные условия в организме на основе информации, которая поступает от разных частей организма и среды.

Процесс саморегуляции включает в себя:

1. Определение системой контроля желаемой цели или соответствующего уровня параметров (например, температуры тела, уровня глюкозы, кровяного давления, гормонов и т.д.).
2. Получение информации о текущем положении параметров через датчики (например, рецепторы кожи, глаз, носа, желудка, печени и т.д.).
3. Анализ полученной информации и сравнение ее с желаемым уровнем параметра.

4. Введение корректирующих факторов в случае, если текущее состояние не соответствует желаемому (например, если температура тела и повышена, механизмы саморегуляции начинают усиленно вырабатывать пот для охлаждения тела).

Терморегуляция и контроль болевых ощущений – это примеры процессов саморегуляции, где циркулирующая информация обеспечивает управляющие механизмы достижения желаемых уровней параметров. С другой стороны, если регуляция нарушена, экспериментатор рассчитывает, например, интервал между двумя последовательными наркозами и дозы лекарств, применяемых в этих наркозах.

Функцию каналов связи могут выполнять рецепторы, нервные клетки, циркулирующие в организме жидкости и др. [8].

1.3. Основные функции физической культуры

По определению Л.П. Матвеева, «Функции физической культуры – это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества». Реализуются функции в процессе физкультурной деятельности, в них раскрывается истинное содержание физической культуры.

Физическая культура, являясь относительно самостоятельным видом культуры, имеет свои специфические функции, которые вытекают из сущности физической культуры и отражают ее структуру [5].

Под специфическими функциями понимают те, которые позволяют удовлетворять потребности человека в двигательной активности, оптимизировать свое физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечения физической дееспособности, необходимой в жизни. Л.П. Матвеев выделяет следующие специфические функции:

– образовательные функции – наиболее полно выражены при использовании достижений физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненного фонда двигательных умений, навыков и знаний, общефизическом развитии и укреплении здоровья людей вне зависимости от пола, возраста, степени физического развития, при создании основы для здорового образа жизни, при сдерживании процессов инволюции т.п.;

– прикладные функции призваны использовать физическую культуру в системе подготовки к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда гипокинезии и гиподинамии);

– спортивные функции наиболее ярко выражены в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит главным фактором достижения максимальных результатов в реализации физических способностей;

– рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые выражены при использовании физической культуры в сфере организации досуга и в системе специальных восстановительных мероприятий при утомлении, заболевании, травме.

Таким образом, физической культуре присуще две категории функций: общекультурные и специфические. Понимание сущности этих функций дает возможность правильно определить роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, сформулировать их цели, систему задач, содержание, средства и методы их использования.

Рассмотрим основные положения, на базе которых осуществлено выделение конкретных функций и форм физической культуры и их классификация.

1. С точки зрения диалектики, основными признаками выделения тех или иных функций и форм физической культуры могут браться лишь свойства, объективно присущие ей в действительности, реальные отношения

с другими сферами жизни. В этой связи нельзя физической культуре приписать те специфические функции, которые ей не свойственны. К примеру, спортсмен в процессе занятий формирует, совершенствует свои эстетические ценности. Но эти эстетические вкусы, чувства, идеалы обусловлены преимущественно двигательной, физической сферой деятельности, они не обладают всем богатством эстетических свойств, которые дает искусство. Для спорта же они являются второстепенными, не основополагающими.

2. Специфическими функциями физической культуры правомерно считать лишь такие, в которых выражаются ее особенности, отсутствующие у других видов общей культуры. Поэтому не все, что достигается с помощью физической культуры, можно отнести к специфическим функциям. К примеру, через спортивную деятельность человечество познает свои потенциальные возможности, однако для спорта познание вообще не является спецификой. Для познания существует другая область действительности - сфера науки. Спорту характерно в какой-то мере свойство науки (познавать), и оно достаточно выражено, то имеется основание попытаться обнаружить взаимосвязи этих двух областей культуры - науки и физической культуры. И тогда очевидно, что одной из общих социальных функций физической культуры (но не специфических) выступает познавательная функция.

3. Функции физической культуры необходимо рассматривать в единстве с ее формами, так как функция и форма не могут существовать абсолютно независимо друг от друга. Функция не может проявиться вне реального способа существования конкретного вида физической культуры, вне формы. Более того, каждая форма имеет определенное назначение. К примеру, такая форма как производственная физическая культура, не может обеспечить человеку максимальное развитие физических способностей, а спорт может. Поэтому попытки выделить функции физической культуры, не соотнося их с основными формами, не могут быть удачными. В идеале было бы весьма

ценным, если бы удалось корректно определить основные формы физической культуры и для каждой из них выявить всю систему функций.

4. Всестороннее полноценное представление о формах и функциях физической культуры можно получить, если исходить из положения, что физическая культура органически включена в общую социальную структуру и имеет множество связей с другими сторонами общественной действительности. При этом физическая культура в решающей мере определяется основными чертами структуры образа жизни людей. Отсюда принципиальные особенности ее отдельных форм существенно обусловлены особенностями тех социальных сфер, в которые включены данные формы. Так, физическая культура, существующая в системе производства, серьезно отличается от физической культуры, функционирующей в условиях повседневного быта. А обе эти формы разнятся от физической культуры в системе образования. Следовательно, при выделении отдельных форм физической культуры надо исходить из основных социально значимых областей, в которых физическая культура играет существенную роль.

Итак, основные функции физической культуры заключаются в следующем:

1. Улучшение физического здоровья и общего благополучия организма: регулярные занятия физическими упражнениями помогают укреплять мышцы и кости, улучшать кровообращение, регулировать обмен веществ, уменьшать вес и приводить к общему подъему настроения.

2. Улучшение психического состояния: регулярные занятия физическими упражнениями могут помочь снять стресс и напряжение, улучшить качество сна и снизить вероятность депрессии.

3. Развитие коммуникативных навыков: занятия физической культурой в группах или команды способствуют развитию коммуникативных навыков и способности к сотрудничеству.

4. Развитие социальных навыков: занятия физической культурой создают возможность познакомиться с новыми людьми, среди которых могут оказаться друзья и коллеги.

5. Увеличение продуктивности: занятия физической культурой могут увеличить производительность труда, улучшение концентрации, повышение самодисциплины и уменьшение количества absences по болезни.

6. Укрепление морали и нравственности: занятия физической культурой способствуют развитию дисциплины, уважения к – своему телу и укреплению духа преодоления трудностей.

В целом, основная функция физической культуры – это создание условий для общего физического, психического и социального благополучия человека.

1.4. Саморазвитие личности при помощи занятий физической культурой

Физическое самовоспитание и самосовершенствование способствует тому, что имеющиеся у человека навыки, знания, умения практического характера начинают расширяться. Но результаты будут носить кратковременный характер, если не возникнет последующего желания к постоянному саморазвитию. Чтобы добиться долгосрочных результатов, необходимо постоянно работать над собой. Это означает, что необходимо иметь стремление к самосовершенствованию, уделять время и внимание развитию своих навыков и умений, а также постоянно обучаться новым вещам.

Важно понимать, что самовоспитание и самосовершенствование – это не процесс, который происходит быстро и легко. Он требует усердной работы и постоянной работы над собой. Однако, если человек настроен на постоянное саморазвитие, он может достигать значительных успехов и усовершенствовать свои навыки и качества.

И, конечно, еще один важный аспект саморазвития – это сохранение мотивации. Человек, который постоянно находится в процессе саморазвития, иногда может столкнуться с отсутствием мотивации. Поэтому важно задавать себе цели, пользоваться внешними и внутренними источниками мотивации и стараться не останавливаться на достигнутом.

Через рисунок, контур туловища проступают качества личности. Тренировка тела приводит к душевной работе, которая меняет человека изнутри. Важным этапом в ходе физического развития является развитие силы воли. Часто это естественный процесс, поскольку, ставя перед собой цели, человек преодолевает трудности, которые возникают в ходе достижения намеченного. Сила воли становится не только следствием физического самовоспитания, но и нравственного, интеллектуального, эмоционального, эстетического и т. д.

Внутренняя сила основывается на 2 важных составляющих – силе воли и самодисциплине. Освоить их, развить может каждый человек, поскольку природой эти внутренние качества не лимитированы. Но чтобы уметь успех в этом деле необходимо проводить систематическую работу над собой [4].

Нередко заняться собственным телом человека заставляет понимание того, что он не соответствует социальным или профессиональным требованиям.

Работа над собой начинается там, где пересекается мотивация и возможности воли: имея важные мотивы, человеку будет несложно преодолеть лень и апатию, которые останавливали его от самосовершенствования. Слабая мотивация или же полное ее отсутствие заставят работать только на силе воле. Сформировать полезные, здоровые привычки в таких условиях сложно.

Физическая культура оказывает сильнейшее влияние на развитие личности. Человек обретает уверенность в своих силах исходя из возможностей тела и духа, которыми он обладает. Такие люди умеют преодолевать трудности, проявляют смелость, терпение, решительность.

Благодаря физической работе над собой человек избавляется от вредных привычек, способствует своему интеллектуальному росту.

Для человека, который регулярно занимается физическим самосовершенствованием, жизнь представляется иначе. Он умеет брать на себя ответственность, не боится проблем и смотрит на жизнь более оптимистично. Специалисты выявили, что в ходе физических нагрузок, например, при беге, в организме выделяется гормон радости эндорфин. Состояние бегунов после длительных забегов сравнивают с состоянием слабого алкогольного опьянения.

Работая над спортивными двигательными навыками человек обретает силу и быстроту. Двигательные практические умения тренируют выносливость, упорство, ловкость. Передача теоретических знаний по физической культуре и воспитанию развивает гибкость мышления.

Занятия физической культурой могут иметь положительное влияние на саморазвитие личности. Вот несколько примеров, как занятия физической культурой могут помочь в развитии личности:

1. Укрепление физической формы и улучшение здоровья может увеличить чувство уверенности в себе и повысить самооценку.
2. Занятия физической культурой способствуют развитию телесной и кинестетической интеллектуальных способностей. Эти способности могут помочь в повышении концентрации внимания, скорости реагирования и координации движений.
3. Занятия физической культурой также могут помочь в развитии лидерских качеств, таких как командный дух, ответственность, настойчивость, амбициозность и поиск решений.
4. Регулярные занятия физической культурой могут способствовать расширению социального круга общения и налаживанию полезных контактов с людьми.
5. Развитие дисциплины и настойчивости может помочь справиться с трудностями в достижении поставленных целей.

б. Занятия физической культурой могут помочь справляться со стрессом, поднимать настроение и улучшать качество жизни в целом.

Таким образом, занятия физической культурой могут стать важным инструментом для саморазвития личности в различных аспектах: улучшение здоровья, развитие способностей и лидерских качеств, расширение общения и преодоление трудностей.

1.5 Заключение по первой главе

Анализ литературных источников позволяет сделать вывод о том, что физическое воспитание школьников является важной составляющей их образования и здорового образа жизни. Оно способствует формированию личности ребёнка, развитию его физических и психических качеств, укреплению здоровья и подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Физические тренировки для оздоровления и профилактики применялись в древности, за 2 тысячи лет до нашей эры в Китае, Индии. В древнем Риме и древней Греции физические упражнения и массаж были неотъемлемой частью повседневной жизни, военного дела и лечения. Представленные данные показывают, что исследования в области физической культуры и здоровья остаются актуальными с древних времен и в настоящее время. Индустрия физической культуры и спорта является социально значимой, так, как призвана, решать различные проблемы такие, как объединение нации, отвлечение молодого населения от вредных привычек, профилактика заболеваний, рост средней продолжительности жизни и ее качества. Вне зависимости от занятости человека, его возможностей и подготовки, каждый может подобрать для себя подходящий вид спорта для поддержания здоровья.

Также при анализе литературных источников по теме исследования было выявлено что занятие физкультурой и в целом физическое развитие в настоящее время имеет весомую поддержку в сфере саморазвития молодежи.

Систематизируя компоненты успешной и здоровой личности занятия физической культурой, имеют одно из наиболее весомых значений. Обращая внимание на данный аспект, мы также делаем вывод об актуальности и значимости темы нашего исследования в области физической культуры. Далее мы определили для себя отдельные темы исследования.

ГЛАВА 2 ОБЗОР НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Возрастные особенности школьников 10-12 лет

Подростковый период характеризуется потребностью в комплексных физических развивающих и оздоровительных практиках, направленных на совершенствование мышечного корсета, костного скелета и всех систем организма в целом. В этот период закладывается фундамент для дальнейшего развития скоростных качеств и быстроты. Существует мнение, что основной мышцей, влияющей на скорость и быстроту, является мышца – сгибатель нижних конечностей, и ее развитию следует уделять особое внимание. [7]

Понятия возрастных особенностей и возрастных границ не имеют абсолютного значения – возрастные границы подвижны и не совпадают в разных исторических и социально-экономических условиях развития личности. В настоящее время в связи со смещением границ детства, изменением его структуры и его кризисом в числе прочего объективируется проблема возрастных особенностей учащихся, что в свою очередь актуализирует пересмотр содержания школьного образования [5].

В последние годы наметилась тенденция поляризации в развитии детей: успешное, ускоренное формирование взрослой личности, с одной стороны, и сложное, неблагополучное, чреватое возможными социальными рисками, - с другой. На смену традиционному, нормальному распределению по уровню развития, описанному в литературе, приходит модель «трех пиков» - ведущей, средней и близкой к редуцированной зоны развития. В

связи с этим выделяют две группы детей: быстро и успешно развивающиеся и испытывающие серьезные трудности в процессе формирования личности.

В детстве бывают периоды стабильности и кризиса. Формирование целостной идентичности – процесс самоопределения, требующий от человека переосмысления своих отношений с окружающими, своего места среди других людей - нередко сопровождается кризисными явлениями. По А. Г. Асмолову, детские кризисы – это моменты, когда обнаруживается, что прежняя структура отношений не обеспечивает оптимального развития ребенка.

Процесс развития современного ребенка также зависит от воздействия неблагоприятных внутрисоциальных и индивидуальных факторов: низкий уровень родительской мотивации, трансформация ценностно-нормативной системы (социальная аномия), психические патологии у детей и др. детские отношения, отсутствие эмоциональной привязанности вызывает лишение родительского тепла и близости. Отчуждение от близких проявляется у детей в исчезновении доверия, в формировании стереотипов враждебности, появлении чувства одиночества, неуверенности в себе. Это, в свою очередь, может спровоцировать проблемы в общении со сверстниками, так как установленный характер эмоциональной связи является основой для установления всех межличностных отношений [2].

В классической психологии развития определение среднего школьного возраста указывает на значительные изменения в физическом, когнитивном, эмоциональном и социальном развитии. Ведь в этот возрастной период происходит бурный рост и развитие всего организма.

Происходит интенсивное увеличение длины тела, наращивание мышечной массы. Одновременно кардинально перестраиваются три системы – гормональная, кровеносная и опорно-двигательная. Гормоны быстро выбрасываются в кровь, активизируют работу ЦНС, определяя наступление полового созревания. Отмечаются морфологические изменения, сопровождающиеся комплексом психологических признаков, в том числе

проявлением больших творческих способностей, большей степенью самостоятельности и самостоятельности мышления.

Стоит отметить, что изменения в нервной системе влияют не только на поведение и психику, но и на восприятие информации, мышление и память. Начинает развиваться абстрактное мышление, в голове выстраиваются логические цепочки. В этом возрастном диапазоне подросток даже начинает по-другому ощущать движения. Память движений начинает работать в обратном порядке. [20]

Дети дошкольного и младшего школьного возраста воспринимают информацию частями и пытаются составить из нее целостную картину. Подростки, напротив, начинают думать и чувствовать по-другому, запоминают всю картину, ощущение, а затем выделяют из них более мелкие детали. Это касается чувств, эмоций, движений. Поэтому занятия футболом с подростками должны строиться по максимально полной и комплексной методике [3].

С каждым годом способность запоминать движения у детей развивается. Количественные и качественные показатели двигательной памяти и координации у подростков претерпевают огромные изменения. Теперь подросток тратит меньше энергии на выполнение движения, но получает лучший результат, становится точнее и быстрее. В возрасте 8 – 11 лет имеют наибольшую склонность к развитию координационных способностей.

В будущем этим учащимся будет легче заниматься спортом чем подросткам, которые начали заниматься позже.

Спорт для детей – залог естественно правильного формирования тела. Конечно, необходимо учитывать разные особенности ребенка и подбирать методику на их основе. Спорт влияет на организм несколькими способами:

- улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательных систем, увеличивается обмен веществ;

- увеличивается приток крови к головному мозгу, улучшается память, внимательность;
- увеличивается сопротивляемость инфекционным болезням;
- увеличение мускулатуры и, как следствие, улучшение осанки;
- увеличивается работоспособность и выносливость.

У сегодняшних детей интеллект значительно выше, чем у предыдущих поколений, невостребованность которых приводит к умственному голоданию. Учащиеся средней ступени обучения уже не довольствуются внешним изучением предметов и явлений, а стремятся к изучению сущности и причинно-следственных связей.

Для этого возраста характерна критичность по отношению к окружающему миру. Улучшает способность мыслить абстрактно. Восприятие подростка более целенаправленно, организовано и систематично, а внимание носит случайный, избирательный характер. Он может долго концентрироваться на интересном материале. На первый план выходит запоминание понятий, непосредственно связанных с пониманием, анализом и систематизацией информации. Возникает потребность в самоутверждении и самостоятельности учебной деятельности [6].

Детей с эмоциональными проблемами, находящихся в состоянии напряжения из-за отсутствия поддержки в ближайшем окружении, становится все больше. Классические исследования второй половины XX века показывают, что напряжение сопутствует становлению целостности личности и зависит не только от периода полового созревания, но и от атмосферы в обществе, в котором оказывается школьник. Учащийся среднего звена продолжает жить в семье, учиться в школе и в основном находится в окружении таких же сверстников.

Однако сама социальная ситуация трансформируется в его сознании в совершенно новые ценности, иначе расставляются акценты: семья, школа, сверстники приобретают иные смыслы и значения, отличные от прежних. В

мире актуальной, быстро меняющейся общественной информации взрослые перестали быть для детей авторитетными проводниками в лабиринте знаний.

Для шестиклассников характерно резкое повышение познавательной активности и любознательности, появление познавательных интересов. В этот период подросток начинает интересоваться многими вещами, которые далеко выходят за рамки его повседневной жизни. Его стали интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира, инопланетяне, ведьмы и гороскопы. Этот возраст можно охарактеризовать как период «зенита любознательности» [13].

Специфика интересов состоит в том, что в значительном числе случаев подросток интересуется тем, чем интересуются его друзья, а если он хочет влиться в какую-то компанию, с кем-то подружиться, то ему действительно становится интересно то, чем интересуются его друзья.

В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и действиях становится особенно важной для подростков. Для них очень важно, чтобы другие уважительно выслушивали их точку зрения, поэтому они обычно получают удовольствие от разного рода дискуссий. Основной формой проявления самостоятельности часто является агрессивное поведение.

Таким образом, у большинства подростков этого возраста проявляется сильный интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие заглянуть в себя. Многие шестиклассники имеют заниженную самооценку из-за изменений тела, неуверенности в собственной взрослой жизни. Поэтому важно подчеркивать ценность и уникальность каждого, повышать его самооценку.

2.2. Игровой метод в системе совершенствования координации

Игровой метод может быть очень эффективным средством для совершенствования координации учащихся 10-12 лет на уроке физкультуры. В игровых формах занятия физкультурой ученики получают удовольствие от физических упражнений и одновременно улучшают свою координацию.[2]

Ниже приведены несколько игровых видов спорта, которые можно использовать на уроке физкультуры для совершенствования координации:

1. Баскетбол: игра в баскетбол развивает координацию движений рук и глаз, а также учит учеников контролировать положение тела при забросах мяча.

2. Волейбол: игра в волейбол научит учеников координировать движения рук и ног, а также учит их быстро оценивать траекторию мяча.

3. Футбол: игра в футбол помогает ученикам научиться быстро переключать взгляд с мяча на партнеров и наоборот, а также учит их контролировать положение своего тела при передвижении по полю.

4. Гандбол: игра в гандбол учит учеников быстро передвигаться по полю, распределять силы и контролировать позицию своего тела при бросках и перехватах мяча.

В целом, игровой метод, а также игровые виды спорта на уроке физкультуры помогают ученикам развивать координацию движений, учит их быстро реагировать на изменения в игровой ситуации и улучшают настроение на занятии.

2.3. Координационные способности школьников

Координационные способности представляют собой систему процессов регуляции и интеграции сенсомоторных действий организма для достижения максимальной эффективности движений. Улучшение координационных способностей у школьников является важной задачей для любого педагога, который работает в области физической культуры и спорта. Вот несколько координационных способностей, которые можно улучшить у школьников:

1. **Баланс** – способность сохранять равновесие при статических и динамических движениях.
2. **Пространственная ориентация** – возможность ориентироваться и двигаться в пространстве.
3. **Чувство ритма и темпа** – способность чувствовать ритм и темп музыки и использовать их в движениях.
4. **Реакция и быстрота реакции** – быстрое реагирование на изменения среды.
5. **Гибкость** – способность двигаться в разных направлениях и выполнять движения с широкой амплитудой.
6. **Координация рук и глаз** – способность управлять своим телом и выражать свои мысли и эмоции.

Успешное развитие этих координационных способностей у детей способствует созданию условий для развития их физических, психических и нравственных качеств. Это повышает уровень физического развития ребенка в целом, делает его более удачливым и адаптированным к окружающей среде.

Существует несколько способов, которые могут помочь улучшить координацию у школьников:

1. **Занятия спортом и тренировки:** занятия спортом и тренировки помогают улучшить координацию и осознание своего тела. Спорт, такой как баскетбол, футбол, теннис и волейбол, очень хорошо развивает координацию.

2. Ходьба по бревну: ходьба по бревну или линии помогает улучшить баланс и пространственную ориентацию.

3. Игры с мячом: игры с мячом помогают развить координацию глаз и рук, а также реакцию.

4. Танцы: танцы помогают улучшить чувство ритма и темпа, а также развивают гибкость и координацию.

5. Йога: йога помогает улучшить баланс и координацию, а также повышает гибкость и снижает уровень стресса.

6. Игры на развитие внимания: игры на развитие внимания помогают улучшить возможность зафиксироваться на деталях и быстрой реакции на изменения.

7. Упражнения для улучшения глубинной мускулатуры: упражнения для улучшения глубинной мускулатуры помогают улучшить баланс тела и координацию.

Эти способы помогают развивать разные типы координационных способностей и можно комбинировать такие упражнения для наилучшего результата. Эффективность тренировок зависит от регулярности, поэтому желательно проводить занятия не менее 2-3 раз в неделю.

Применение игрового метода на уроках позволяет решить одновременно несколько задач по развитию координации у детей. В практической деятельности на уроках физической культуры игровые приемы помогают улучшить несколько координационных способностей, таких как:

1. Баланс: Важно сохранять равновесие при передвижении, уходе от соперника, достижении мяча, а также при выполнении ударов на ворота. Регулярные тренировки помогают улучшить баланс у детей.

2. Координация рук и глаз: во время игры дети должны быстро переключаться взглядом между мячом и соперниками, а также правильно направлять удар. Это требует отличного сотрудничества между глазами и руками.

3. Гибкость: Дети должны быстро выполнить различные движения, такие как уход от соперника или удар по мячу. Поэтому, регулярные тренировки помогают улучшить гибкость у детей.

4. Реакция: Важно быстро реагировать на изменения ситуации в игре, такие как передачу мяча с одного игрока на другого, приближение соперника к вратарской площади и т.д. Регулярные тренировки помогают улучшить реакцию у детей.

При проведении уроков следует учитывать возраст и уровень подготовки детей, а также следить за соответствующей экипировкой для защиты от травм. Для детей начинающего уровня стоит начинать с простых тренировочных упражнений, чтобы устранить координационные недостатки, и постепенно усложнять упражнения.

Разные виды игровых приемов, применимые для улучшения координационных способностей – основа того, что позволяет преодолеть монотонности и схожести упражнений на уроках физкультуры, обеспечить положительные эмоции от участия в спортивной деятельности.

2.4. Методы развития и оценки координационных способностей

Координационные способности – это способность человека контролировать движения и сохранять равновесие. Развитие и оценка координационных способностей имеет важное значение для спортсменов и людей, которые занимаются физической активностью, так как правильное управление координационными способностями позволяет им выполнять весьма сложные движения. [17]

Существуют различные методы и тесты для оценки и развития координационных способностей, вот некоторые из них:

1. Тест Координации Хопкинса (Hopkins Coordination Test) – это тест, который позволяет оценить способность контролировать движения и изменить направление движения в короткие сроки.
2. Тест Балк (Balk test) – это тест, используемый для оценки способности контролировать временные интервалы, необходимые для бега между препятствиями на определенной дистанции.
3. Тест Рифкинда (Rifkind Test) – это тест, который позволяет оценить время реакции спортсмена на сигнал, который появляется на экране компьютера.
4. Упражнения на балансирование – это упражнения, которые направлены на улучшение способности контролировать равновесие. Примерами таких упражнений могут служить стояние на одной ноге или бег с перепрыгиванием препятствий.
5. Тренировки реакции – это упражнения, которые направлены на улучшение скорости реакции на сигналы. Примерами таких упражнений могут служить упражнения с мячами и другими спортивными приспособлениями.
6. Тренировки ключевых движений – это упражнения, которые направлены на улучшение управления движениями тела. Примерами

таких упражнений могут служить танцы, гимнастика и другие виды спорта.

Оценка координационных способностей происходит обычно путем применения различных методов, таких как антропометрические параметры, скорость и точность движений, электромиография и другие физиологические параметры. Оценка проводится медиками и специалистами, исходя из которых назначаются тренировки и упражнения.

В.И. Лях при изучении координационных способностей определял их, в самом общем виде, как возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулирование им. Автор выделил основополагающие критерии оценки этих способностей: правильность, быстрота, рациональность и находчивость. В свою очередь данные критерии имеют свои качественные и количественные характеристики. К качественным автор относит адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность. Количественными характеристиками считаются точность, скорость, экономичность и стабильность.

Также В.И. Лях выделяет виды и показатели координационных способностей: специальные, специфические и общие [7]. А.М. Максименко рассматривает координационные способности как некую совокупность морфофункциональных свойств организма человека, которые являются определяющим фактором в его умение эффективно решать и реализовывать двигательные задачи в различных условиях.

По мнению автора, основу координационных способностей составляет целый ряд факторов, которые выходят за пределы двигательных качеств, ими являются: пластичность нервной системы, уровень развития смежных физических качеств – быстроты, динамической силы и гибкости, богатый двигательный фонд- большой запас разнообразных форм движений, способность к быстрому расслаблению, антиципация – умение предугадывать и предвосхищать последствия и результат двигательного акта,

психологический фактор настройки на достижения поставленной двигательной задачи.

А.М. Максименко выделил ряд критериев наиболее важных для оценки уровня развития координационных способностей: время, затраченное на освоение какой-либо комбинации, чем оно короче тем выше уровень развития координационных способностей; время, затраченное на перестройку и изменение двигательного действия в измененной ситуации или условий исполнения- в данной случае оценивается выбор наиболее оптимального решения двигательной задачи и скорость принятия решения; параметры биомеханической сложности движения; точность выполнения двигательного действия в соответствии с основными характеристиками движений (пространственными, временными и динамическими); умение сохранять устойчивость положения при нарушении равновесия; экономичность выполнения двигательного действия как способность к рациональному мышечному напряжению и умению расслабляться по ходу решения двигательной задачи [8].

Вопрос, связанный с изучением средств и методов развития и совершенствования координационных способностей актуален как в сфере физического воспитания различных возрастных групп, так и в области спорта высших достижений. Существует необходимость в выделении и обобщении в теории основных базовых методических приемов реализации поставленных задач, а также поиска новых современных средств воздействия на данное двигательное качество [1].

Структура координационных способностей включает: способность к овладению новыми движениями, умение дифференцировать характеристики движений и управлять ими, а также способность к импровизации в процессе двигательной деятельности. В результате исследования координационных способностей и факторов, обеспечивающих их развитие и совершенствование, рядом авторов были выделены методические приемы,

которые, по их мнению, создают условия для эффективного развития данного двигательного качества [12]:

- усложнение ранее усвоенных упражнений новыми исходными положениями, увеличением темпа движений;
- введение новых упражнений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение пространства выполнения упражнения;
- использование инвентаря и площадок различного качества.

Вопросы, связанные с развитием координационных способностей, как в спорте, так и в системе физического воспитания в целом, являются объектом многих научных исследований [6].

В таблице ниже приведен отдельные компоненты координационных способностей, развитие которых будет осуществляться в практической части исследования по теме.

Таблица 1. Компоненты координационных способностей.

Отдельные проявления координационных способностей	ЛВДР на свет
	ЛВДР на звук
	Сложные реакции выбора
	Сложные реакции на движущийся объект
	Статическая устойчивость
	Динамическая устойчивость
	Балансирование с предметами на предметах
	Способность к переключению и сочетанию движений
	Способность к ориентированию в пространстве
	Воспроизведение темпоритмовой структуры движения
	Способность к произвольному мышечному расслаблению
	Меткость

*ЛДВР – латентное время двигательной реакции.

В теории и методике физической культуры выделяют гимнастику, а также спортивные и подвижные игры как основные средства развития

двигательно-координационных способностей, объясняя это тем, что они обладают двигательной базой, имеющей возможность к постоянному обновлению и позволяющей наиболее планомерно и постепенно предъявлять постоянно обновляемый ряд заданий на согласование движений и комбинирование их в различные связки.

В свою очередь игры выступают также эффективным средством развития координационных способностей, отличаясь своей высокодинамичной наполненностью двигательными действиями, имеющими свойство постоянного изменения исходя из непрерывно меняющихся вероятностных ситуаций, которые способствуют целесообразной вариации ранее усвоенных форм движений, а также предъявляют высокие требования к способности изменять их и перестраиваться с одних на другие [9]. Процесс развития координационных способностей спортсменов должен содержать упражнения, включающие элемент новизны.

По мере автоматизации данного двигательного навыка его значения как средства развития координации снижается.

Для развития способности к быстрому и целесообразному перестраиванию двигательной деятельности, автор предлагает использовать упражнения, направленные на мгновенное реагирование в постоянно изменяющихся условиях, а именно спортивные игры, единоборства, слалом [5].

Романова Т.В. при рассмотрении и изучении координационного фактора в спорте, а именно его влияние на оптимизацию спортивной тренировки борцов высокой квалификации, а также повышения уровня их мастерства, предлагает концепцию использования в тренировочном процессе средств аэробики.

По мнению автора, преимуществом данной системы является использование различных компонентов нагрузки: координационную сложность, интенсивность работы и д.р.; применение дополнительных средств, а именно: зеркальное отражение, степ платформы, скакалки, гантели,

фитбол мячи, а также при обеспечении симметричности и травмобезопасности возможность избежать недостатков «специальной координационной» подготовки.

Также в работе говорится о внедрении данных специально разработанных комплексов в тренировочную практику футболистов, гимнастов, легкоатлетов и фигуристов [14].

На сегодняшний день достаточно тщательно и небезуспешно изучается вопрос, связанный с развитием и совершенствованием координационных способностей в системе физического воспитания студентов. Ряд авторов при изучении данной проблематики рассматривают процесс развития координации в проекции профессионально-прикладной деятельности, разрабатывая и адаптируя методики исходя из особенностей определенных специальностей не физкультурных вузов. [11]

И.Ю. Горская, И.В. Афанасьева, Е.М. Ревенко предлагают методику, основу которой составляют упражнения, сгруппированные по направленности воздействия, с целью совершенствования профессионально значимых координационных способностей. Упражнения на развитие кинестетических способностей, способности к ориентации в пространстве, сохранению равновесия, реагирующей способности и др. [8]

Основу методики составляют прыжки в различных направлениях, с поворотами, со сменой рук и ног, броски, ведения, передачи мяча, бег с изменением темпа, направления, исходного стартового положения, со сменой движения по команде, разнонаправленные вращения, равновесия на одной ноге, баланс на одной ноге, эстафеты [4].

Кусякова Р.Ф. в своем исследовании предлагает методику развития координационных способностей студентов на занятиях физической культуры на основе применения средств классического танца. Преимущественно упражнения направлены на совершенствование пространственной точности, силовой точности движений, управление мышечными усилиями, временной точности движений, статического и динамического равновесия. Основу

данной методики составляют упражнения классического экзерсиса, прыжки, вращения и элементы акробатики [6].

Рассматривая вопрос совершенствования координационных способностей в процессе физического воспитания, Старкова Е.В. предлагает использование оздоровительной танцевальной аэробики с целью развития двигательных координаций студентов.

По мнению автора, преимущество данной методики заключается в том, что занятие включает в себя комбинации из вариации базовых шагов, соответствующих танцевальным стилям оздоровительной аэробики. Классическая аэробика достаточно прочно вошла в систему физического воспитания детей, подростков, студенческой молодежи. Исследования показали, что данный вид деятельности оказывает положительный эффект на умение занимающимся осваивать новые двигательные действия, тем самым расширяя его двигательный фонд, быстро реагировать и перестраиваться на усложнение уже изученных движений [15].

2.5. Особенности развития координации по методике В.И. Ляха

Ознакомившись с различными приемами и методиками по развитию координационных способностей, далее КС, для практической реализации выбор остановился на авторской методике Владимира Иосифовича Ляха [24]. В методических рекомендациях В.И. Ляха представлены основные понятия и группы координационных способностей, а также представлены группировки и методы их развития по виду спорта и возрастным особенностям. В своей работе автор указывает на то что, по сравнению с другими способностями, в частности по приемам развития силы, выносливости, и скоростным способностям и гибкости издано гораздо большее количество трудов, по сравнению с развитием КС как отдельной способности. Анализируя существующую литературу по развитию координационных способностей В.И. Лях выделяет пять основных концепций совершенствования КС, такие как:

1. КС в системе физической подготовки
2. КС как одна из основных стрижней подготовки воспитания спортсмена
3. Воспитание КС через интеграцию в процессе технической тренировки
4. Выделение собственных функций КС в рамках технической подготовки
5. Координационная подготовка – самостоятельный раздел в системе длительной тренировке спортсмена.

В работе согласно автору мы опираемся на пятую концепцию развития КС как самостоятельного вида тренировки. Для тренировки КС автор предлагает выделять 15-45 минут, комбинируя с тренировками на другие виды двигательных способностей. При реализации тренировки КС на уроке выделяли 15 минут. Ниже на схеме 4. представлена модель очередности тренировки координационных способностей. Опираясь на представленную модель тренировки, мы выделили её структурные особенности. Учитывая возрастные особенности обучающихся, с которыми проводились тренировки, было выявлено, что для развития координационных способностей с учетом ограниченного количества уроков, нужен особый метод, сочетающий в себе

все представленные в схеме элементы. Таким образом для развития КС на практике мы остановилась на игровом методе.

Схема 1. Очередность в тренировке координационных способностей



*Легенда ОС- способность к ориентированию, РС-способность к реагированию, СС-способность к согласованию, ДС- способность к дифференцированию, РитмС-способность к ритму, РавС-способность к равновесию, ППС- способность к приспособлению и перестроению.

В своей работе В.И. Лях также указывает на то что для обучающихся из упражнений, всесторонне воздействующих на координацию и ловкость, самыми оптимальными следует обозначить подвижные игры, а также комбинированные упражнения (эстафеты).

2.6. Заключение по второй главе

Анализ литературных источников позволяет сделать вывод об актуальности темы исследования развития координационных способностей у обучающихся 10-12 лет через игровой метод. Результаты анализа научных и методических источников свидетельствуют о том, что существуют большое количество методов приемов и подходов в развитии координационных способностей, но нет единой системы без противоречий. Ряд авторов указывает на то, что развитие координации должно происходить в комбинировании с другими двигательными способностями, отличное от их мнения о том, что координационные способности уже представляют собой систему, а значит при тренировке должны они должны быть выделены отдельно. Также наблюдаются различия в системе подготовки по виду координационных способностей. Так авторы делают акцент на том, что при подготовке к определенной деятельности (вид спорта) следует тренировать лишь отдельные виды координационных способностей. В футболе упор делается на скоростные способности, в баскетболе на быстроту реакции и ловкость и т.д. При анализе источников было выявлено, что само понятие координационных способностей как стойкое и структурированное определение формировалось достаточно длительное время. В разных литературных источниках определение часто отождествляли с понятием ловкости. Так относительно недавно были выявлены несколько наиболее точных понятий координационных способностей. В своей работе мы опираемся на методику В.И. Ляха, на его определение координации как системы, а также на его системы тестирования координационных

способностей. Вышеописанное обстоятельство также указывает на то что, тема исследования достаточно актуальна, через теоретический и практический аспект.

Исследуя литературные источники по теме также было отмечено, при всех существующих подходах тренировки координации, неудовлетворительно описаны различия по возрастным особенностям, в частности в процессе ознакомления было выявлено что младший школьный возраст как сенситивный период для развития выделяется лишь у некоторых авторов (В.И. Лях), что идет в разрез с тем что в многих спортивных секциях тренировка начинаются с этого возрастного периода.

Систематизируя полученную информацию из литературы по теме исследования, а также мнения практикующих тренеров и педагогов, был сделан вывод о том, что игровой метод, включает в себя основные координационные способности. Игровой метод достаточно полно описан и используется, отличительной чертой при развитии координации мы выявили то, что метод должен применяться систематически. Вышеописанные аспекты анализа послужили основанием для проведения настоящего исследования, для постановки его цели и разработки рабочей гипотезы.

Глава 3. Организация исследования для совершенствования координации у обучающихся 10-12 лет

3.1 Методы и организация исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Тестирование;
3. Педагогический эксперимент; убрать задачи так как есть выше

Проведено педагогическое исследование по определению эффективности комплекса упражнений для развития координационных качеств у обучающихся 10-12 лет, занимающихся на уроках физической культуры.

Исследование осуществлялось на базе Емельяновской МБОУ СОШ №3 в 4-х А, Б классах, всего в исследовании было задействовано 32 обучающихся. В период с сентября 2022 года по апрель 2023 года.

Для выполнения поставленных в работе задач были организованы две группы - экспериментальная и контрольная по 16 испытуемых в каждой. Учебно-тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут. Исследование проводилось в четыре этапа.

На первом этапе был проведен анализ литературы, изданий и публикаций многих авторов. Особое внимание было уделено методике развития координационных качеств в подростковом школьном возрасте.

На втором этапе был подобран комплекс специальных упражнений для развития координационных качеств у обучающихся 10-12 лет, занимающихся на уроках физической культуры.

На третьем этапе было проведено педагогическое исследование, которое было внедрено в урочный процесс для определения надежности

В исследованиях приняли участие 32 обучающихся в возрасте 10-12 лет. Перед началом исследования был проведен обзор литературы по

изучению методики развития координационных способностей в среднем школьном возрасте. Тестирование проводилось для определения уровня координационного развития обучающихся 10-12 лет с использованием следующих тестов:

1. Три кувырка вперед
2. Челночный бег 3x10.

Занятия проводились по дням: понедельник, среда, пятница. В соответствии с расписанием школы. Инвентарь и оборудование подбираются в соответствии с условиями исследования. Построение занятий осуществляется по классической схеме: подготовительная, основная, заключительная часть.

В учебный процесс были введены упражнения из экспериментальной методики, включающей комплекс из 10 упражнений.

Контрольная группа выполняла комплекс №2.

Доказательства эффективности данной методики основаны на сравнении уровня развития координационных качеств в начале и в конце занятия. Результаты тестирования, педагогического исследования были обработаны с использованием математического и статистического анализа.

Основу для разработки комплекса упражнений мы взяли методику развития координационных способностей В.И. Ляха. В данной методике присутствуют необходимые упражнения для развития координации обучающихся 10-12 лет. При практическом использовании данной методики, с нашей стороны было существенное отличие, в своих уроках для экспериментальной группы мы использовали интегрирование комплекса упражнений через игровой метод. Также отклонением от общей концепции методики В.И. Ляха было, то что мы использовали упражнения на развитие координации более общей направленности. Так чаще всего комплексы упражнений на развитие координации в его методике были подобраны для улучшения в определенном виде спорта, или нескольких видов.

3.2. Комплекс упражнений для развития координационных способностей

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Тестирование кувырков вперед. Обучающийся встает у края матов, уложенных в длину, и принимает исходное положение. Когда он приготовился, следует команда «Можно», после которой учащийся принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка он должен опять принять исходное положение.

Комплексы специально – подготовительных упражнений мы применяли на уроке физической культуры.

Комплекс 1.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и прыжок быстрый – 3 x 20 м.

2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро – 3 x 20 м.

3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро – 2 x 20 м.

4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад – 3 x 20 м.

5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый – 4 x 15 м.

6. Бег с крестными шагами по прямой. Темп средний – 4 x 20 м.

7. Бег «змейкой». Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый – 3 x 20 м.

8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2–3 м, – 3 x 20 м.

Комплекс 2.

Без мяча:

- Подвижные игры: «Бег-преследование», «Потяни верёвочку», «Поймай палку», «Семафор», «Салки», «Вороны-воробьи», «Два Мороза», «Вызов номеров, эстафеты, выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост координационных качеств.
- Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 10, 15 и 30 м.
- Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м);
- Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
- 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.
- Бег под уклон, бег в гору.
- Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.
- Бег за лидером на 20-30 м.
- Двойные и тройные прыжки с места в длину.
- Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.
- В висе на предплечьях на брусьях выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.

- Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.
- многоскоки по 20–50 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30–40 м;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;
- прыжки на двух ногах по 15–20 м;
- Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.
- Челночный бег 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м, 5×30 м.
- Бег на месте с опорой и без опоры в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течении 10 сек.
- Бег с резкими остановками по сигналу партнера
- Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.
- Быстрый бег на 10–15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
- Быстрый бег на 8–10м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

С мячом:

- Подвижные игры: «Обгони мяч», «Перестрелка», «Рывок за мячом»
- Неточные передачи мяча в парах.
- Остановка неожиданно появляющегося мяча.
- Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Передавать партнеру в ноги, заставляя его быстро реагировать на передачу. Так же набрасывание мяча на грудь, бедро, стопу партнера.
- Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию.

- Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение.
- Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
- Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.
- Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.

Рассмотрим комплексы для экспериментальной группы.

I четверть

1. Бег с захлестыванием голени назад, с максимальной частотой движений. 2-3 серии по 12 м.
2. Бег с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой движений. 2-3 серии по 12 м.
3. Бег прыжками в широком шаге.
4. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком двумя. 2-3 серии по 12 м
5. Многократные выпрыгивания вверх из глубокого приседа, упора присев.
6. Подскоки на одной, поочередно на правой и левой ноге, другая на опоре (гимнастической скамейке) 4 серии по 15 раз.
7. Ускорения с высокого старта (стартовый разгон) 3-4 серии по 9 м.
8. Ускорения с высокого старта (стартовый разгон) до 30 м. 2-3 серии.
9. Семенящий бег на месте с опорой руками о стену и без опоры.
10. Челночный бег.

11. Равномерный бег на 1000 м.
12. Равномерный бег с изменением направления движения.
13. Подвижные игры и эстафеты.

II четверть

1. Броски мяча вверх с последующим поворотом на 360 градусов и ловлей мяча.
2. Броски мяча вверх. После броска присесть, выпрямиться и поймать мяч.
3. В парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Броски мяча вперед-вверх. После броска поменяться местами и поймать мяч.
4. Стоя ноги врозь. На счёт 1-7 медленно присесть; 8- резко встать.
5. Быстрое ведение баскетбольного мяча по всей площадке.
6. Прыжки через скакалку в максимальном темпе в течении 1 минуты. Обучающиеся 80- 100 раз, девочки 100-120 раз.

III четверть

1. Имитация быстрого бега в висе на высокой перекладине.
2. Имитация быстрого бега в упоре на брусьях.
3. Быстрые вертикальные прыжки со сменой ног, стоя лицом к гимнастической стенке и держась обеими руками за рейку на уровне плеч, опорная нога располагается на второй рейке.
4. Прыжки через натянутые поперёк зала резинки (высота 30 см): стоя сбоку от резинки с двух ног на две с продвижением вперед – резинка между ног; над резинкой – соединяя колени и ступни ног, приземляясь ноги врозь.
5. Прыжки в высоту через резинку, натянутую на высоте 40 – 60 см, способом “перешагивание” с правой и левой стороны от неё, с продвижением вперед, поочередно отталкиваясь, то левой, то правой ногой.

IV четверть

1. Стоя на месте, движения согнутыми в локтях руками – как при беге (в начале медленно, затем быстро).

2. Бег на месте в сочетании с работой рук.
3. Переменный бег в колонне по одному. По сигналу учителя учащиеся меняют направление движения, выполняют повороты, делают ускорения.
4. Челночный бег 4 по 100 м.
5. Ускорения с низкого старта до 30 м (стартовый разгон).
6. Подвижные игры и игровые упражнения с быстрым бегом.

В каждом классе применяются игровые упражнения и подвижные игры с бегом. Подвижные игры проводятся вначале и в середине основной части урока.

3.3. Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

В начале эксперимента были сформированы экспериментальная и контрольная группы, одинаковые по уровню физического состояния (таблица. 2).

В конце года проводились контрольные испытания, с целью проверки эффективности разработанной методики.

Таблица 2. Исходные показатели координационной подготовленности обучающихся 10-12 лет ($n = 32$).

Показатели	Контрольная группа $M1 \pm m$	Экспериментальная группа $M2 \pm m$	p
Три кувырка вперед(с)	$5,8 \pm 0,01$	$6.0 \pm 0,01$	$>0,05$
Челночный бег 3x10	$8,1 \pm 0,01$	$8.3 \pm 0,01$	$>0,05$

Проведенное тестирование в начале эксперимента показало, что в кувырках вперед обучающиеся экспериментальной группы показали результаты 5.5с, а обучающиеся контрольной – 6,2с. Достоверной разницы между ними не выявлено.

В челночном беге результаты составили в экспериментальной группе 8.1с, тогда как в контрольной составили 8.3 ($P < 0,05$). Таким образом, на начало эксперимента обучающиеся контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковы по уровню развития координационных способностей.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям, представленные в таблице 1 показывают, что в трёх тестах статистически достоверные различия практически отсутствуют. Следовательно, можно сказать, что у экспериментальной и контрольной групп почти одинаково развиты координационные качества, проявления которых требуется в этих тестах.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной группы и группы детей, не занимающихся спортом, показывают, что в тестах есть статистически достоверные различия.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по упражнениям, представленным в таблице 2, показывает, что программа по развитию координационных качеств у обучающихся 10-12 лет в экспериментальной группе уже дала положительные результаты. В тестах есть изменения в лучшую сторону.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной группы и контрольной группы, показывает, что во всех тестах имеются статистически достоверные различия.

3.4. Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Результаты подсчётов итоговых данных уровня развития физических качеств, приведены в таблице 3.

Таблица 3. Итоговое тестирование (сек)

Показатели	Контрольная группа M1 ± m	Экспериментальная группа M2 ± m	p
Три кувырка вперед(с)	5.3	4.8	>0,05
Челночный бег 3x10(с)	7.9	7.1	>0,05

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по тестируемым упражнениям, представленное в таблице 2, показывает, что в координационных упражнениях экспериментальная группа ощутимо превзошла контрольную. Это говорит о большей эффективности экспериментальной программы по развитию координационных качеств, нежели программы, которая применялась в контрольной группе.

В большинстве случаев можно видеть небольшой прирост показателей в упражнениях, «3 кувырка вперед» и «челночный бег 3x10 метров». Из этого можно сделать вывод, что упражнения, которые мы добавили в основную часть занятий, оказывают положительный эффект. В конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование у обучающихся 10 – 12 лет.

Таким образом, результаты контрольных испытаний отображают, что различия показателей на начальном и конечном этапах исследования находятся на достоверно–значимом $P = 0,05\%$ уровне.

Также мы сформировали дополнительно комплекс упражнений для формирования координации у детей 10-12 лет при занятии на уроках физической культуры. Комплекс упражнений для формирования координационных навыков может включать следующие упражнения:

1. Проход мяча между ног: Игроки становятся парами друг напротив друга на расстоянии 2-3 метров и проходят мяч между ног. Задача - не допустить потери мяча.

2. Футбол в табло: Несколько игроков разбегаются, а другой игрок подает мяч в стену от боковых ограничивающих конструкций, а затем принимает его напрямую от стены. Игроки должны соревноваться в том, кто быстрее и более точно может выполнить задание.

3. Поднимание мяча ногой: Игрок выбрасывает мяч в воздух и пытается словить его, не допустив потери мяча, держа его на высоте груди.

4. Ходьба с мячом: Игроки ходят вперед и назад на поле, держа мяч на ногах, не допуская его падения.

5. Передача мяча: Два игрока между собой обмениваются мячом, передвигаясь в разные направления. Здесь важнейшим моментом является правильное использование разных частей тела при передаче.

6. Стоя на одной ноге: Игроки стоят на одной ноге, держа мяч на другой ноге и передвигая его вверх и вниз, а также вращая вокруг оси. Потом меняют ногу.

7. Удар мяча в ворота: Игроки стреляют по воротам с разных дистанций, стараясь попасть точно в цель.

Следует отметить, что креативный подход учителя по физической культуре с применением игрового метода в рамках учебной программы обогащает шаблонные уроки разнообразными приемами работы, которые оказывают значительное влияние на развитие координационных способностей, обеспечивают быструю адаптацию, умение самостоятельно решать возникающие новые двигательные задачи и проявлять себя в творчестве.

ВЫВОДЫ

1. Анализируя литературу по теме исследования нами был сделан вывод о том, что игровой метод широко применяется на уроках физической культуры, так как в своем содержании позволяет интегрировать разные приёмы. Игровой метод может применяться на разных возрастных группах обучающихся, так как по своему содержанию позволяет делать преобразования с учетом возрастных особенностей. Помимо этого, игровой метод напрямую активизирует координационные способности.

В ходе изучения литературных источников нами было выявлено что, развитие координации во многих видах спорта является одной из наиболее приоритетных задач. Существует большое количество авторских методик по развитию координации. Каждая из таких авторских методик имеет разную структуру. Основными отличиями являются разные определения координации, так как теоретическая основа приобрела общий вид относительно недавно. Помимо этого, авторы ставят перед собой различные задачи, разделяя координационные способности на разные виды, к примеру, по виду спорта, а значит и разные способы улучшения результатов.

2. В ходе изучения методики развития координационных способностей В.И. Ляха мы выявили главные особенности проведения занятий, а также набор необходимых упражнений по развитию координации. Основу преобразованной нами методики В.И. Ляха составляет использование специально подобранных упражнений для достижения поставленной цели исследования. Отличительной особенностью использования набора упражнений из предложенной методики было то, что упражнения интегрировались в ход урока через игровой метод. Таким образом, упражнения применялись на практике как в привычном виде, через выполнение обучающимися поставленных задач или команд, так и в ходе проведения игр. Помимо особенности использования упражнений авторской методики через призму игрового метода, мы также структурировали их

подбирая по возрастным особенностям обучающихся, и не привязывая к определенному виду спорта. Подобранные упражнения были согласованы с реализуемой рабочей программой.

3. Анализируя эффективность методики В.И. Ляха для развития координации нами было выявлено, что показатели спортсменов, в тренировках которых она применялась, выше по сравнению с другими. Автор указывает, на то что координация составляет одну из основ двигательных способностей, главное определить необходимые способности для развития по виду спорта.

Для выявления эффективности игрового метода для развития координации мы разделили обучающихся на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа занималась с набором упражнений, представленных в главе 3, где приемы для развития координации присутствовали, не так часто, как в экспериментальной группе, либо имели другой вид. Для экспериментальной группы обучающихся мы использовали преобразованный комплекс упражнений для развития координации, через игровой метод. Подбор осуществлялся с учетом того, что мы развиваем общую координацию обучающихся. Не привязывая к определённого виду спорта, исходя из поставленной цели и учебного плана.

Для оценки эффективности игрового метода на уроках мы взяли тесты оценки координационных способностей В.И. Ляха. За основу были взяты челночный бег и кувырки вперед. Оценка способностей, обучающихся была произведена в начале исследования и в его конце. Для оценки изменений, полученных в результате педагогического эксперимента, подсчитывались данные прироста изучаемых показателей в процентном соотношении экспериментальной и контрольной групп. Прирост показателей контрольной группы в челночном беге составил 2.5% , в кувырках вперед 8.6% Прирост показателей экспериментальной группы составил в челночном беге 14.4% , в кувырках вперед 20%. Соответственно были получены следующие результаты, в начале исследования контрольная и экспериментальная группы находились примерно на одинаковом уровне, в конце исследования при

оценке результатов экспериментальная группа представила более высокие показатели.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» [Текст] / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с. <https://www.fractr.one/file/1855984/>
2. Анисимова Л.В. Использование игровых методов в учебном процессе по физической культуре: методические рекомендации для учителей физической культуры. - М.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - 56 с
3. Баранов, В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. — 2016.- № 2 (18). – С.89-91 <https://izron.ru/articles/aktualnye-voprosy-psikhologii-pedagogiki-i-obrazovaniya-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhhdunar/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/osnovnye-napravleniya-nauchnykh-issledovaniy-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta/>
4. Баранов, В.Н. Развитие диссертационных научных исследований по проблемам подготовки и повышения квалификации кадров для сферы физической культуры и спорта в стране [Текст] / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. — 2014.- № 4 (51). – С.14-19.
5. Богданова Т.Г., Коваленко Е.А. Игровые системы в Физкультуре. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 253 с.
6. Боян, Й. Философия экспертного моделирования спортивных достижений атлетов-профессионалов [Текст] / Й. Боян, В. Янез, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 6–9.

7. Верещагина Н. С. Игровые методы и приемы в урочной деятельности учителя физической культуры. - М.: Рус.изд.центр, 2012. - 176 с.
8. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся [Текст] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
9. Горбунова И.Б. Игровые упражнения на уроке физкультуры. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208 с
10. Гунтюга И.В. Игры на уроке физической культуры. - М.: Рус.изд.центр, 2014. - 176 с
11. Деменций Е.А. Основы физической культуры в начальной школе. - М.: ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ, 2017. - 224 с.
12. Ермакова О.А. Игровые упражнения на уроке физической культуры. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2014. - 176 с.
13. Замятина, М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России [Текст] // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — С. 108-110
14. Иванов А.В. Игровые методы на уроке физической культуры. - М.: Рудомино, 2009. - 223 с.
15. Караваев А.А. Организация игровых упражнений на уроке физической культуры. - М.: ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ, 2017. - 256 с.
16. Карпова Н.В. Игры на уроке физической культуры в начальной школе. - М.: ТЦ Сфера, 2011. - 192 с.
17. Касьяненко В.Г. Игровые упражнения на уроке физической культуры в школе. - М.: Просвещение, 2015. - 160 с
18. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал

- образования, 2018. – 393 с. <https://knigogid.ru/books/1632213-sistema-fizicheskogo-vospitaniya-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah-metodicheskie-rekomendacii>
19. Лупицкий Р.М. Игровые упражнения на уроке физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 160 с.
20. Максимов А.А. Игровые упражнения на уроке физической культуры. - М.: Рудомино, 2010. - 224 с.
21. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем [Текст] / В.А. Маргазин. — СПб.: СпецЛит, 2015. — 234 с.
22. Мартыненко Г.Л. Организация учебной деятельности на уроке физической культуры. - М.: Просвещение, 2013. - 176 с.
23. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П.П. Мельников. — М.: КноРус, 2013. — 240 с.
24. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В. И. Лях. Теоретико-методические основы тренировки. Координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов. Москва, 2022. Лях Владимир Иосифович https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/6_lyh_teoretiko-metodicheskie_osnovy_trenirovki.pdf
25. Морозова Е. Б. Игры и упражнения на уроке физической культуры. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2014. - 176 с.
26. Никитина Н.Н. Игровые упражнения на уроке физической культуры. - М.: Рус.изд.центр, 2013. - 176 с.
27. Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи» <https://base.garant.ru/12125274/>

28. Петров В.В. Основы физической культуры для образовательных учреждений. - М.: ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ, 2017. - 416 с.
29. Петров, П.К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта [Текст] / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 18-28
30. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст] : Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. — М.: Советский спорт, 2014. — 416 с.
31. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст]: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. — М.: ИЦ Академия, 2013. — 416 с.
32. Роберт, И.В. Основные направления фундаментальных и прикладных научных исследований, определяющих развитие информатизации отечественного образования [Текст] / И.В. Роберт // Человеческий капитал. – 2014. – № 6. – С. 12-18.
33. Рябцева Л.В. Игровые упражнения на уроке физической культуры. - М.: Рудомино, 2009. - 224 с.
34. Самойлов С.В., Калинин И.В. Игровые упражнения на уроке физической культуры в начальной школе. - М.: Рус.изд.центр, 2012. - 128 с
35. Саяпина, С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта [Текст] / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. – 2017. — С. 162-167 <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/39670/1/978-5-7996-1774-5-2016.pdf>
36. Скобликова, Т.В. Актуальные направления научных исследований в области физической культуры и спорта: от теории к практике [Текст] / Т.В. Скобликова, В.Ю. Андреева, А.В. Скриплев // Воспитание и

- обучение: теория, методика и практика: материалы VI Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 март 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 441-443.
37. Скобликова, Т.В. Содержание и структура построения организационно-педагогической модели становления физической культуры личности студента в университете [Текст] / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева, В.Ю. Андреева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2014. – №4. – С. 104–110.
38. Степаненко И.В. Организация и проведение уроков физической культуры в начальной школе. - М.: ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ, 2020. - 256 с.
39. Хазова, С.А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / С.А. Хазова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12-3. – С. 637-641
40. Чукалина, Я.В. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации [Текст] / Я.В. Чукалина // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(42). – 2016. – С. 130-134
41. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №6 (42). – С. 32–34
<https://search.rsl.ru/ru/record/01006612820>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Практические рекомендации

1. Для того чтобы выявить уровень развития координационных способностей у учащихся 10-12 лет, необходимо провести контрольные тесты, которые включают в себя следующие тесты: три кувырка вперед за раз и челночный бег 3x10, каждому из испытуемых дается установка на максимальный результат в каждом тесте. Контрольное тестирование рекомендуется проводить после дня отдыха.
2. При использовании методических комплексов физических упражнений через игровой метод на уроках физической культуры учителям физической культуры рекомендуется учитывать индивидуальные особенности растущего организма обучающихся, планировать нагрузку исходя из уровня подготовленности обучающихся.
3. Разработанные комплексы физических упражнений и игр на развитие координационных способностей рекомендуется использовать не только в течении определенного времени, но и включать их на протяжении всего учебного года.
4. На уроках физкультуры и в самостоятельных занятиях по физическому воспитанию используйте физические упражнения и виды спорта в соответствии с интересами.

Приложение Б

Технологическая карта урока

ФИО: Яцук Никита Александрович

Класс: 4 класс

УМК : В.И. Лях

Предмет: физическая культура

Тема: Круговая тренировка «Веселые старты»

Тип урока: образовательно-тренировочный

1. Место урока: «Круговая тренировка и Веселые старты» реализуются после системы уроков с использованием игрового метода для улучшения координационных навыков, урок позволяет продолжить их совершенствование, а также приготовить группу к будущему тестированию.

2. Цель: закрепление полученных координационных навыков, тренировка и развитие через подвижные игры;

Реализуемая технология: игровая

Замысел урока: закрепить тренируемые координационные навыки

Образовательные ресурсы: гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи для большого тенниса, обручи, методическая литература.

Продолжительность урока: 45 минут

Этап и задачи урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся		Универсальные учебные действия			
				Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	Личностные
	<i>Выполняемые действия</i>	<i>Выполняемые действия</i>	<i>Дозировка</i>				
I.	Даёт команду для	Построение,	1				

Организационный момент	построения. Проверяет готовность учащихся к уроку. Приветствие. Задание освобожденным	рапорт дежурного.	мин				
II. Подготовительный этап <i>1.Актуализация знаний.</i>	Информирует о цели урока (с помощью детей) Рассказывает о методе круговой тренировки. Задается вопрос: о каких физических качествах они знают?	Слушают и отвечают на вопрос, анализируют, запоминают.	1-2 мин.	Постановка познавательной цели	Анализ, сравнение, обобщение	Адекватно используют речь при ответах на вопросы. Учет различных мнений	Мотивационная основа учебной деятельности. Самоопределение,
2.Обеспечение общесфункциональной подготовленности организма	Подает строевые команды: Направо! Пройдитесь по залу шагом - марш! Беги, марш! (устойчивый бег) Дает команду перейти на шаг. Проводит разминку в движении (проводит демонстрацию с объяснением и дает организационные и методические указания): (Расстояние 2-3 шага,	Выполняют команды учителя. Выполняют бег на передней стороне стопы. Идут шагом. Выполняют упражнения в движении:	3мин 5круг 1круг	Выполняют действие по алгоритму	Принимают инструкцию учителя при выполнении беговых и общеразвивающих упражнениях и четко следуют ей. Самоконтроль	Планирование учебного сотрудничества с учителем и с одноклассниками.	Осознание потребности в двигательной активности

	<p>упражнения выполняются поэтапно.) Здоровьесберегающие упражнения (осанка, плоскостопие). 1. Ходьба на носках, руки на поясе. 2. Ходьба на пятках, руки за поясом. 3. Перекатывание с пятки на носок, руки на поясе 4. Бег с высоким подъемом бедер. 5. Бег с захлестыванием голени 6. Бег по диагонали 7. Бег по диагонали назад</p>	<p>Идут шагом. Перестраиваются в колонны по трое, останавливаются на месте. Выполняют перестроение, Выполняют общеразвивающие упражнения под счет. (ответы учащихся) 1.И.П. о.с- руки на поясе.1-.повороты головы вправо,2-и.п., 3-поворот головы влево 4-и.п.,; 2. И.П. –стойка ноги врозь- руки в стороны. Круговые движения руками вперед-назад на 4 счета. 3. И.П. - стойка</p>	<p>5 ми н</p>				
--	---	---	-----------------------	--	--	--	--

		<p>ноги врозь, руки согнуты перед грудью, 1-2 рывки руками назад, 3-4 рывка назад прямыми руками.</p> <p>4.И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4. - вращение туловищем вправо, 5-8 вращение туловищем влево.</p> <p>5. И.П.- стойка ноги врозь, руки сцеплены в замок за головой. 1-2 наклоны туловища в право, 3-4-влево.</p> <p>6.И.П. - стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны, повороты туловища налево-направо. 10-12 раз</p> <p>7. И.П. о.с руки в стороны, 1-мах левой ногой, хлопок ладонями под ногой, 2-и.п., 3-</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>мах правой ногой, хлопок ладонями под ногой, 4-и.п.</p> <p>8. И.П. о.с-Приседания (10 раз)</p> <p>9. И.П. о.с 1-выпад правой ногой вперед, руки на поясе, 2-и.п., 3-выпад левой ногой, руки на поясе, 4-и.п.</p> <p>10. Прыжки на двух ногах.</p>					
<p>III. Основная часть</p> <p>1. Объяснение обучающимся целей и задач урока.</p>	<p>Проводит беседу о важности физических качеств для учащихся и подводит учащихся к осознанию цели и задач урока. Я напоминаю вам о правилах техники безопасности.</p>	<p>Собственная деятельность по созданию положительной мотивации учения. Слушают и размышляют.</p>	1 мин	<p>Понимают значение знаний о физических качествах и соблюдении правил безопасности</p>	<p>Анализ имеющихся знаний о физических качествах</p>	<p>Формируют собственное мнение и понимание зачем это нужно</p>	
<p>2. Ознакомление учащихся с порядком прохождения</p>	<p>Дает команду для построения в одну шеренгу. Даем задание приготовить спортивный</p>	<p>Выполняют построение и оборудование место станций</p>	10с 2 мин 40 сек		<p>Прогнозируют свою деятельность</p>		

<i>ия станций</i>	инвентарь. Объясняет порядок прохождения станций с одновременным показом выполнением упражнения на них одним из обучающихся. (На каждую станцию отводится 20 сек и 20 секунд для перехода)	Образно воспринимают двигательные действия и технику их выполнения					
3. Управление процессом осознания и приобретения знаний и умений	Предлагаем обучающимся проанализировать технику выполнения упражнений.	Анализируют технику выполнения упражнений.	30 сек		Анализ техники упражнений на станциях		
4. Этап применения знаний <i>Управление процессом перехода от теории к практике.</i>	<p>Дает команду перестроится в 2 шеренги.</p> <p>Дает команду – измерить пульс за 10 сек.</p> <p>Дает команду разойтись по станциям</p> <p>Дает команду приступить к выполнению круговой тренировки.</p>	<p>Выполните перестроение в два ряда. Пульс измеряется через 10 секунд, умножается на 6 и результат заносится в карточку. 1-е номера расходятся по постам, выполняют задание по круговой тренировке, 2-е подсчитывают</p>	<p>1 мин</p> <p>20 сек</p> <p>20сек</p> <p>8мин</p>	<p>Выполнять действия по алгоритму, уметь проходить станции круговой тренировки</p>	<p>Воспринимать замечания преподавателя и четко выполнять их, адекватно оценивать свои действия и партнера, видеть ошибки и исправлять их</p>	<p>Излагать точное содержание, определять рабочие взаимоотношения, слушать и слышать друг друга и преподавателя, уметь заниматься в парах.</p>	<p>Развитие причины учебной деятельности, самостоятельности, развитие навыков помощь с сверстниками и учителю, создание понимания и значения здорового образа жизни .</p>

	<p>1 станция- Подтягивание на низкой перекладине до подбородка.</p> <p>2 станция- Броски мяча в парах поочередно меняя тип броска, от груди от пола .</p> <p>3 станция- Передача мяча в паре через стороны</p> <p>4 станция- Челночный бег 5 по 5 метров</p> <p>5 станция- в висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до уровня груди.</p> <p>6 станция- Прыжки через скакалку на скорость.</p> <p>7 станция- Сгибание — разгибание рук в упоре лежа на гимнастическом мате.</p> <p>8 станция- Лежа на животе, руки за спиной, выполнить упражнение лодочка</p>	<p>Останавливаются и измеряют пульс за 10 сек., умножают на 6</p> <p>Слушают и анализируют</p> <p>Измеряют пульс за 10 сек, умножают на 6</p>	<p>20сек</p> <p>к</p> <p>2мин</p> <p>н</p> <p>.</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--

	<p>9 станция- Кувьрки вперед на гимнастическом мате</p> <p>10 станция-) Поднимание — опускание туловища из положения лежа на спине поочередно (даем свисток через каждые 20-30 сек)</p> <p>Дает команду закончить задание и измерить пульс за 10 сек.</p> <p>Обращает внимание учащихся на ошибки</p> <p>Дает команду – измерить пульс за 10 сек. (для всех номеров)</p> <p>Дает команду разойтись по станциям</p> <p>Дает команду приступить к выполнению круговой тренировки.</p> <p>(даем свисток через каждые 20- 30 сек)</p> <p>Дает команду закончить задание и измерить пульс за 10</p>	<p>Расходятся по станциям</p> <p>выполняют задание круговой тренировки,</p> <p>Измеряют пульс за 10 сек, умножают на 6.</p> <p>Слушают и анализируют</p> <p>Измеряют пульс за 10 сек, умножают на 6.</p>	<p>8ми н</p> <p>2ми н</p>				
--	---	--	-----------------------------------	--	--	--	--

	сек Обращает внимание учащихся на ошибки Дает команду – измерить пульс за 10 сек. (для 2-х номеров)						
IV.Заключительная часть/ 1.Содействие -вать снижению общей функциональной готовности организма	Дает команду для построения в одну шеренгу организует и проводит игру на внимание «Нос потолок пол»:	Построение в одну шеренгу Участвующие в игре	2 мин	Играть в игру	Принимают замечания учителя и четко следуют ей; выполняют учебную задачу в процессе игры		
2. Итог на рефлексивной основе. Обобщение	Помогаем подытожить усвоенный материал урока. Проводит беседу по вопросам: - С помощью каких	Отвечать на вопросы, анализируют степень определять задачи урока.	3 мин	Формировать логическое мышление, умение	Прогнозирует результаты уровня усвоения изучаемого	Формируют собственное мнение и позиции. Оценивают	

<p>усвоенного и включение его в систему УУД.</p>	<p>упражнений развиваются различные группы мышц?</p> <p>Выставляет оценки</p> <p>Задает домашнее задание. (какие еще упражнения можно выполнять, чтобы развить эти группы мышц)</p>	<p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Рассматривать результаты своей деятельности</p> <p>Проверять результаты своей деятельности.</p> <p>Усваивают задание.</p>		<p>систематизировать запас знаний</p>	<p>информации</p>	<p>свою работу.</p>	
--	---	---	--	---------------------------------------	-------------------	---------------------	--