



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У  
ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 – Физическая культура  
Направленность программы бакалавриата  
«Физкультурное образование»

Проверка на объем заимствований:  
54,82 % авторского текста  
Работа рецензирована и защите  
18 марта 20 19 г.

зав. кафедрой теории и методики  
физической культуры и спорта  
В.Е. Жабakov



Выполнил:  
Студент 5 курса  
ЗФ-514/113-5-1 группы  
Богатиков Игорь Евгеньевич

Научный руководитель:  
канд. пед. наук, доцент  
Михайлова Татьяна  
Александровна

Челябинск  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	8
1.1. Проблемы развития координации движений у детей среднего школьного возраста.....	8
1.2. Особенности развития координации движений у детей среднего школьного возраста.....	16
1.3. Формы организации учебно-воспитательного процесса по развитию координации движений у детей среднего школьного возраста .....	28
ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ .....	40
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	42
2.1. Состояние развития координации движений у детей среднего школьного возраста.....	42
2.2. Обучающая методика по развитию координации движений у детей среднего школьного возраста .....	52
2.3. Анализ результатов развития координации движений у детей среднего школьного возраста.....	60
ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ .....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	68
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	71

## ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе, в эпоху XXI века, для человека, в том числе и для ребенка, его знания, способности имеют новые, более высокие требования. Постоянное усиление воздействия на организм человека различных негативных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья как взрослых, так и детей, снижению их физического и психологического потенциала. Забота о здоровье детей и взрослых стала приоритетной задачей во всем мире. Это связано с тем, что любая страна нуждается в творческих, гармонично развитых, активных, здоровых гражданах.

Необходимо отметить, что ухудшилось состояние здоровья всего населения России. Ухудшение здоровья россиян в 2017 по сравнению с 2016г. составлял 0,2%. За последние пять лет, резко ухудшилось состояние здоровья школьников. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождается не более 14% детей, количество здоровых школьников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы (сколиоз и др.). Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Так, если в четыре года ребенок имел 1-2 отклонения, то к шести годам число отклонений увеличивается до 4-5.

Причинами резкого снижения уровня здоровья детей являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка России;
- ухудшение состояния здоровья матери;

- стрессы;
- дефицит двигательной активности;
- недостаточная квалификация педагогов в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности, а порой просто нежелание уделять этим вопросам внимание;
- массовая безграмотность родителей в вопросах физического воспитания детей;
- частичное разрушение служб врачебного контроля в школьных учреждениях;
- неполноценное питание.

Ухудшение состояния здоровья школьников обусловлено различиями в содержании и формах образования, с одной стороны, и возрастных характеристиках детей школьного возраста, с другой стороны, в результате перегрузки образования. С целью исправления такого нарушения в 2000 году был издан Приказ Министерства образования Российской Федерации и письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей в организационных формах обучения», разработанное Управлением школьного образования [57].

Министерство Образования России совместно с НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научный центр здоровья детей Российской академии медицинских наук отмечают, что в ряде образовательных учреждений наблюдается негативная практика неправомерного увеличения умственной и физической нагрузки воспитанников, которая приводит к переутомлению, невротизации, отражается на эмоциональном благополучии и состоянии здоровья детей [9].

Актуальность выбранной темы заключается в том, что назрела необходимость развития координации движений у детей среднего школьного возраста. Проблемная ситуация складывается в том, что в сфере физической культуры учащихся, с одной стороны, существует **противоречие** между необходимостью гармоничного развития учащихся и отсутствием

организационно-методических условий развития, учитывающих состояние здоровья учащихся, с точки зрения осознания "собственной ценности детства", превращения социально-педагогических приоритетов развития учащихся в усиление интеллектуальных и психолого-эмоциональных нагрузок, с другой стороны, между содержанием школьного образования и содержанием детей в области физической культуры.

Задача преподавателей физической культуры, учителей, врачей школ - разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья, на соблюдение норм гигиены, и физическое развитие детей. В «Основных направлениях развития охраны здоровья населения и перестройки общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся» до 2010 года подчеркивается важность здоровья детей и подростков как необходимого условия восстановления всего населения.

Реализация реформы общеобразовательной школы в области физического воспитания, ее характер и масштабность потребуют значительного времени. В ближайшие годы приоритетными направлениями станут совершенствование существующих форм физического воспитания в школах, повышение их эффективности, уровня организации и эффективности всех компонентов программы. Но есть противоречия, которые не решают проблему координации развития детей среднего школьного возраста. С одной стороны, перенасыщенность школьных программ средней школы не позволяет успеть ввести в курс предметы, тем самым формируя целостное отношение к здоровью. Здесь необходимо отметить работы Г.К. Зайцева, Г. Ротенберга, В.И. Лях, Г.Н. Сердюковской, Ю.Д. Жилова и др.

Школьники не осознают значимой ценности в развитии координации движений. С другой стороны, данная проблема недостаточно полно освещена в психолого-педагогической литературе.

В связи с этим возникает актуальность в развитии координации движений у детей среднего школьного возраста. Актуальность проблемы

позволяет определить тему исследования «Особенности методики развития координации движений у детей среднего школьного возраста».

**Объект исследования** – методы физического воспитания детей среднего школьного возраста.

**Предмет исследования** – методы воспитания координации движений у детей среднего школьного возраста.

**Цель исследования:** изучить методы воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста и разработать методику совершенствования координационных способностей.

**Задачи исследования:**

1) изучить литературу по проблеме развития координации движений у детей среднего школьного возраста;

2) выявить возможности учебно-воспитательного процесса по развитию координации движений у детей среднего школьного возраста;

3) разработать методику по развитию координации движений у детей среднего школьного возраста;

4) выявить уровень развития координации движений у детей среднего школьного возраста.

**Гипотеза исследования** – мы предполагаем, что развитие координации движений у детей среднего школьного возраста будет проходить более эффективно, если в учебно-воспитательный процесс школы будет внедрена обучающая методика, включающая в себя:

1. Мероприятия, направленные на развитие координационных способностей,

2. Танцевальные упражнения,

3. Мероприятия, направленные на развитие ОФП (с участием родителей),

4. Комплекс упражнений для развития гибкости и координации.

**Методы исследования:** анализ и синтез педагогической литературы, наблюдение, беседа, педагогический эксперимент.

**База исследования:** детско-юношеская МАОУ СОШ №123 Калининского района г. Челябинска. В проведении исследования принимали участие, ученики седьмых классов.

**Этапы исследования:** исследовательская работа проводилась в три этапа:

**1 этап (сентябрь 2016 г.)** – информационный, был посвящен изучению и анализу психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме развития координации движений у детей среднего школьного возраста. Разработаны исходные позиции исследования: цель, задачи, объект, предмет исследования, гипотеза.

**2 этап (сентябрь-январь 2016 - 2017 гг.)** - опытно-поисковый. На этом этапе были определены формы взаимодействия педагогов и учеников по развитию координации движений у детей среднего школьного возраста. В ходе опытно-экспериментальной работы корректировались содержание и технология эксперимента, проводилась обработка полученных результатов.

**3 этап (февраль 2017г.)** — заключительно-обобщающий. Он включал в себя обобщение и литературное оформление дипломного проекта.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Проблемы развития координации движений у детей среднего школьного возраста

Сегодня общество демонстрирует тенденцию к разрушению уникальной системы образования детей школьного возраста, созданной в советское время и высоко оцененной зарубежными учителями. Изменения в содержании, формах и методах школьного образования связаны с продолжающейся социальной переоценкой ценностей, изменениями в общественном сознании. В связи с тем, что дети и родители нуждаются в квалифицированной помощи, особенно остро стоит вопрос о реорганизации школ.

В современном образовании детей школьного возраста ярко проявляются противоречия между достижениями в области обучения и потерями в состоянии их здоровья (Т.А. Тарасова, Л.С. Власова) [54].

Становится очевидным, что сегодня необходим научный взгляд на деятельность образовательных учреждений не только с точки зрения решения задач обучения, но и целенаправленного воспитания здорового поколения (Н.П. Повещенко, И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова, Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина).

Катастрофическое снижение уровня здоровья жителей России диктовало переориентацию с начала 90-х годов научных исследований на проблемы физического воспитания оздоровительной направленности (А.Г. Трушкин) [56].

Таким образом, особенностью построения и проведения занятий в настоящее время является необходимость учета отклонений в состоянии здоровья детей.

Организм школьника находится в процессе роста и развития. При этом он особенно пластичен и более уязвим к различным экологическим факторам, чем взрослое тело. При этом влияние внешних факторов на функциональное состояние организма ребенка не ограничивается моментом воздействия, а в первую очередь влияет на дальнейший процесс его развития (А.А. Баранов, С.М. Громбах, Г.Н. Сердюковская, Н.А. Матвеева и др.) [7, 14, 50].

Постоянная адаптация под влиянием природных процессов окружающей среды и жизнедеятельности детского организма. Одним из способов адаптации является использование спортивных возможностей физического воспитания.

Г.Г. Наталов справедливо считает, что человек, в отличие от животных, создает необходимое условие существования как целенаправленной, трансформационной деятельности. Таким образом, она не только приспосабливается к потребностям природы, но и создает свою жизнь, свою биологическую природу и социальные условия в пределах своих потребностей, возможностей и свойств, и она также постоянно меняется. Его деятельность приобрела не только социальные характеристики, так как касается других людей на его пути, но и потому, что она основана на социальном опыте нескольких поколений, который представлен набором средств, форм и методов их реализации, в частности, составляющих цели, средства и методы спорта [43].

Как показали результаты массовых обследований состояния здоровья школьников (А.А. Баранов, В.М. Филиппов и др.) традиционные методы спортивно-оздоровительного позиционирования неэффективны, поэтому необходимо искать и обосновывать инновационные технологии физического воспитания, которые могут сохранить и укрепить здоровье школьников [7, 61].

В основе этих технологий лежат: универсальность, наличие природных локомотивов, влияние сознательных двигательных действий на

формирование всех процессов физического развития детей и подростков (П.Ф. Лесгафт, Г.Г. Наталов, А.Г. Трушкин, Е.А. Ямбург) [43, 56, 65].

Как отмечают В.Г. Алямовская, В.К. Бальсевич, В.И. Лях, Г.К. Зайцев, А.Г.Зайцев, И.М. Козлов, М.А. Правдов, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров и др. научно-обоснованные оздоровительные инновационные технологии способствуют оптимальному функционированию и развитию центральной нервной системы, психоэмоционального статуса ребенка, совершенствованию дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем жизнеобеспечения организма, повышению его адаптационных возможностей [1, 6, 18, 21, 22, 30, 34].

Катастрофическая ситуация в сфере здравоохранения жителей России в целом, сложившаяся в 2000 году, диктует необходимость переориентации научных исследований на оздоровительные направления спорта. Данные научных исследований (Ф.М. Филиппов, 2000; А.А. Баранов, 1997) убедительно показывает, что только 30% детей, поступающих в первую категорию, могут считаться здоровыми, а 5-10% школьников остаются здоровыми на последнем уроке [7, 61].

Последствия этих процессов угрожают физиологическое нежелание большинства студентов проходить курсы и выполнять гражданскую ответственность, огромные затраты на лечение и реабилитацию взрослых и детей, повсеместное распространение вредных привычек, детей и подростков, в то же время, известно, что регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, повышает иммунитет, положительно влияет на общий тонус человека [57].

Образовательная область "физическая культура" призвана сформировать у студентов устойчивую мотивацию и необходимость бережного отношения к здоровью и физической подготовке, к целостному развитию физических и психологических качеств, к творческому использованию средств физической культуры в организации здорового

образа жизни (Л.Д. Глазырина, Л.П. Матвеев, А.А. Рузиев) [13, 40, 48].

В области общего образования за последнее десятилетие возросла проблема несоответствия содержания и структуры общего образования интересам отдельных лиц и способностям учащихся. Ключевым вопросом является широкое расширение содержания образования и интенсивность нагрузки на ученика.

За последние 30 лет содержание общего образования не претерпело радикальных изменений. Таким образом, за это время количество школьных предметов увеличилось на треть, а еженедельная нагрузка учащихся увеличилась на 1,5-2 раза. В то же время происходит огромная физическая и нервная перегрузка ребенка. Наряду с неблагоприятной социально-экономической и экологической ситуацией, это привело к тому, что только 15% детей заканчивают школу без хронических заболеваний. На практике в образовательных программах не уделяется внимания просвещению школьников о здоровом образе жизни (В.М. Филиппов, 2002) [61].

В литературе существует достаточно работ по анализу состояния здоровья (Г.Н. Сердюковская, С.М. Громбах, А.А. Баранов), однако, работы по разработке образовательных программ по поддержанию и укреплению здоровья, с подтверждением эффективности показателей физического развития, физической подготовленности, психического и соматического здоровья недостаточно [7, 14, 50].

Оценка эффективности санитарных мер в системе физического воспитания с точки зрения технологии человеческого тела и информационного образования, образовательная нагрузка в литературе недостаточно развита. Несколько работ посвящены спортивно-инновационному процессу дошкольного образования (Л.В. Абдульманова, Ю.К. Чернышенко) и школьном возрасте (В.К. Бальсевич, В.И. Лях, А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов) [7, 14, 62].

В современных условиях изменилась информационная нагрузка на обучаемого. Наряду с традиционными необходимы иные (нетрадиционные)

технологии физического воспитания, выполняющие, наряду с образовательными и воспитательными оздоровительные задачи, направленные на снятие информационной перегруженности организма, сохранение и укрепление здоровья обучаемых [9, 20].

Помимо традиционных необходимых других (нетрадиционных) технологий физического воспитания, выполняются, а также образовательные и рекреационные задачи, направленные на устранение информационной перегрузки организма, сохранение и укрепление здоровья учащихся (А.А. Баранов, В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк, Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов, Г.Н. Сердюковская, и др.) [7, 35, 36, 50].

Многие работы доказывают, что образование в современном обществе стоит на здоровье его детей и подростков. Системы физического воспитания могут служить средством продления детства во взрослеющем школьном мире, организации физкультурно-оздоровительной деятельности, активизации адаптивных возможностей организма, обеспечение оптимального функционирования органов и систем.

За последнее десятилетие обострилась проблема несоответствия содержания и структуры общего образования личным интересам и возможностям студентов. Ключевыми вопросами являются широкое распространение содержания образования и интенсивность нагрузки на ученика [38, 40, 60]. Таким образом, целью исследования является решение актуальных и актуальных проблем-обоснования системы здравоохранения физического воспитания и ее роль в формировании навыков обеспечения здоровья личности.

По мнению З.П. Громовой, существует противоречие, которое необходимо решить, которое диктует характер исследуемой проблемы: несоответствие между целевыми направлениями программы и содержанием, направленное на сохранение и укрепление состояния здоровья, а не на изучение состояния здоровья. [15].

1) В последние годы растет число заболеваний среди детей школьного возраста. Специальные исследования показали, что наряду с экологическими, социальными и генетическими факторами, формированию этих заболеваний способствуют крупные психоэмоциональные стрессы, связанные с условиями жизни и обучения, а также трудности в организации правильного питания не только в школе, но и дома, а также ряд других факторов. В связи с этим остро стоит вопрос о принятии срочных мер по предотвращению отклонений в состоянии здоровья детей. Выход из сложившейся ситуации заключается в том, чтобы увидеть в соответствующей организации в школе физическую культуру, так как именно в школьном возрасте закладывается основа здоровья. Но прежде чем говорить об организации работы, следует отметить, что основным условием реализации в школе является правильная организация образовательной деятельности, т.е. строительство учебного процесса в соответствии со стандартами здравоохранения. Это включает в себя:

2) строгое соблюдение режима школьных занятий (продолжительность урока, учебного дня, перемен, каникул);

3) правильная организация урока (построение урока с учетом динамики работоспособности, рациональное использование ТСО (технологии системы обучения) и наглядных средств и т.п.)

4) обязательное выполнение гигиенических требований, предъявляемых к учебным помещениям (световой, звуковой, воздушный режимы, цветовое оформление) [1, 17, 18, 19].

Поэтому только после строгого соблюдения всех вышеперечисленных требований следует начинать работу по скоординированному развитию спорта, например, школьного возраста, это самый важный период, когда формируется личность человека и закладывается прочный фундамент для здоровья.

В.И. Теленчи на основе многолетнего наблюдения за школьниками подчеркивают, что «эффективность, качество усвоенных курсов,

формирование психологических операций, развитие речи, овладение различными навыками напрямую зависит от состояния здоровья» [55, с. 61].

Как правило, у детей возрастные изменения оцениваются в зависимости от размера тела, массы тела, физических данных, а также сущности развития, Главной особенностью которого является дифференциация морфологической и функциональной структуры тела и личности. Таким образом, с развитием двигательных качеств приоритетные направления физического воспитания детей могут формировать спортивную культуру, сенсомоторные комплексы на основе информационной дифференциации различных режимов и сочетать их с двигательной активностью.

Данный метод основан на учении инструментов, методов и приемов физического воспитания детей по принципам психологии, физиологии и биомеханики двигательной деятельности, согласно которым основной оптимизацией физического состояния является не количество движений (нагрузок), а это метод базируется на результатах, полученных на основе исследования эффективности, которую можно достичь не только за счет использования движений, но и за счет использования сенсомоторных рецепторов, не задействованных в собственных двигательных аппаратах [1, 3, 12, 14].

Интересен опыт развития координации движений за рубежом.

В Японии в программу школ по физическому воспитанию включены следующие виды физической активности:

- 1) ходьба, бег, прыжки;
- 2) метание, толкание, перетягивание, перекатывание;
- 3) соревнования в беге, прыжках, метаниях в цель;
- 4) групповые подвижные игры;
- 5) игры с мячами, веревками и др. приспособлениями;
- 6) ритмика.

В Китае основными видами спортивной деятельности школьников являются спорт на открытом воздухе, гимнастика, танцы, бег, прыжки, метание.

В Западной Германии класс используется для занятий спортом на открытом воздухе, гимнастикой, бегом, прыжками, метанием, часто включает в себя программы по водным играм и тренировкам по плаванию.

В Финляндии в соответствии с рекомендациями 1994 года в программу физического воспитания школьников входили гимнастика, музыкальные упражнения, наружные и спортивные игры, катание на лыжах, коньках, занятия плаванием, ориентация и другие виды спорта.

В Великобритании основными видами деятельности студентов в классе физического воспитания являются гимнастика, танцы и спорт на открытом воздухе.

В Канаде программы физического воспитания школьников включают в себя базовую моторику, танцы и гимнастику, а некоторые частные школы предлагают обучение конькобежному спорту.

Работа по формированию знаний студентов о физическом воспитании связана не только с решением конкретных проблем физической культуры, но и с духовным, эмоциональным и социальным развитием этих проблем. Поэтому изучение и использование опыта зарубежных специалистов поможет, на наш взгляд, совершенствовать нашу систему школьного физического воспитания, достоинства которой, тем не менее, не следует умалять [1, 2, 6, 10, 11, 14].

Таким образом, реальная жизнь в современном обществе требует решения проблемы развития физического воспитания оздоровительной направленности в образовательном учреждении для повышения адаптационных возможностей растущего организма. Это позволит решить противоречия между нарастающей образовательной нагрузкой и способами сохранения и укрепления состояния здоровья средствами физической культуры.

## **1.2. Особенности развития координации движений у детей среднего школьного возраста**

Каждый возрастной этап является подготовкой для преодоления следующего. Он требует таких средств воздействия, которые не только отвечают уже достигнутому уровню развития детей, но и позволяет им подготовиться к переходу на более высокий [51].

В процессе адаптации организма к условиям внешней среды возникает физическое и психическое напряжение. Оно влечет за собой более значительное утомление, повышенную заболеваемость, сказывается на ухудшении состояния здоровья детей. Сопровождается отклонениями в состоянии здоровья (например, наличие хронического заболевания).

Работа нервной системы в подобном режиме часто ведет к повышенному напряжению, неумению расслабиться, выходить из напряженного состояния, обретать психическое равновесие.

Э.Я. Степаненкова выявила, что суммарная учебная нагрузка и сложность адаптации к современной школьной системе приводит ребенка к функциональной напряженности и заболеваниям как соматическим, так и невротическим, которые проявляются обыкновенно девиантным поведением или необучаемостью невыявленной этиологии. Поэтому так важно овладение учащимися элементарными навыками сбережения и коррекции здоровья. Должна быть реализована цепочка: знание- понимание – умение [53].

Состояние здоровья детей и успешность обучения тесно связаны. Учеба может считаться успешной только тогда, когда ей сопутствует хорошее здоровье. В.В. Колбанов считает, что: «Подлинный урок физкультуры должен быть не нагрузкой в привычном понимании, а разгрузкой, уроком радости, открывающим ребенку собственную индивидуальность и резервные возможности организма, дающие ключ к повышению работоспособности и адаптивности» [32, с. 10].

В современной школе необходимо создание, развитие системы профилактики и коррекции двигательной активности детей, что соответствует реализации городской программы «Образование и здоровье детей города». Реализация поставленных целей и задач осуществляется поэтапно и по нескольким направлениям. С учетом развития базовых потребностей в валеологическом образовании выделяются четыре этапа: дошкольный, 1 - 4-е классы, 5 - 8-е классы, 9-11-е классы [58, 59, 60].

Учиться управлять своим здоровьем и укреплять его надо с момента рождения, а успех этой учебы на начальном этапе зависит от знаний и умений учителей. На наш взгляд, проблема формирования координации движений, является достоянием каждого педагога и школьника.

Развитие координации движений — это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения полезных для здоровья; изменения, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек; овладение знаниями на основе которых, можно грамотно безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными [37, с. 25].

Слово «координация» означает «согласование». Говоря о координации движений, мы имеем в виду последовательность работы различных групп мышц, направленных на достижение определенного двигательного эффекта, определенной цели. Во-первых, это точность, пропорциональность, правильная доза силы, направление, скорость, способность к дистанции движения [52, с. 496].

Координации движений (КД) это функция отдельных органов и структур тела, взаимодействие которых приводит к гармонизации отдельных двигательных элементов в едином семантическом двигательном действии (Б.А. Ашмарин) [5].

В общем виде под КД понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию

двигательного действия. Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;

КД делятся на общие, специальные и специфические виды. Важнейшим специфически проявляющимся КС в предметно-практической и спортивной деятельности человека относятся: способности, основанные на проприорецептивной чувствительности (мышечном чувстве); способности к ориентированию в пространстве; способность сохранять равновесие; чувство ритма; способность к перестроению двигательных действий; статокINETическая устойчивость; способность к произвольному мышечному расслаблению, В.И. Лях указывает, что наиболее благоприятным периодом для развития КД у девочек является возраст 11-12 лет [37].

Рассмотрим основные виды координации движений.

#### 1. Способность к ориентированию в пространстве.

Эта способность относится к способности точно определить и своевременно изменить положение тела и двигаться в правильном направлении. Люди с такими способностями находятся в соответствующих условиях для любой деятельности (гимнастика на детской площадке, волейбол на корте, теннис, баскетбол и др.).). С этой точки зрения, способность позиционировать в пространстве в каждом виде спорта особенно проявляется. Его проявление и развитие во многом зависит от скорости восприятия и оценки пространственных условий действия, которые выполняются анализатором сложных взаимодействий(ведущая роль которых принадлежит зрению).

Основным методическим подходом, специально направленным на совершенствование этой способности, является системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве [41].

#### 2. Способность сохранять равновесие.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от активности вестибулярного анализатора. Вместе с мотором и визуальным анализатором, он обеспечивает выравнивание в космосе, влияя на уровень координации мотора и балансируя качества.

Одним из факторов, влияющих на способность поддерживать стабильное положение тела, является уровень развития физических и координационных качеств, степень развития мышечной силы и скорость позволяют многократно повторять усилия различной природы с максимально возможной скоростью. Повышение устойчивости тела ведет себя как некий показатель стабильности. Чем выше уровень общей и специальной выносливости, тем быстрее ребенок учится различным типам равновесия.

Критериями оценки стабильного положения тела являются: пространственная оценка и самооценка положения телесных звеньев при сохранении отдельной осанки: в сочетании с движением и другими видами спорта; оценка и самооценка); степень устойчивости тела в определенной позе; степень устойчивости тела в различных способах перемещения в пространстве (ходьба, бег, плавание, катание на лыжах и др.); Степень устойчивости организма при различных условиях опоры:

- повышенная, наклонная, упругая, мягкая, жесткая и т.д.; степень устойчивости тела в безопорном состоянии; степень устойчивости тела до нагрузки (начала тренировки), в середине занятия и после нагрузки; степень устойчивости тела в сочетании с другими видами двигательных действий: вращениями, прыжками, поворотами;

- степень устойчивости тела при балансировке предметами [41].

3. Способность воспроизводить, измерять, измерять, дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры в основном основана на точности и тонкостях двигательных ощущений и восприятия, которые обычно сочетаются с зрительными и слуховыми способностями; при малом двигательном опыте ощущение и восприятие ребенка остаются слишком грубыми, неточными, плохо воспринимаемыми

ошибками при воспроизведении пространственных, временных, пространственных и силовых характеристик движения, оценке или дифференциации. С чувством параметров выполняемых действий и восприятием опыта становится все более точным, четким и ясным.

В каждом типе движения, ощупывание и восприятие движения мышцы специфически. С этой точки зрения способность воспроизводить, различать, измерять и оценивать пространственные, временные и энергетические параметры движения, движения или деятельности в целом, на основе профессионального восприятия ("чувства") точности и тонкости, очень отличается и является специфическим для человека.

Вместе с тем данные способности изолированно встречаются крайне редко. К тому же они находятся в определенных связях с другими специальными и специфическими КД, а также с физическими и психологическими особенностями. Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие физических качеств, специфичных для каждого вида спорта.

Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова считают, что средствами специальной физической подготовки являются:

- 1) 1) соревновательные маневры, то есть в соответствии со всеми требованиями, установленными для проведения соревнований в целом;
- 2) специальные подготовительные упражнения непосредственно направлены на развитие физической подготовленности. Эти упражнения направлены на развитие групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении целостного действия [25].

Общая физическая подготовка в первую очередь ориентирована на общее физическое развитие гимнастки, то есть на развитие физической подготовленности, хотя и не специфической для данного вида спорта, но необходима с точки зрения всестороннего повышения функциональных возможностей организма.

Общая физическая подготовка обогащает студентов различными навыками. Несмотря на различные специфические проявления физической подготовленности, все они имеют общую модель развития, основа которой воплощена в конкретных видах спорта[24].

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всего организма в целом, развитие всех его мышц, укрепление органов и систем организма, а также на повышение его функций, улучшение способности к координации движений, повышение скорости, силы, выносливости, исправление недостатков телосложения и осанки у юных спортсменов.

Главная задача координационного совершенствования, по мнению Е.Н. Захарова, А.В. Карасева, – обеспечивает широкую базу (приобретенные фондом двигательные навыки) и на ее основе осуществляет всестороннее развитие координационных возможностей.

Для того, чтобы успешно решить его, студенты в основном учат широкий спектр спортивных действий. Для этого в классе с ними используются различные упражнения, новейшие или необычные, большинство из которых можно считать координационными. Наиболее распространенной из них является общая подготовительная координационная рабочая группа [23]. В среднем школьном возрасте преобладают аналитические координационные упражнения, воздействующие на различные специальные и специфические КД. Много внимания в этом возрасте уделялось общеразвивающим упражнениям без предмета и с предметами.

Говоря об особенностях развития КД в среднем школьном возрасте, как считает Ч.М. Иванков, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно - повторного и вариативного (переменного) упражнения [27].

Стандартный метод повторения упражнений является абсолютной необходимостью для работы со студентами, однако, по мере того, как

студенты начинают уверенно выполнять удобоваримые движения, они должны уступить место методу переменного движения. В противном случае приобретенные навыки могут войти в жесткий стереотип, что неприемлемо, так как будущие методы движения будут восстанавливаться по мере роста физических способностей и значительного увеличения размеров тела.

В технологиях, связанных с переменным (переменным) методом движения, в этом возрасте должны преобладать строго регулируемые методы изменения.

В принципе, как средство обучения спортивно-координационным способностям можно использовать для различных физических упражнений, если их реализация объективно связана с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Эти трудности должны быть преодолены в процессе освоения любой новой технологии моторного движения [23].

Однако, как только действие становится знакомым и более безопасным с соответствующими навыками, оно становится менее сложным и, следовательно, не способствует развитию потенциала координации. Новизна, по крайней мере частично, особенности и чрезвычайные требования, обусловленные координацией движений-важнейший критерий при выборе упражнений для эффективного воздействия на способность к координации движений. В связи с этим особую ценность представляют бесконечно разнообразные сочетания гимнастических материалов для занятий спортом, а также спортивных игр.

Л.П. Матвеев предлагает воспитание двигательно-координационных способностей идя по двум основным линиям [41]:

1. Первая линия реализуется непосредственно в процессе обучения новым двигательным действиям, путем постоянного решения новых двигательных задач, требующих координации движений, преодоления препятствий, возникающих на ранних стадиях формирования двигательных навыков.

2. Второй курс подхода к обучению навыкам координации движения характеризуется введением сингулярного фактора в проявлении действия, предъявляющего дополнительные требования к координации движения [41].

КС тесно связаны с развитием силы, быстроты и выносливости. В процессе технической подготовки ученика необходимо не только освоить комплексную координацию движений, но и научиться держать их в различных изменяющихся условиях, что важно в их физической активности.

Координация немислима без развития суставной и мышечной чувствительности, способствующей формированию мелкой моторной дифференциации. Поэтому ученикам необходимо систематически выполнять новые, все более сложные упражнения в различных условиях [37]. Для развития скоординированных движений используются танцевальные движения, акробатические и гимнастические упражнения. Но лучшим средством являются упражнения художественной гимнастики, в частности, предметы, а также танцевальные элементы, которые помогают координировать развитие движения в направлении пространства и времени. Та же цель включена в класс упражнений на повороты. С этой же целью включались в занятия упражнения в поворотах (Г.К. Зайцев, С.В. Попова, В.В. Колбанова, Т. Свитцова) [20, 32, 46, 49].

Ожидаемым результатом работы автора является позитивная динамика здоровья, развития и обучения учащихся и адаптации учащихся школ-комплексов. Проблема формирования ценного отношения к здоровью в какой-то степени решается в таких академических дисциплинах, как естественные и естественные науки, но в данном случае, безусловно, недостаточна. Н.М. Ефименко подчеркивает, что: «укрепление здоровья-это то, что позволяет людям и их общинам усилить контроль над детерминантами здоровья и тем самым улучшить свое здоровье» [20, с. 37].

Автор статьи «Основные подходы к организации оздоровительной работы в начальной школе» Ю.Е. Пересадына предлагает основные подходы

к организации по формированию ценностного отношения к здоровью в школе.

1. Включение оздоровительного компонента в содержание учебных предметов.

2. Использование различных форм внешкольной оздоровительной работы.

3. Работа с родителями [45].

Нельзя не согласиться с утверждением Н.М. Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем» [2, с. 105]. В последнее время ученые доказали, что здоровье человека зависит только от здоровья и более чем на 7-8% от образа жизни. На сегодняшний день установлено: 40% заболеваний у взрослых свое происхождение до школьного возраста.

Путь общего культурного развития, развитие ценностных отношений, а значит, путь здоровья начинается с овладения знаниями. Учащиеся испытывают практику, демонстрируя свою трансформацию, превращая знания в элементы сознания, расширяя и управляя своими убеждениями. По словам Л.С. Выготскому, с началом школьного образования, воспитательный материал эмоционального восприятия был представлен в центре сознательной деятельности детей. [12]

В.Б. Коренберг выделяет четыре основные уровня подготовленности детей, которые должен моделировать учитель:

- ситуации свободного выбора,
- проблемно-контролируемые ситуации,
- имитации,
- творческие ситуации.

Каждый уровень лучше всего может быть смоделирован в определенных условиях — на игровой площадке, в спортивном зале. В каждой ситуации от учителя требуется различная степень активности [33].

1. *Ситуация свободного выбора* лучше всего моделируется на открытых спортивных площадках, оснащенных безопасным инвентарем. В этом случае учитель дает ученикам возможность исследовать и повторять движения, выполненные случайным образом. Школьникам предоставляется свобода выбора: они могут играть в одиночку, работать с другими или с друзьями, но полагаться на себя.

2. Путем создания проблемного контроля в случае, если студент учится в пространстве движения. Задача педагога-моделировать проблемы и побуждать всех к поиску решений.

3. *Имитации*. Имитация ситуации заключается в том, что учитель выполняет определенные движения, а затем ученик имитирует их как можно точнее. Преподаватели должны следовать принципу индивидуального подхода, разделяя всех учащихся на группы в соответствии со своими способностями и ставя соответствующие задачи в каждой группе.

4. Последняя ситуация, используемая учителями для обучения школьников двигательным действиям, — это творческая ситуация. Здесь учитель ставит перед учеником непростую задачу-выразить то или иное понятие посредством движения. Например, изобразить чувство гнева, радости, веселья и так далее. [33].

Помимо поддержания оптимального уровня контроля за действиями школьников, создания игровых ситуаций, по мнению Л.Н. Сивачевой, большое методическое значение для подготовленности детей имеют следующие факторы:

- рациональная программа, построенная на знании психологических и физиологических особенностей детей той или иной возрастной группы;
- оптимальный количественный состав школьных групп, создающий основу для применения принципа индивидуализации;
- уровень профессиональной подготовки учителей [51].

Как правило, уровень подготовки учащихся школы в возрасте 11-14 лет определяется в зависимости от вида физической активности, используемой в занятиях по физическому воспитанию. Во многих странах типы физической активности студентов одинаковы. Таким образом, в самой общей форме структура программы физической подготовки в школе состоит из четырех основных частей [1, 6, 10, 11].

1. Психомоторное развитие. В ходе формирования психомоторных навыков у учеников формируется визуальное восприятие (способность к визуальным наблюдениям, зрительная память и т.д.), слуховое и, наконец, кинестетическое восприятие.

2. Обучение двигательным умениям и навыкам. Этот раздел включает, в свою очередь, следующие виды физической активности:

а) физическая активность, направленная на развитие и улучшение основных двигательных навыков (бег, прыжки, метание, ползание, удар ногами и руками (мяч)). В дополнение к контролю за правильностью выполнения движений ребенка обучается полному контролю за движением своего тела, так что изученные двигательные навыки могут быть использованы в различных ситуациях.

При организации занятий спортом студенты должны помнить, что объяснение должно быть максимально простым, а участие-качественным. Основой конкурсных учений должна быть взаимная помощь и сотрудничество, а основной упор в этих мероприятиях делается на повышение личных результатов, а не на победу над кем-либо;

б) гимнастика, включающая упражнения по балансированию, скалолазанию, сальто, переносу веса с одной части тела на другую, а также упражнения, способствующие развитию взрывной силы, такие как прыжки, например прыжки. Для занятий гимнастикой со школьниками необходим разнообразный инвентарь: деревянные скамейки, кубы... и др.;

в) танец, посредством которого учащиеся учатся давать двигательную интерпретацию, выражение и коммуникативный характер. Во время занятий

танцами детей учат адекватно воспринимать и оценивать пространство, время и силу, отношения со своими сверстниками и окружающим миром. Танец подразумевает детскую учебу, импровизацию и творческую деятельность. Через танец у детей развивается чувство ритма. Танцующие дети используют различные движения и их комбинации.

3. Физическая подготовленность, которая является важнейшим разделом программ по физическому воспитанию школьников. На этом начальном этапе следует поощрять детей к занятиям спортом и спортом на открытом воздухе различными способами. В доступной форме дети должны быть обучены таким понятиям, как активный образ жизни, правильное питание, их отношения и значение.

Помимо теоретической подготовки по данному вопросу следует проверить уровень физической подготовленности студентов. Тем не менее, большинство стран еще не разработали тесты для оценки уровня развития компонентов физической подготовки учащихся средних школ [1, 4, 10, 11].

В США, например, предполагается адаптировать программу тестирования "Физикл Бэст" применительно к средним школьникам.

По мнению многих ученых [1, 6, 10, 11, 14], школьники должны овладеть и развить следующие основные двигательные умения: ходьба, бег, прыжки, спрыгивания, скачки, подскоки, лазанье, бросание, ловля, а также такие качества, как равновесие и координация.

Комплексный подход к решению педагогических и образовательных задач для совершенствования двигательной и познавательной деятельности студентов не требует дополнительного времени. Эффективность его применения зависит от профессиональной подготовки преподавателей и физических тренеров. Глубокое теоретическое знание и способность переводить его на практический язык являются основными условиями формирования механизма, который позволит преодолеть противоречие

между приобретением новых знаний и ухудшением состояния здоровья детей [1, 6, 10, 11, 14].

Таким образом, как в нашей стране, так и за рубежом проводится множество исследований, результаты которых свидетельствуют о незаменимом вкладе целенаправленного физического воспитания в процесс психомоторного, психолого-эмоционального развития школьников [9].

Результаты медицинских исследований, в свою очередь, свидетельствуют о необходимости физической активности для обеспечения нормального развития опорно-двигательного аппарата, в эти важные годы пассивный образ жизни непосредственно влияет на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем и общее состояние здоровья во взрослом возрасте.

### **1.3. Формы организации учебно-воспитательного процесса по развитию координации движений у детей среднего школьного возраста**

Процесс развития координации движений школьников 11-14 лет охватывает комплекс физического, гигиенического воспитания школьников. Физическое воспитание-это целеустремленная, организованная и систематизированная система физической культуры и физической активности детей. Она включает в себя молодое поколение в различных формах физической культуры, спорта, гармонично развивает тело ребенка с единством его мудрости, чувств, воли и нравственности. Цель физического воспитания заключается в том, чтобы физически гармонично развивать каждого студента вместе, с духовным, трудовым, эмоциональным, нравственным, спортивным органическим объединением.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 5-7-х классов общеобразовательной школы (Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. Кофмана) к основным задачам, вытекающим из основной цели, отнесены: укрепление здоровья, закаливание, повышение

работоспособности; воспитание высоких нравственных качеств, потребности в систематических физкультурных упражнениях; понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье; стремление к физическому совершенствованию; приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта, развитие двигательных качеств [59].

Задачей физического воспитания является также эстетическое развитие детей, особенно в процессе гимнастики и спортивных упражнений, в игровой и соревновательной ситуациях. Занятия физкультурой и физкультурой помогают преодолеть трудности подросткового возраста, трезвую борьбу между студентами, против употребления наркотиков, токсичных наркотиков и курения. Санитарное просвещение является основой культуры здоровья и необходимым условием формирования у детей отношения к будущему здоровому образу жизни [15]

Координация процесса развития движения школьников способствует преодолению ряда жизненных противоречий. «Дети, будучи активными природой, удовлетворяют естественные потребности организма посредством физических упражнений, попадая в современные школы и дома в условиях ограниченной физической подвижности, бездействия, пассивной медитации и психологической перегрузки, приводя к низкому разрешению таких противоречий, неадекватными последствиями являются различные заболевания, неврозы, сердечные приступы, физическая слабость, психическая апатия, нежелание учиться, неспособность работать» [46].

Деятельность, отношения и общение с детьми должны поощряться с помощью педагогики. Опыт победы над внешними препятствиями и радость от собственной слабости порождают желание студентов работать и бороться. Боль неудачи побуждает к новым и новым попыткам добиться успеха и утвердиться в своем собственном и общественном мнении [8].

В содержание комплексной программы для учащихся 7-х классов общеобразовательной школы устанавливается единый, гигиенически

обоснованный физкультурно-оздоровительный режим школы, обеспечивающий физическое развитие школьников в органическом единстве с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием.

Первая часть программы включает в себя спортивные и развлекательные мероприятия, которые проводятся в школьный день. Для всех занятий разной интенсивности в зависимости от возраста: гимнастика перед тренировкой, минуты физической подготовки во время занятий, упражнения для физической подготовки и игры на свежем воздухе с длительным перерывом. Ежедневные спортивно-оздоровительные мероприятия способствуют организации досуга студентов, решению проблем дисциплины в школе [59].

Вторая часть программы — собственно уроки физической культуры. Учащиеся VII класса на этих уроках изучают физкультуру, гимнастику, упражнения с ракушками, а также лыжную, беговую или конькобежную подготовку. На уроках постепенно увеличивается сложность физической культуры и физической активности, а также каждого вида упражнений [59].

Обязательным элементом физического воспитания школьников, имеющим большое значение для укрепления здоровья и сопротивляемости инфекциям, является формирование представлений о закаливании. Сущность закаливания организма заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному действию раздражителей внешней среды. Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают функционирование всех его систем и органов.

Хорошо известно, что плавание оказывает большое целебное действие на все тело ребенка и является мощным инструментом для координации развития движений. Кроме того, умение плавать является важным навыком. Разработка комплексных оздоровительных мер по координации движения должна включать формирование идей, связанных с выполнением утренних упражнений [59].

Необходимо формировать знания студентов о пользе утренней гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно влияет на все тело, оказывает большое оздоровительное и воспитательное действие. Утреннюю гимнастику желательно проводить утром перед началом занятий в хорошо проветриваемом помещении при температуре воздуха 16-17°C. [4].

Н.М. Попова, Г.М. Сапожникова, Л.Н. Сивачева рекомендуют совмещать утреннюю гимнастику с тренировочными процедурами, например, можно босиком. Когда ребенок тренируется, нужно научить его, а затем постоянно следить за правильным дыханием-ребенок должен дышать глубоко, равномерно, спокойно и полностью выдохнуть. Большинство упражнений имеют инструкции, когда вдыхать и когда выдыхать. Также необходимо следить за тем, чтобы учащиеся не совершали лишних движений в суставах, например, при изгибе колена, при выполнении движения туловища [46, 51].

З.П. Громова считает, что в классе можно использовать готовые наборы упражнений, которые можно сделать самостоятельно. Упражнения подбираются таким образом, что в них участвуют основные группы мышц и системы организма. Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

- 1) потягивание;
- 2) ходьба (на месте или в движении);
- 3) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- 4) упражнения для мышц туловища и живота;
- 5) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- 6) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
- 7) упражнения силового характера;
- 8) упражнения на расслабление;
- 9) дыхательные упражнения [15].

Утренняя гимнастика не только "пробуждает" тело, но и оказывает определенный тренировочный эффект. После зарядки, можно предложить ученикам легкий бег и рекомендации по уходу за водой дома.

Третья часть комплексной программы посвящена естественным наукам, естественным наукам, урокам жизни. Учащиеся седьмого класса получают знания о своем теле, образце дня, личной гигиене.

Четвертая часть комплексной программы включает в себя внеклассные мероприятия. В формировании достойного отношения к здоровью внеаудиторная работа в основном та же задача, что и в классе: укрепление здоровья, укрепление организма, разностороннее физическое развитие студентов, успешное внедрение курсов по физическому воспитанию, а также повышение привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом [59].

В.К. Бальсевич отметил, что наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата, общие развивающие упражнения являются отличным инструментом для развития органов дыхания, так как каждый комплекс включает в себя упражнения по укреплению диафрагмы-основной дыхательной мышцы, межреберной мышцы и мышечной мышцы.

Ритмичность, аналитическая природа движений позволяют формировать навыки рационального дыхания, в том числе способность регулировать интенсивность и продолжительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания с двигательной структурой. Активное дыхание, то есть газообмен легких, имеет особое значение для детского организма. Интенсивность окислительных процессов в тканях у детей выше, чем у взрослых, поэтому он должен поглощать большое количество кислорода на 1 кг массы тела. Дети с трудом переносят кислородное голодание (гипоксию), так как значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей [6].

Четкий ритм, строгая доза, регулярное увеличение и снижение нагрузки, общие развивающие упражнения помогают укрепить сердечную

мышцу, увеличить количество ударов сердца, улучшить ритм сокращений. Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Скорость реакции, координация, осознанное усвоение движений также важны для психического развития ребенка[6]. Это делается для достижения всеобщего физического воспитания детей во внеучебной деятельности. Комплексная внешкольная работа по координации развития спорта включает в себя работу общественных организаций, спортивных групп, клубов, дворцов, объединений пионеров и домов школьников.

В общепедагогическом плане во внеклассной работе по развитию Координация движений позволяет выделить ряд направлений. Одной из таких областей является расширение и углубление медицинского образования и формирование у студентов соответствующих навыков. Необходимо, чтобы учителя, классные руководители и работники здравоохранения систематически говорили со студентами о том, как осуществлять и укреплять физическую силу и здоровье человека. Тема санитарного и санитарного просвещения также включает вопросы популяризации физической культуры и спорта, в частности, встречи со спортсменами, интервью, доклады и лекции, развитие массового спорта, важнейшие события спортивной жизни, влияние физической культуры и спорта на повышение эффективности деятельности человека, улучшение его нравственного и эстетического развития [25].

Важным направлением внеклассных мероприятий является организация и проведение спортивных мероприятий в школах. К ним относятся спортивные мероприятия, организация школьных спортивных дней, соревнования, вечера, "дни здоровья" и др.

Спортивные соревнования между студентами обычно проводятся на основе привычных упражнений курса, которые не вызывают чрезмерного физического стресса у студентов.

Спортивные праздники, как правило, посвящены любой крупной дате. Программа таких фестивалей обычно включает парады участников и

торжественное открытие фестиваля с поднятием флага, массовыми гимнастическими выступлениями, простыми спортивными состязаниями, играми, аттракционами, танцами, песнями. На церемонии закрытия победителям были вручены призы и сертификаты. В этой работе проводятся различные формы внеклассной и внешкольной оздоровительной работы:

- экскурсии;
- тематические вечера, олимпиады, викторины;
- праздники здоровья;
- дни здоровья [64].

В процессе обучения происходит психологическое воспитание, формирование тактического мышления. Занятия физкультурой формируют у детей добрую волю, выносливость, справедливость. С их помощью достигается гармония человеческого тела и духа. Ученики развивают эстетическую способность воспринимать красоту человеческого разума и тела, проявляясь в движении, борьбе, преодолении препятствий. Психолого-физическое воспитание является неотъемлемой частью и основой всестороннего развития личности.

Т.О. Казаковцева считает, что процесс развития скоординированного движения будет эффективным, если правильное физическое воспитание ребенка будет осуществляться в тесном контакте с родителями. Условия жизни ребенка, питание, режим, использование природных факторов, физические упражнения и игры - все эти средства физического воспитания могут быть использованы не только школой, но и родителями [29].

При работе с родителями необходимо вести диалог о формировании ценного отношения к здоровью. Для того, чтобы школьники росли здоровыми родителями, нужно объяснить, что любая форма совместной профессии не только эстетически ориентирована, но и укрепляет здоровье ребенка.

Например, не может быть более доступным и полезным видом спорта, чем катание на лыжах. Подходит для людей всех возрастов. Во время

прогулки на сноуборде практически все группы мышц задействованы в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Но основным преимуществом перед другими видами лыжного спорта является чистый воздух легких, что важно для жителей города для длительной и активной вентиляции. Трудно найти более полезную тренировку зимой, чем катание на лыжах, когда вам нужно ехать на лыжах все время, а не время от времени. Лыжные путешествия родителей с детьми должны стать привычкой, необходимостью [13].

Г.И. Кубрина, Н.И. Еремина отмечают, что большинство родителей заинтересованы в здоровом росте и физическом развитии своих детей. Многие хорошо знают, что успех детей в учебе во многом будет зависеть от их здоровья. Поэтому во многих семьях большое внимание уделяется физическому воспитанию детей. Но иногда это осуществляется без определенной системы, плохо связанной с усилиями школы.

Учителя обязаны направлять физическое и эстетическое воспитание детей в семье в правильном направлении. Важно доказать родителям, что обучение ребенка потребности в энергии, усталости, хрупкости тела и восстановление его здоровья-это такие жизненно важные инструменты, как рациональная модель дня, пребывание ребенка на свежем воздухе, хороший лагерь по всем этим вопросам, круговой диалог учителей в определенной системе, консультации с родителями[11].

В диалоге важно обучить родителей тому, что является целью школы детского спорта в годовом обучении, и как координировать работу школы с усилиями родителей. Достоверность рекомендаций преподавателей будет обеспечиваться широким участием учеников в физиологических и гигиенических материалах. Если это возможно, лучше всего обратиться к школьному или районному врачу, учителю спорта и родителям по определенным вопросам.

При работе с родителями необходимо не только использовать сюжет, но и показать утренний зарядный комплекс, организовать для школьников

удобную одежду, дневные режимы и другие моменты. По многим из этих вопросов можно использовать доступные фильмы [11].

Родители должны помогать школам обучать детей чередовать работу и отдых, рационально проводить досуг, соблюдать правила личного и общественного здоровья, развивать привычки к физическому воспитанию и физической активности. Особое внимание следует уделять условиям жизни и труда учащихся начальных и средних школ в семье.

Весь рассмотренный комплекс мероприятий, направленный на развитие двигательной сферы позволит сформировать ценностное отношение к здоровью не только у детей, но и их родителей.

Главное, как считают И.М. Козлов, М.А. Правдов, к чему необходимо стремиться в процессе развития КД — это создание атмосферы интереса к занятиям. Приемов в этом деле немало:

- объяснить значение занятий для укрепления здоровья, необходимость активных и самостоятельных занятий;
- объяснить (очень коротко) значение каждого общеразвивающего упражнения при дальнейшем обучении полезным навыкам;
- обеспечить достаточное количество мелкого раздаточного инвентаря, что помогает увеличить занятость учеников;
- регулярно использовать игровой и соревновательный методы, создающие положительные эмоции на занятиях; вводить самостоятельную работу на уроке, как средство активной познавательной деятельности. Заметно повышается интерес учеников на уроках тренировочного плана; урок легкой атлетики, урок гимнастики, урок игр. У каждого своя структура, свои, присущие данному виду спорта, упражнения [30].

Важно на примерах внушать ребятам и родителям мысль об огромных потенциальных возможностях организма, о том, что тренировки гарантируют отличное физическое развитие, а оно влияет на функции нашей психики; внимание, память, наблюдательность. Это, как правило, воспринимается учениками с увлечением, и занятия идут с большей отдачей (что и есть

сознательная дисциплина).

По мнению Е.К. Глушковой, занятия с детьми требуют от них не только сознания, но и деятельности. Основным способом проведения мероприятия-организация занятий, где все заняты. Однако, когда студенты постоянно приобретают что-то новое, когда их знания, навыки от урока до урока улучшаются, активность проявляется. У детей творческая деятельность основана не на спортивной деятельности, а на ее результатах. Поэтому в классах средней школы часто применяются конкурентные методы. Важно сделать очевидным для мальчиков рост в их результатах (больше зависит от системы и кропотливой работы). Должен быть строгий порядок и четкая организация. Конечно, видимость. Однако-демократические отношения: без них трудно добиться положительных результатов в образовательном процессе, с широчайшими планами и наилучшими пожеланиями [14, с. 52].

Непременное условие интересного урока - тщательная подготовка к нему учителя. Интересные приемы предлагают В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров [34].

«Какой бы опыт у него ни был, каждый его урок, это предмет мышления. Углубление и расширение профессиональных знаний, изучение особенностей занятий, поиск новых методических решений, высокое качество материально-технического оснащения во многом гарантируют качество курсов, отношение студентов к ним. В результате: основная роль в сознательных дисциплинах в классах принадлежит педагогическому образованию. Его активность, желание научить и добиться улучшения в физическом воспитании передается детям. Не новость для учителя и то, что игра - не только одно из важнейших средств обучения и воспитания, но и возможность повысить дисциплину, наказать ее нарушителя. В школах ребята привыкли к судейству по примеру популярной игры в хоккей с шайбой. Судья - учитель на уроке, жесты и объяснения штрафа - как в хоккее. Например, 2-минутный штраф (малый) дается за мелкие нарушения (во время построения, за неопрятную форму, разговоры и т.п.).

Провинившемуся можно дать и предупреждение. 5-минутное наказание дается за повторное нарушение, нарушение более серьезное. И последний пенальти-до конца матча. Все студенты штрафов-преступники служат не сразу, а в конце курса, как правило, дают игру с участием всего класса, на этот раз штрафной ящик и отбывают наказание, сидя на скамейке. Эту технику можно использовать в любой игре, в эстафете или при преодолении препятствий» [34, с. 10].

На занятиях по гимнастике или лыжным тренировкам применяются пенальти и бонусные баллы (по системе из трех очков). Мотивационные очки могут быть предоставлены всем студентам за их старания, усердие, осторожность в реализации боевых навыков, за четкую тренировку. После получения трех положительных баллов журнал получил рейтинг "5". После получения штрафных баллов в начале курса, студент может исправить или даже получить бонусные баллы в конце курса. Все это осуществляется как игра с predetermined правилами, так что студенты не считаются болезненными из-за простого комментария, сообщения или "2" рейтинга, только конфликтные ситуации из класса. Лучше оставить без внимания неосторожных учеников, не включив их в общий план (который также служит наказанием) и отложить личный разговор до конца урока.

Систематические, последовательные требования к ученикам на каждом уроке, не унижая личного достоинства, поощряя и помогая слабым, особенно подавляя энтузиазм, полагаясь на буржуазию, вы можете достичь сознательной дисциплины. Конечно, все это делается во внеклассных мероприятиях, полевая работа учителей более обширна [34].

То, что можно считать соревнованием, это что-то другое, как физическая культура и спорт для души. Учебный план является основным ядром школьной работы, но если он планируется таким образом, что дает основания для проведения внеклассной формы физического воспитания, то внеклассная форма станет необходимым дополнением к учебному плану [23, 46, 49, 51].

Спортивная и массовая работа в школе должна основываться не на отдельных круглогодичных сегментах, в которых группа детей занимается, а на массовых соревнованиях, соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья, походах и митингах, различных спортивных встречах.

Так, с помощью физкультурно-оздоровительных занятий, возможности прохождения учебного процесса, с помощью внеклассных мероприятий (беседы, походы, тематические вечера, конкурсы, викторины, оздоровительные праздники, оздоровительные дни), работы с родителями, самостоятельные студенческие занятия..

## ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В теоретической части данной главы мы пришли к следующим выводам.

1. Развитие координации движений — это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения полезных для здоровья; изменения, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек; овладение знаниями на основе которых, можно грамотно безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни.

2. Координации движений (КД) представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

3. Состояние здоровья детей и успешность обучения тесно связаны. Учеба может считаться успешной только тогда, когда ей сопутствует хорошее здоровье. Поэтому чтобы состояние здоровья у детей было в пределах допустимой нормы, необходимо у школьников развивать координацию движений.

4. Для развития координации движений необходимо привить школьнику основы знаний — тот минимум, который помог бы ему в дальнейшей жизни. Развитие движений — этот процесс предоставления отдельным людям и их сообществам возможностей повысить их контроль над определяющими здоровья факторами и улучшить тем самым состояние здоровья.

5. В связи с учетом развития возрастных особенностей в среднем школьном возрасте необходимо у них формировать представления о развитии координации движений, так как в данном периоде происходит формирование мировоззрения личности школьника. В данном возрасте не сложно сформировать позитивное отношение к физическим упражнениям.

6. Сущность учебно-воспитательного процесса по развитию координации движений в комплексном подходе включает в себя рассмотренные подходы в организации учебно-просветительной работы в школе: 1) включение оздоровительного компонента в содержание учебных предметов; 2) использование различных форм внеклассной работы по физической культуре; 3) работа с родителями.

7. Эффективность скоординированного развития движения во многом зависит от условий организации воспитательной работы в школьной практике. Администрация школы должна создать необходимые условия для деятельности преподавательского состава в этой области. Во-первых, требуется адекватная подготовка каждого педагога, как по общим вопросам физического воспитания, так и по конкретной методике, с учетом специфики и характера профессиональных обязанностей.

8. Проанализировав содержание работы по скоординированному развитию движения школьников 7-го класса, можно провести процесс воспитательной работы не только в учебном процессе, но и во внеклассных мероприятиях, которые помогут учащимся и родителям сформировать у них интерес к воспитательной работе.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1. Состояние развития координации движений у детей среднего школьного возраста**

Экспериментальной базой нашего исследования являлась детско-юношеская МАОУ СОШ №123 Калининского района г. Челябинска, ученики 7А и 7Б классов. Согласно требованиям эксперимента 7А – это экспериментальная группа (ЭГ) – 24 человека и 7Б – контрольная группа (КГ) – 22 человека. Наблюдения велись с сентября 2018 г. по февраль 2019 г. в три этапа.

На первом этапе для выявления уровня развития координации движения детей среднего школьного возраста использовался метод анкетирования, тесты.

Анкетирование включало в себя вопросы о сформированности знаний координации движений. Тестирование проводилось для определения уровня развития координации движений, гибкости, общей физической подготовки (ОФП).

На втором этапе КГ продолжала заниматься по стандартной программе для общеобразовательных школ, а ЭГ по обучающей методике которая включает в себя: мероприятия, направленные на развитие КД; мероприятия, направленные на развитие ОФП; комплекс упражнений на развитие гибкости; танцевальные упражнения.

На третьем этапе провели те же тесты и метод анкетирования, что на первом.

Цель нашего исследования состояла в следующем: выявить уровень развития координации движений у детей 13-14 лет.

В соответствии с целью констатирующего эксперимента определили следующую задачу - выявить уровень развития координации движений,

определить методику работы по развития координации движений. Для решения поставленных задач мы использовали: метод анкетирования, тесты.

С этой целью совместно с педагогическим коллективом школы были разработаны вопросы, которые определили уровень развития координации движений учеников 7 классов. Детям предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Для чего нужна утренняя гимнастика?
2. Для чего необходимо движение в жизни человека?
3. Как стать ловким, сильным, выносливым быстрым?
4. Что ты знаешь о координации движений?
5. Что нужно делать, чтобы меньше болеть?
6. Что нужно, чтобы не заболеть инфекционными заболеваниями?

Не все ученики давали правильные ответы на поставленные вопросы. Например, на вопрос «Что нужно делать, чтобы меньше болеть?», школьники отвечали не полно: «Делать утром зарядку», «мыть руки». А на вопрос: «Для чего необходимо движение в жизни человека», они отвечали «чтобы в старости не болеть». Такие ответы не засчитывались как правильные.

Рассмотрим показатели уровня сформированности знаний о координации движений в ЭГ и КГ (табл. 1).

Таблица 1

Уровень сформированности знаний о координации движений в ЭГ и КГ

Уровень сформиров знаний	Количество школьников и процентное соотношение по классам			
	ЭГ (24 чел)		КГ (22 чел)	
	Кол-во	Проценты	Кол-во	Проценты
Высокий	0	0	0	0
Средний	10	42%	11	50%
Низкий	14	58%	11	50%

Результаты исследования по каждому классу представлены в рис. 1, 2.

Результаты опроса в ЭГ показали, что у учащихся слабо сформированы знания о координации движений. Высокий уровень вообще отсутствует, в основном преобладают низкий уровень. Это говорит о том, что с учениками на начало учебного года еще пока недостаточно проводилась работа по развитию координации движений.

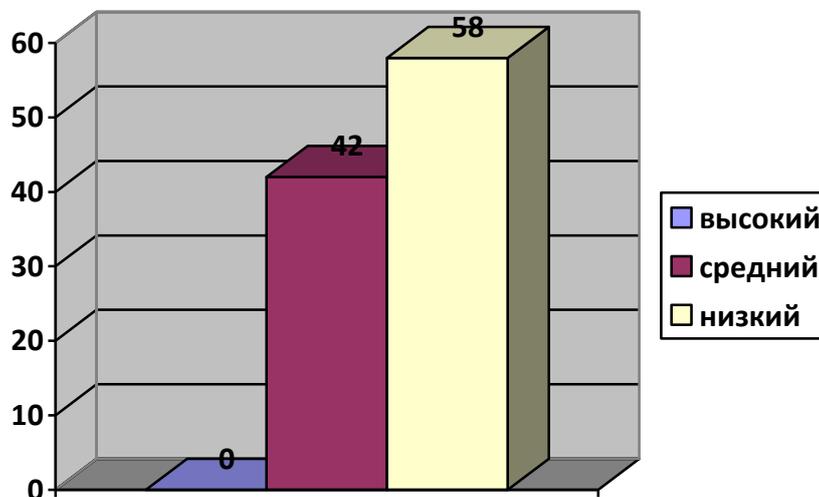


Рис 1. Уровень сформированности знаний о координации движений в ЭГ

В КГ у школьников уровень сформированности знаний о координации движений имеет практически такие же результаты. Высокий уровень также отсутствует, средний и низкий уровни имеют одинаковое значение (рис. 2).

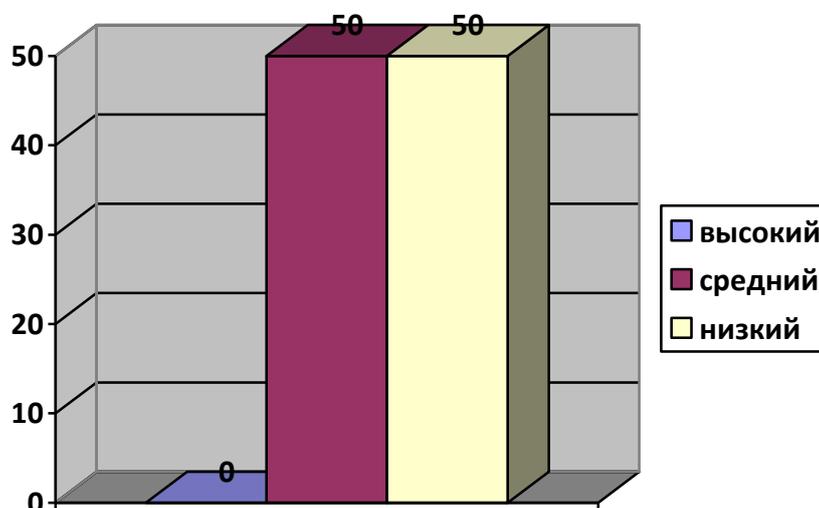


Рис. 2. Уровень сформированности знаний о координации движений в КГ

Таким образом, если сравнить результаты опроса по двум 7-м классам, то проявляется небольшая разница в том, насколько сформированы знания о координации движений у семиклассников.

Далее в исследовании было использовано тестирование:

1. Определение гибкости (шпагат, мост, выкрут).
2. Определение КД (способность к сохранению равновесия, способность к согласованию движений, КС, относящаяся к целостным двигательным действиям (цапля, упор присев – упор лежа, восьмерка).
3. Определение ОФП (прыжок в длину, бег 20 м., вис на согнутых руках)

Раскроем содержание тестового материала.

Тест «ШПАГАТ» - Измеряется расстояние от пола до бедра в сантиметрах. «Шпагат» позволяет определить развитие гибкости в тазобедренных суставах.

Тест «МОСТ» фиксируется 2 секунды оценивается расстояние между руками и пятками школьника в сантиметрах. «Мост» позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба.

Тест «ВЫКРУТ» в плечевых суставах со скакалкой выполняется три раза. Измеряется расстояние между кистями в сантиметрах. «Выкрут» позволяет определить подвижность в плечевых суставах.

Исходя из анализов литературных источников использовались три теста, при помощи которых определялись следующие виды КД: способность к сохранению равновесия; способность к согласованию движений; координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).

Тест «ЦАПЛЯ» выполняется следующим образом.

И.П. – стойка на правой (левой) ноге, колено левой (правой) развёрнуто в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги. Руки вперёд ладонями книзу.

По команде испытуемой должен закрыть глаза и сохранять неподвижное положение максимальное количество времени.

Как только начинали наблюдаться небольшие колебания движения, секундомер останавливали.

Для определения способности к согласованию движений был взят тест «УПОР ПРИСЕВ – УПОР ЛЁЖА».

И.П. – О.С.

1. Упор присев;
2. Упор лёжа;
3. Упор присев;
4. И.п.

За одно полностью выполненное упражнение начисляется одно очко, каждое из четырёх фаз упражнения составляет 4 очка.

Способность к ориентированию в пространстве оценивалась с помощью теста «ВОСЬМЁРКА». Ползание в упоре, стоя согнувшись, по восьмиобразной дистанции.

И.П. – Стоя на полчетвереньках (колени не касаются пола) между двумя кубиками, расположенными на расстоянии 1,5 метра друг от друга. Ладонь одной руки находится на отметке, обозначающей середину расстояния между кубиками.

Задание: проползти на полчетвереньках «ВОСЬМЁРКОЙ», огибая каждый кубик три раза. Оценивается время выполнения задания в секундах.

Учитывается результат одной попытки.

Для определения общей физической подготовки были взяты следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места. Измеряется расстояние в сантиметрах.
2. Бег 20 метров. Оценивается время выполнения задания в секундах. Бегут три попытки и лучший результат оставляют.
3. Вис на согнутых руках. Оценивается время выполнения задания в секундах.

И.П. – вис на высокой перекладине хватом сверху, подбородок выше перекладины, не касается. Как только подбородок коснулся перекладины, секундомер останавливали.

Рассмотрим полученные результаты.

Результаты определения гибкости ЭГ и КГ представлены в рис. 3.

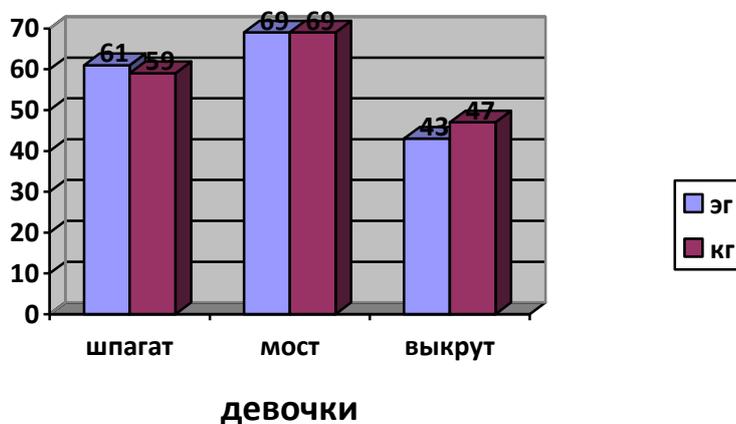
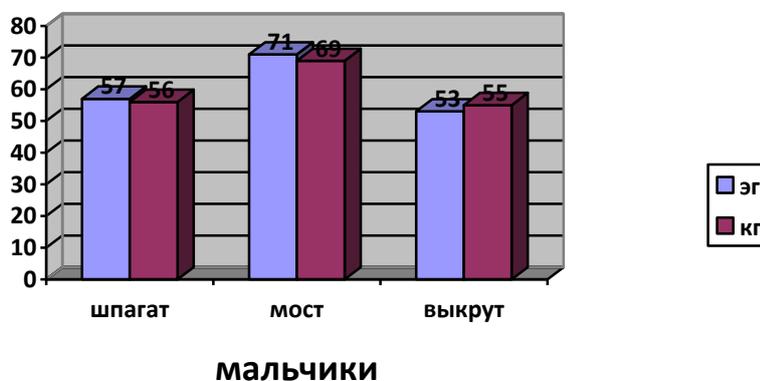


Рис. 3. Результаты определения гибкости ЭГ и КГ

Результаты данных в ЭГ и КГ не имеют существенных отличий по показателю гибкости ЭГ и КГ, как у мальчиков, так и у девочек. Следует отметить тот факт, что по показателю гибкости выше 71% нет, что говорит о необходимости целенаправленной работы.

Результаты определения КС ЭГ и КГ представлены в рис. 4.

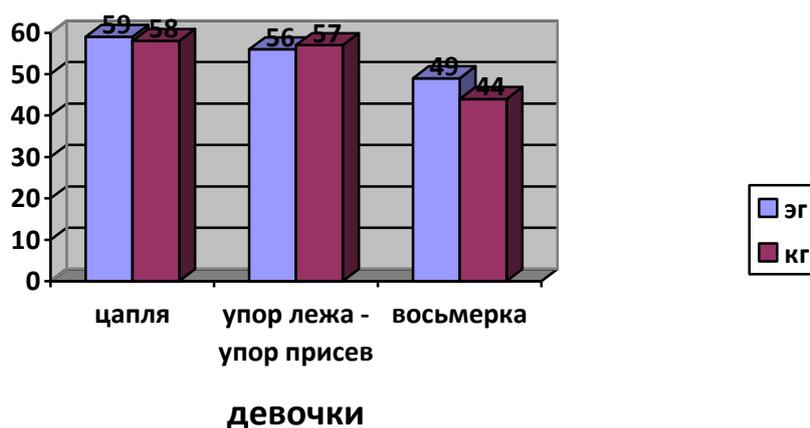
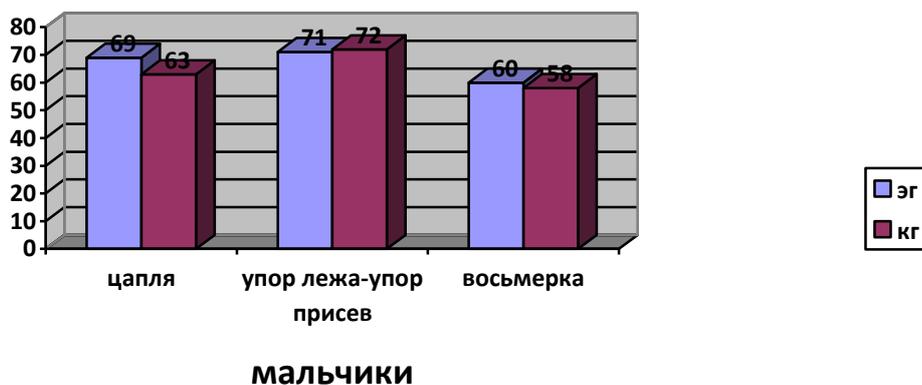
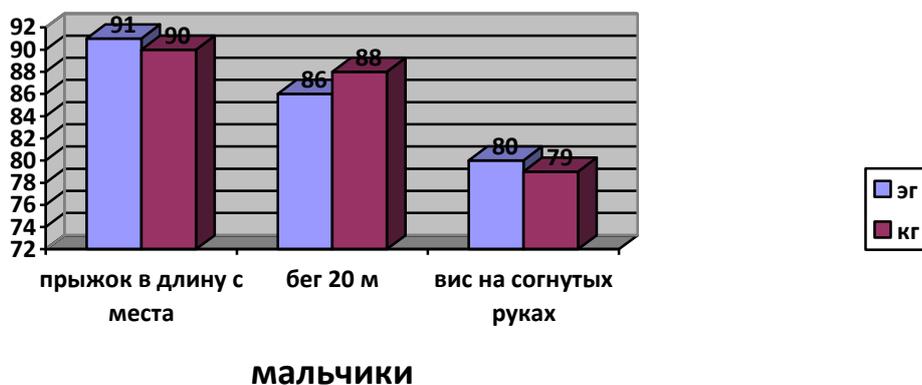


Рис. 4. Результаты определения КД ЭГ и КГ

Не высокие результаты и по показателю КС в ЭГ и КГ. По совокупности он составил у мальчиков – 65,5%, у девочек – 53,8%.

Результаты определения ОФП ЭГ и КГ представлены в рис. 5.



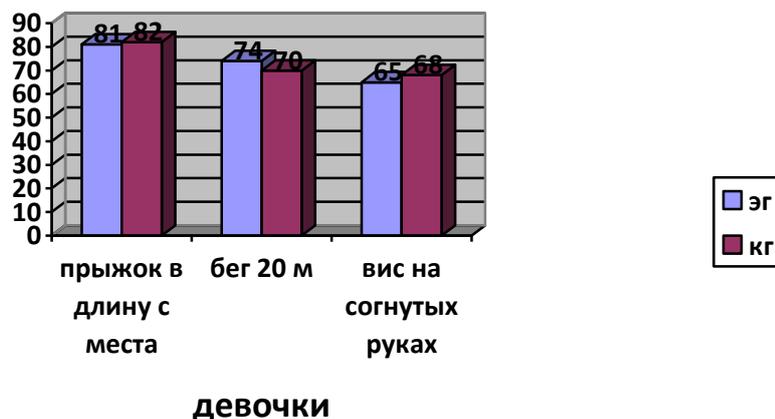


Рис. 5. Результаты определения ОФП ЭГ и КГ

Результаты ОФП в ЭГ и КГ между группами не имеют существенного отличия. Вместе с тем, по сравнению с предыдущими показателями гибкости и КД, ОФП несколько выше. Так у мальчиков прыжок в длину с места как в ЭГ, так и КГ имеет 91/90% и 81/82% у девочек соответственно, что, безусловно, является хорошим показателем физического развития.

Для определения развития КД в ЭГ и КГ были разработаны уровни их сформированности. Показатели уровней сформированности развития координации движений представлены в табл. 2.

Таблица 2

Содержание уровней развития координации движений ЭГ и КГ

Уровень	Оценка
Высокий уровень	характеризуется устойчивым интересом к физическим упражнениям, учащийся ориентируется в познавательных проблемах о собственном здоровье и субординированном подходе к их решению, интересы этих учащихся затрагивают широкий круг знаний о физической нагрузке, физиологических потребностях, интерес к физическим упражнениям распространяется не только на учебных занятиях, но и при самостоятельной подготовке, в свободной деятельности. Физическое здоровье воспринимается как ценность.

Средний уровень	характеризуется ситуативным проявлением к физическим упражнениям, отношение к физическим упражнениям сформировано эпизодично: присутствует увлеченность к отдельным разделам, быстро надоедает вникать в суть проблемы, нередко ограничиваются поверхностными знаниями. Физическое здоровье воспринимается как одна из ценностей.
Низкий уровень	характеризуется отсутствием представлений и интереса к физическим упражнениям, элементарные представления о физических упражнениях и их совершенствовании не сформированы. Физическая деятельность учащегося носит репродуктивный характер, т.е. физическое здоровье для данной категории детей не является ценностью.

Отметим, что все уровни взаимосвязаны, каждый уровень обуславливает последующий, поэтому их выделение условно. Развитие координации движений происходит в учебно-воспитательном процессе последовательно и предусматривает продвижение участников эксперимента с одного уровня на другой.

Результаты распределения по уровням КД в ЭГ и КГ представлены в табл. 3.

Таблица 3

## Результаты распределения по уровням КС в ЭГ и КГ

Код испытуемого	ЭГ			Код испытуемого	КГ		
	Гибкость	КД	ОФП		Гибкость	КД	ОФП
<b>1</b>	н	с	с	<b>1</b>	с	с	в
<b>2</b>	н	с	с	<b>2</b>	с	с	с
<b>3</b>	н	н	с	<b>3</b>	н	н	с
<b>4</b>	с	н	с	<b>4</b>	н	н	н

<b>5</b>	с	н	с	<b>5</b>	с	с	н
<b>6</b>	н	н	н	<b>6</b>	с	с	с
<b>7</b>	н	н	н	<b>7</b>	с	с	с
<b>8</b>	н	с	с	<b>8</b>	н	н	с
<b>9</b>	н	с	н	<b>9</b>	с	н	н
<b>10</b>	с	н	с	<b>10</b>	н	с	н
<b>11</b>	н	н	н	<b>11</b>	с	с	н
<b>12</b>	с	н	с	<b>12</b>	с	с	с
<b>13</b>	с	с	в	<b>13</b>	с	н	с
<b>14</b>	н	с	с	<b>14</b>	н	н	с
<b>15</b>	н	с	с	<b>15</b>	н	н	н
<b>16</b>	н	с	н	<b>16</b>	н	с	н
<b>17</b>	с	н	н	<b>17</b>	с	н	с
<b>18</b>	н	н	с	<b>18</b>	с	с	с
<b>19</b>	н	с	с	<b>19</b>	н	с	н
<b>20</b>	с	н	н	<b>20</b>	н	с	н
<b>21</b>	н	с	н	<b>21</b>	с	н	н
<b>22</b>	н	с	н	<b>22</b>	с	с	с
<b>23</b>	с	с	с		с	н	н
<b>24</b>	н	н	н		н	с	н

Невысокие показатели гибкости и КД, средние показатели по ОФП свидетельствуют о необходимости разработки обучающей методики по развитию координационных способностей средних школьников.

## 2.2. Обучающая методика по развитию координации движений у детей среднего школьного возраста

Исходя из результатов исследования по проблеме развития координации движений учеников 7-х классов мы пришли к выводу, что необходимо разработать и внедрить методику, которая позволит нам развить координацию движений школьников в учебно-воспитательном процессе.

Согласно рассмотренной теории в содержание обучающей методики были включены следующие разделы:

1. Комплекс упражнений для развития гибкости.
2. Танцевальные упражнения.
3. Мероприятия, направленные на развитие КД.
4. Мероприятия, направленные на развитие ОФП (с участием родителей).

Рассмотрим содержание каждого раздела более подробно.

**1. Комплекс упражнений для развития гибкости** включал в себя упражнения, которые использовались в тестах, но с усложнениями или использованием дополнительного оборудования (мячи, скакалки). Рассмотрим содержание упражнений.

1. Наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения: а) сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью преподавателя, который нажимает руками в области лопаток; б) стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног; в) встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать); г) стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

## 2. Мост из положения лёжа.

Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного овладения вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом: а) наклоны назад, касаясь стенки руками; б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола; в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать; г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост; д) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой; е) стоя, наклоном назад мост с помощью преподавателя.

3. Поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс: а) махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью преподавателя (не допускать болевых ощущений); г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

## 4. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения: а) круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочерёдно, последовательно и одновременно; б) тоже с булавами, гантелями, мешочками с песком; в) из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; г) тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

## 5. Шпагат прямой.

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в п.3.поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 – 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из положения сидя ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И.П.

## 2. Танцевальные упражнения.

Занятия танцами являются неотъемлемой частью программ физического воспитания школьников в нашей стране и зарубежных странах. Широко используется так называемый творческий танец. Отдавая должное положительному значению творческого танца, следует, однако, более точно определить возрастную направленность этого вида деятельности, которая, на наш взгляд, ограничивается возрастом от 3 до 4 лет. На занятиях танцами с детьми среднего школьного возраста помимо творческого танца следует использовать и другие формы танцевальной активности.

Важное место в построении урока занимает методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий) (прил. 1), т.е. различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесии, поворотов, акробатических элементов и т. п.

Следует придерживаться следующих рекомендаций.

1. Возраст и возможности учеников, периодизацию тренировки, этап подготовки.

2. Логическую связь движений, а именно:

1) положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;

2) все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).

3. Оптимальную трудность композиции. Не следует недооценивать или переоценивать возможности учеников.

4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации хореографа. Однако и здесь существуют определенные закономерности как отмечают И.А. Шипилина [63], которые необходимо учитывать (прил. 1).

### **3. Мероприятия, направленные на развитие КД.**

Организация этой работы предусматривает проведение разных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий. День каждого класса, в том числе исследуемой группы начинался с утренней гимнастики: танцевально-ритмическая, на тренажерах, на полосе препятствий, на воздухе, смешанного типа, в виде подвижной игры, спортивной тренировки, оздоровительного бега.

Особое место занимала утренняя гимнастика, которая была введена как обязательная часть режима для школьника. В комплексы утренней гимнастики были включены имитационные движения, упражнения для развития мышц туловища, приседания, подтягивания, ходьба, прыжки и бег. Во время занятий чередовались упражнения для всех групп мышц. При этом происходит совершенствование ходьбы, бега, прыжков, лазания. Каждый день проводилась гимнастика после занятий в школе — игровая, на

тренажерах, в виде оздоровительного бега, лечебно-восстановительная, музыкально-ритмическая.

Уделялось особое внимание проведению утренней гимнастики и физкультурных занятий на воздухе (из 4-х занятий только одно проводилось в зале). Гибкость в планировании утренней гимнастики заключается в том, что на месяц составлялось 4 разных комплекса, которые использовались нами в соответствии с погодными условиями. Для занятий утренней гимнастики, а также гимнастики после занятий были использованы коврики, который всегда были содержаны в чистоте. Гимнастические упражнения проводились не раньше, чем через 30 мин после завтрака. У детей сформировалась привычка делать утреннюю гимнастику систематически. Проводились сеансы гимнастических упражнений после длительных малоподвижных занятий.

В классе два раза в неделю проводились физкультурные занятия: обычного типа, сюжетно-игровое, танцевальное, на спортивных тренажерах, занятие-прогулка, занятие-зачет, тренировка, занятие серии «Забочусь о своем здоровье». Для повышения мышечной активности были включены физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия. Для придания разнообразия и увлекательности занятиям использовали различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка (прил. 2).

Родителям во время просветительной работы был представлен комплекс упражнений, которые были разработаны санитарным инструктором по ЛФК школьникам (прил. 2). Давались задания школьникам четко и ясно, без длинных, пространных объяснений, поскольку в этом возрасте трудно сконцентрировать их внимание. Организация физических упражнений при закаливании школьников предусматривал, прежде всего, подбор упражнений с преимущественным развитием больших мышечных групп. Чередовались упражнения большой и малой интенсивности. Для исследуемых классов

продолжительность занятий с детьми составляла 30—40 мин. Вводная и подготовительная части занятий занимают 6—7 мин.

Помимо специальных занятий, во время прогулок школьникам предлагались подвижные игры, некоторые виды спортивных развлечений (санки, лыжи, велосипед, самокат, плавание). Соблюдалась постепенность в нарастании сложности упражнений и величины нагрузки на скелетные мышцы. Повышенный двигательный режим является фактором существенного снижения заболеваемости детей простудными заболеваниями. Зная, что физкультурные занятия на воздухе повышают уровень здоровья, снижают заболеваемость, поэтому были проведены занятия с учениками на открытом воздухе.

Вначале это были различные варианты сочетания проведения занятий на открытом воздухе и в помещении, одно занятие на воздухе и два — в зале, в дальнейшем два на воздухе, одно — в зале. На воздухе в зимний период года дети занимались не чаще, чем 3 раза в неделю, а весной ежедневно. При организации таких занятий существенным фактором является переодевание детей в спортивную форму и в повседневную одежду после занятий с предварительным сухим растиранием тела.

Во вводной части занятий в холодный период года построение детей на площадке не проводилось, и после непродолжительной ходьбы осуществлялся бег в течение 2—4 мин. После бега выполнялись прыжки на одной или двух ногах, с ноги на ногу и др. В основной части занятий выполнялись общеразвивающие упражнения, после чего проводилась небольшая пробежка — от 40 с до 2 мин. После выполнения упражнений и бега организовывались игры, которые повторялись 4—5 раз, паузы между ними короткие. В заключительной части проводился медленный бег, переходящий в ходьбу, во время которой выполнялись дыхательные упражнения.

В холодное время года использовались упражнения, вызывающие у школьников большой интерес и эмоциональный подъем, способствующие

увеличению подвижности. В ветреные дни для проведения занятий выбирались места, наиболее укрытые от ветра. В зимний период года занятия на открытом воздухе проводились при температуре воздуха —15—18°C. При температуре воздуха ниже —18°C продолжительность занятий была сокращена до 15-20 мин. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия проводились в зале при открытых окнах. В этих случаях школьники надевали на майку и колготки спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой еще и шапочку.

В зимний период при ветре при снижении температуры воздуха до 12 - 15°C надевались дополнительно шерстяная кофта и рейтузы, поверх спортивного костюма - куртка из не продуваемой ткани. В начале зимних занятий незакаленным детям даже при небольшом морозе -7°C рекомендовалось надевать под спортивный костюм шерстяную кофту, а кеды заменить легкими сапожками. Следили строго за тепловым состоянием ученика и в случае перегревания его (горячий и потный затылок, шея) во время занятий можно снять один слой одежды. Занятия не проводились с учениками, одетыми в зимние пальто, шапки-ушанки. Такая одежда стесняла движения, вызывая повышенное потоотделение.

После проведения физкультурных занятий дети в классных помещениях растирались сухим полотенцем и полностью переодевались в повседневное белье и одежду. Физкультурные занятия проводились перед прогулкой или в конце ее. При проведении занятий на воздухе, так же как и в помещении, обращалось внимание на то, чтобы упражнения и вся методика носили неритмичный характер. Иными словами, поскольку в естественных условиях у школьников представлена неритмичность осуществления различных функций», методика проведения физических упражнений должна опираться на те натуральные ритмы, физиологические отправления в целом, какие реализуются в этом возрасте.

#### **4. Мероприятия, направленные на развитие ОФП (с участием родителей).**

По данному направлению было разработано мероприятие «День здоровья» для родителей и учеников 7 классов. (прил. 3).

Таким образом, развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста предполагает внедрение в учебный процесс системы мероприятий, которая включает в себя: во-первых, использование гимнастики; во-вторых, использование танцевальных упражнений; в-третьих, включение разнообразных упражнений на развитие КД; в-четвертых, использование различных форм внешкольной оздоровительной работы (экскурсии, тематические вечера, олимпиады, викторины, санитарно-просветительная работа среди родителей, праздники здоровья и т.п.).

### 2.3. Анализ результатов развития координации движений у детей среднего школьного возраста

В педагогических исследованиях достоверность экспериментальных данных проверяется при помощи контрольных данных. Поэтому после внедрения в учебно-воспитательный процесс школы обучающей методики по развитию КД у детей среднего школьного возраста, нами было проведено повторное исследование.

Результаты после коррекционной работы по уровню сформированности знаний о необходимости развития КД в ЭГ и КГ представлены в табл. 4.

Таблица 4

Уровень у учащихся после проведения коррекционной работы

Уровень сформированности знаний	Количество детей и процентное соотношение по классам			
	ЭГ (24 чел)		КГ (22 чел)	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	10	45%	4	18%
Средний	9	37%	6	32%
Низкий	5	18%	12	50%

В рис. 6 отражены результаты по каждому классу.

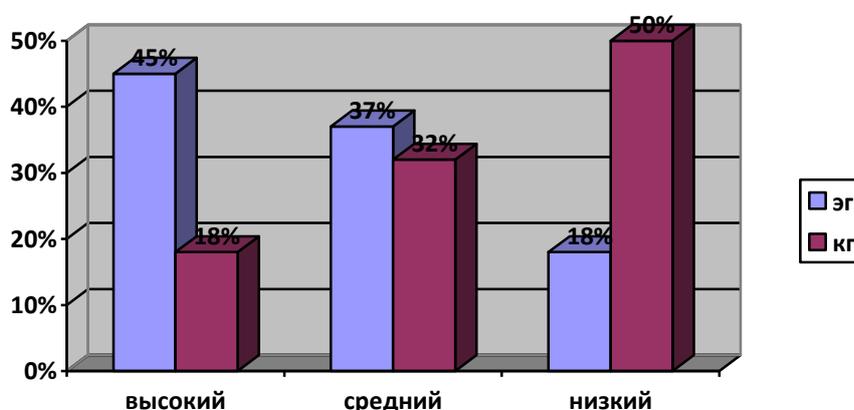


Рис. 6. Уровень знаний о развитии КД в ЭГ и КГ после коррекционной работы

В ЭГ на низком уровне – 5 детей (18%), на среднем уровне 9 детей

(37%), на высоком - 10 (45%). Т.е. по сравнению с констатирующим этапом эксперимента низкий уровень уменьшился на 5% и часть детей с низкого перешли на средний уровень развития. Средний уровень уменьшился на 13%. 10 школьников перешли на высокий уровень (18%), который отсутствовал в констатирующем эксперименте. Таким образом, высокий уровень в ЭГ увеличился на 45%.

Анализ данных показал, что в КГ на низком уровне – 12 детей (50%), на среднем уровне 6 детей (32%), на высоком - 4 (18%). Т.е. по сравнению с констатирующим этапом эксперимента низкий уровень уменьшился на 4%, часть детей с низкого перешли на средний уровень развития. Средний уровень уменьшился на 10% и 4 школьника перешли на высокий уровень (18%), который отсутствовал в констатирующем эксперименте.

Такую положительную динамику развития КС можно объяснить эффективностью коррекционной работы, которая была проведена со школьниками ЭГ. Также в исследовании было повторно использовано тестирование по 3 показателям: гибкости, КД, ОФП.

Сравнительные результаты изменений уровней развития КД в ЭГ и КГ до и после коррекционной работы отражены в рис. 7, 8, 9.

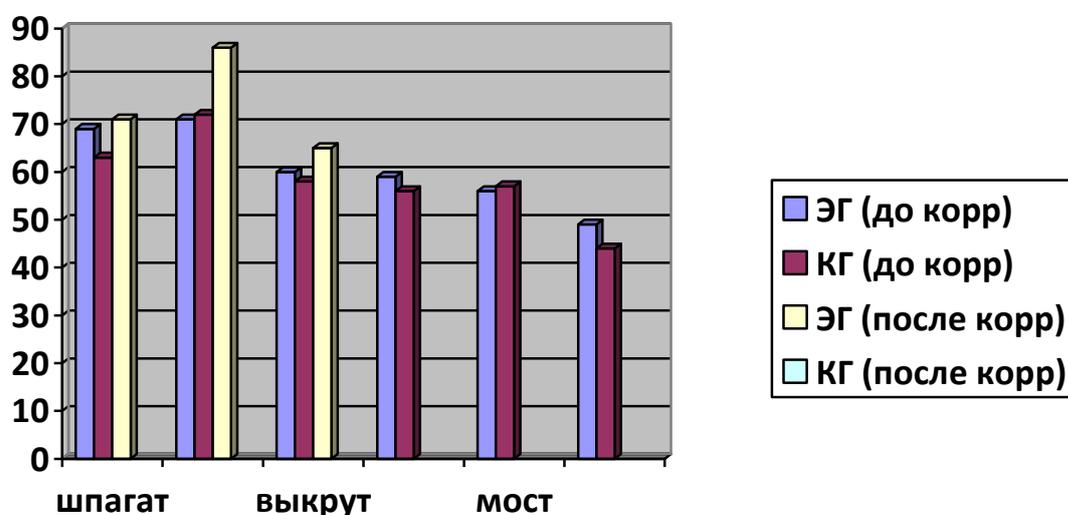


Рис. 7. Сравнительные результаты изменений гибкости в ЭГ и КГ до и после коррекционной работы, %

Анализ сравнительных результатов гибкости в ЭГ и КГ до и после коррекционной работы показали существенные изменения в ЭГ и несущественные в КГ. Так результаты у мальчиков по тесту «Шпагат» в ЭГ увеличился на 3%. По тесту «Мост» увеличился на 15%. По тесту «Выкрут» увеличился на 5%. Такая же тенденция в ЭГ и у девочек. По тесту «Шпагат» в ЭГ увеличился на 3%. По тесту «Мост» увеличился на 3%. По тесту «Выкрут» увеличился на 3%.

В КГ многие показатели остались без изменений, например, у мальчиков результаты теста «Шпагат» остались на прежнем уровне (63%), либо увеличения несущественные, например, у девочек в КГ по тесту «Выкрут» результат увеличился всего на 1%. По остальным тестам результаты в КГ идентичны.

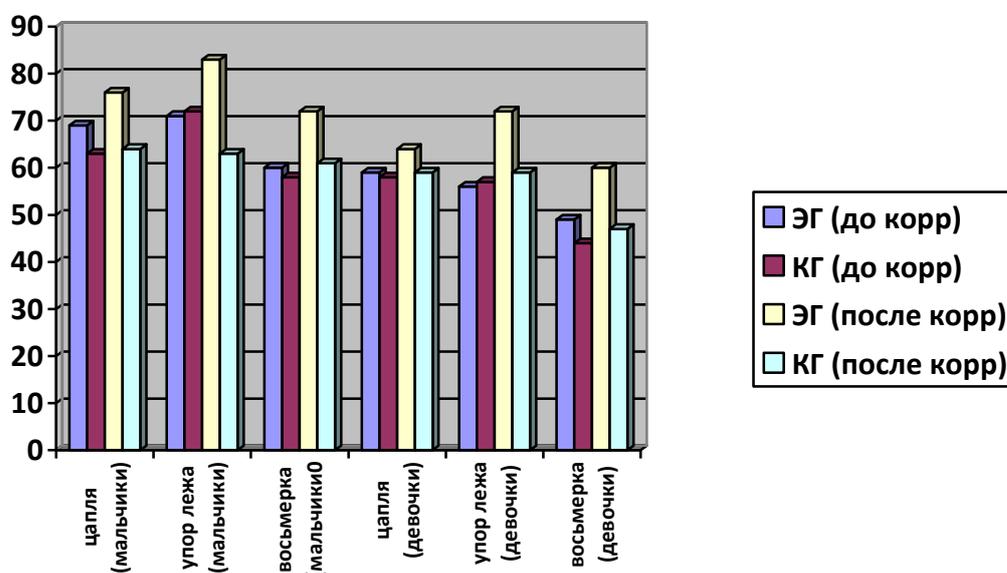


Рис. 8. Сравнительные результаты изменений КС в ЭГ и КГ до и после коррекционной работы, %

Сравнительные результаты изменений КС в ЭГ и КГ до и после коррекционной работы показывают существенные отличия по рассмотренным тестам.

Результаты у мальчиков по тесту «Цапля» в ЭГ увеличился на 7%

против 1% в КГ. По тесту «Упор присев-упор лежа» увеличился на 12% против 0% в КГ. По тесту «Восьмерка» увеличился на 12% против 2% в КГ. Сравнительные результаты у девочек в ЭГ и КГ также имеют существенное отличие в пользу ЭГ. По тесту «Цапля» в ЭГ увеличился на 5% против 0% в КГ. По тесту «Упор присев-упор лежа» увеличился на 7% против 2% в КГ. По тесту «Восьмерка» увеличился на 6% против 3% в КГ.

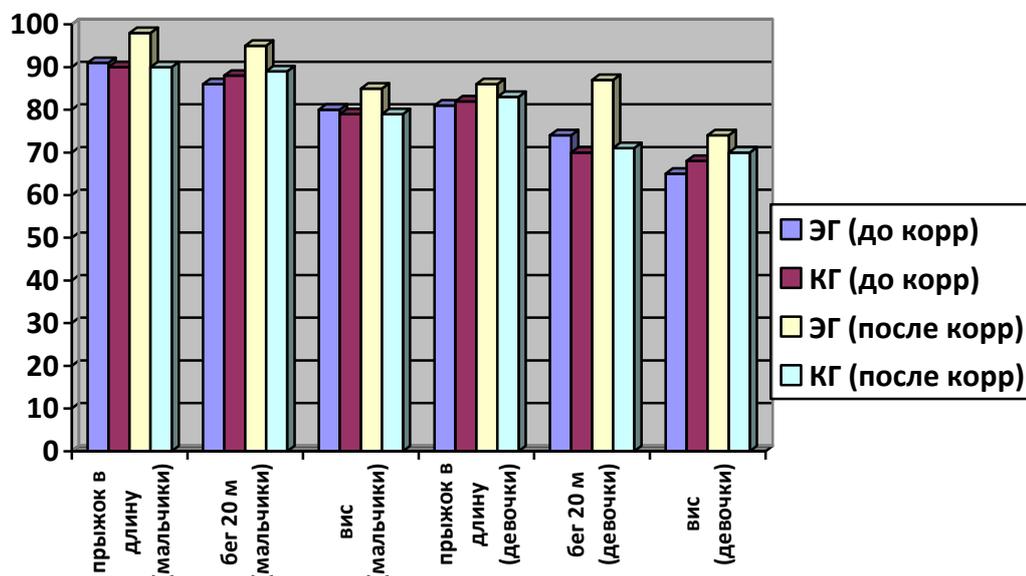


Рис. 9. Сравнительные результаты изменений ОФП в ЭГ и КГ до и после коррекционной работы, %

Еще большие отличия наблюдаются по тестам ОФП. Так результаты у мальчиков по тесту «Прыжок в длину с места» в ЭГ увеличился на 7% против уменьшения показателя на -2% в КГ. По тесту «Бег 20 м» увеличился на 9% против 1% в КГ. По тесту «Вис на согнутых руках» увеличился на 6% против 0% в КГ. Сравнительные результаты у девочек в ЭГ и КГ также имеют существенное отличие в пользу ЭГ. по тесту «Прыжок в длину с места» в ЭГ увеличился на 7% против 1% в КГ. По тесту «Бег 20 м» увеличился на 13% против 4% в КГ. По тесту «Вис на согнутых руках» увеличился на 11% против 2% в КГ.

Полученные результаты были соотнесены с уровнями, которые были

выделены в п.2.1. Индивидуальные результаты распределения по уровням КС в ЭГ и КГ после коррекционной работы представлены в табл. 5.

Таблица 5

Результаты распределения по уровням КД в ЭГ и КГ после коррекционной работы

Код испы ту емого	ЭГ			Код испы ту емого	КГ		
	Гибкост ь	КД	ОФП		Гибкост ь	КД	ОФП
<b>1</b>	с	в	в	<b>1</b>	с	с	в
<b>2</b>	н	с	с	<b>2</b>	с	с	с
<b>3</b>	с	в	в	<b>3</b>	н	н	с
<b>4</b>	с	с	с	<b>4</b>	н	н	н
<b>5</b>	с	с	с	<b>5</b>	с	с	н
<b>6</b>	с	с	в	<b>6</b>	с	с	с
<b>7</b>	с	с	в	<b>7</b>	с	с	с
<b>8</b>	с	в	в	<b>8</b>	н	н	с
<b>9</b>	с	с	в	<b>9</b>	с	н	н
<b>10</b>	с	с	в	<b>10</b>	н	с	н
<b>11</b>	н	с	н	<b>11</b>	с	с	н
<b>12</b>	с	в	с	<b>12</b>	с	с	с
<b>13</b>	с	в	в	<b>13</b>	с	н	с
<b>14</b>	в	с	в	<b>14</b>	с	н	с
<b>15</b>	в	с	в	<b>15</b>	с	н	с
<b>16</b>	в	с	в	<b>16</b>	с	с	с
<b>17</b>	с	с	н	<b>17</b>	с	н	с
<b>18</b>	с	н	с	<b>18</b>	с	с	с
<b>19</b>	с	с	с	<b>19</b>	н	с	н
<b>20</b>	с	н	н	<b>20</b>	н	с	с
<b>21</b>	с	с	с	<b>21</b>	с	н	с
<b>22</b>	с	в	с	<b>22</b>	с	с	с
<b>23</b>	в	в	с		с	н	н
<b>24</b>	н	с	с		н	с	н

Обобщая полученные данные следует подчеркнуть, что значимость развития КД у учащихся ЭГ после коррекционной работы увеличилась (мальчики и девочки) — по гибкости на 9%, по КД на 14%, по ОФП – на

10%. В целом наблюдается положительная динамика по всем показателям, которую можно объяснить эффективностью коррекционной работы, в частности внедрением обучающей методики, направленную на развитие КД.

## ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования физических процессов. В этом возрасте формируется комплекс ценностей и приоритетов. Поэтому важно не упустить в этот период развития школьника те моменты в воспитании, которые не были сформированы в детстве.

2. Методом тестирования мы отметили, что у семиклассников преобладают низкие показатели уровней развития КС - 58,4% в ЭГ и 50% в КГ (по совокупности всех тестов).

3. Значимость развития КД у учащихся ЭГ после коррекционной работы увеличилась (мальчики и девочки) — по гибкости на 9%, по КД на 14%, по ОФП – на 10%.

4. В ходе эксперимента мы пришли к выводу, что уровень развития КС у семиклассников может повыситься за счет введения компонента обучающей методики в учебно-воспитательном процессе школы.

5. Совместно с методистом школы нами разработана и внедрена обучающая методика, которая включала комплекс мероприятий. Комплекс мероприятий по методике являлся неотъемлемой частью в учебно-воспитательном процессе и предполагал сотрудничество с учителями 7-х классов, которые на предметных уроках применяли и использовали знания.

6. Комплекс мероприятий по методике направлен на формирование у школьников следующих координационных способностей:

- потребности в реализации здорового образа жизни;
- потребности в устойчивой привычке постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности;
- потребности в укреплении здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности;
- потребности в развитии основных физических способностей

(силы, быстроты, ловкости, выносливости, и др.) и умений рационально использовать их в различных условиях;

- потребности в формировании и совершенствовании двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивации физических упражнений;

- потребности в привитии гигиенических навыков, приемов закаливания, содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

7. Процесс развития КД будет эффективным, если будет проводиться работа с родителями. В работе с родителями необходимо проводить беседы по развитию КС. При проведении праздников, дней здоровья с детьми необходимо присутствие и самих родителей. Вся эта проведенная работа с родителями помогает не только укрепить физическое здоровье, но и сформировать ценностное отношение к здоровью, физической культуре.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Школьный возраст является этапом существенных изменений в психическом развитии. Поэтому в этом возрасте необходимо формировать у школьника ценностное отношение к здоровью. Из-за плохого поведения, бездействия, алкоголя, никотина, алкоголя у подростков в последнее время изменилось отношение к здоровью. Поэтому задача педагогов, медицинских работников, психологов-как можно быстрее сформировать ценное спортивное и здоровое отношение.

Ведущая роль образовательной деятельности в этом процессе не исключает активного участия учеников в других мероприятиях (театральная, трудовая, спортивная, художественная и др.)) За это время улучшились и укрепились новые достижения детей. С точки зрения развития возрастных особенностей в старшекласниках, необходимо формировать проявления развития детей КС, так как в этот период происходит формирование личностного мировоззрения учащихся. В эту эпоху нетрудно сформировать позитивное отношение к спорту и здоровью.

Работа по развитию КД должна осуществляться через возможности учебно-воспитательного процесса с помощью предметных уроков, уроков физической культуры, а также при помощи внеклассных мероприятий (беседы, экскурсий, тематических вечеров, олимпиад, викторин, праздников здоровья, дней здоровья), работы с родителями. Основные этапы по данному направлению следующие:

1) включение развития КД в учебно-воспитательный процесс школы. Развитие КД следует рассматривать как неотъемлемую часть всего педагогического процесса, т.е. должна охватывать все предметы учебного цикла. Наиболее широкие возможности для этого представляют уроки физической культуры и естествознания. На них школьники получают знания о своем организме, о режиме дня, личной гигиене и т.д.

2) использование внеклассной работы с родителями.

Процесс развития КД будет эффективным, если будет проводиться работа с родителями. В работе с родителями необходимо проводить беседы по развитию КД. При проведении праздников, дней здоровья с детьми необходимо присутствие и самих родителей. Вся эта проведенная работа с родителями помогает не только укрепить знания о здоровье, но и сформировать ценностное отношение к здоровью.

3) использование различных форм внешкольной оздоровительной работы необходимо помнить о многообразии форм работы со школьниками.

В ходе практического эксперимента было выявлено, что с учетом возрастных особенностей у детей по-разному сформированы знания о развитии КД. Так первоначальные данные у детей показали, что КД слабо сформированы. В результате чего мы пришли к выводу, что уровень развития КД у семиклассников повысится при внедрении обучающей методики. У детей среднего школьного возраста уровень развития КД сформирован слабо.

Таким образом, в ходе эксперимента мы увидели, что уровень развития КД хоть и сформирован, но отношение к здоровью, к физической активности сформировано недостаточно.

Процесс развития КД у детей среднего школьного возраста будет эффективным при условии включения возможностей учебно-воспитательного процесса. И во многом будет успешно зависеть от условий организации учебно-воспитательной работы в практике школы.

Администрация школы может создать необходимые условия для деятельности преподавательского состава в этой сфере. Эту возможность мы рассматривали и использовали в работе нашего экспериментального раздела. Совместно с методической школой разработан комплекс мероприятий, которые являются неотъемлемой частью образовательного процесса, который также включает формирование знаний о физической активности учащихся, соблюдение правил личной гигиены, режим дня.

Цель рассмотренной методики предусматривала следующие задачи:

- привитие культурно-гигиенических навыков;

- формирование представлений о строении тела человека;
- укрепление здоровья через закаливание, тренировки;
- формирование правил личной гигиены;
- формирование представлений о нормах здорового образа жизни;
- формирование представлений о роли развития физических качеств
- формирование представлений о значении сбережения здоровья для последующих годов жизни.

Данные качественные характеристики являются компонентами развития КД у детей среднего школьного возраста. Разработанный комплекс мероприятий по развитию КД у детей среднего школьного возраста является помощником в деле формирования здоровья у детей не только для учителей средних классов, но и педагогов других школ и медицинских работников.

Таким образом, очевидно, что развитие координационных способностей является существенным аспектом школьного воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей среднего школьного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

Перспективой дальнейшего исследования по данной проблеме является составление рекомендаций для родителей, разработка совместных мероприятий школы и общественных организаций по данной проблеме, организация лекториев для родителей района, проведение обучающих семинаров и тренингов для учителей школ по проблемам развития КД в жизни подрастающего поколения и т.п.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения Н. Новгород / В.Г. Алямовская. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
2. Амосов, Н.М. Преодоление старости / Н.М. Амосов. - М.: Издательство «Будь здоров!», 2006. – 214 с.
3. Анализ проведения урока физкультуры / Сост. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 92 с.
4. Антропова, М.В. Гигиена детей и подростков / М.В.Антропова. - М.: Медицина, 2007. - 405 с.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. культ. пед. / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 2000. – 287с.
6. Бальсевич, В.К. Технология спортивного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – С. 348.
7. Баранов, А.А. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности / А.А. Баранов. - М.: Медицина, 2007. – С. 17-96.
8. Бендарская, И.Г. Искусство быть красивыми. Книга для учащихся и родителей / И.Г. Бендарская. – М.: Просвещение, 1994.
9. Бирюкова, И. Танцевально-двигательная терапия: тело зеркало души / И. Бирюкова // Практический психолог. – 2001. – № 1-2. – С. 61-67.
10. Брехман, И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брехман. - Л.: Наука, 1987. – 104 с.
11. Валеологический компонент образовательных программ. (Из опыта работы СОШ № 59) / Сост. Г.И. Кубрина, Н.И. Еремина. - Челябинск: Челяб. Гос ун-т, 2001. - 115 с.

12. Выготский, Л.С. Собр. соч. В 3 т.Т. 1. - М.: Просвещение, 1989 / Л.С. Выготский. - С. 168.
13. Глазырина, Л.Д. Физическая культура — школьникам. Программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. - М.: ВЛАДОС, 2009. - 144 с.
14. Глушкова, Е.К. Гигиена урока // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. - М.: Медицина, 2008. – С. 27-108.
15. Громова, З.П. Гигиена и физическое воспитание школьника в семье / З.П. Громова. - Минск: Народная асвета, 1989. - 251 с.
16. Гурфинкель, В.С. Сенсорные комплексы и сенсомоторная организация / В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик / Физиология человека. – 2004, Т.5. – № 3. – С. 399-414.
17. Доскин, В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2004. - 109 с.
18. Дронов, А.Ф. Как сберечь здоровье ребенка / А.Ф. Дронов. - М.: Знание, 2006. – 224 с.
19. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2008. - 480 с.
20. Ефименко, Н.Н. Театр физического воспитания / Н.Н. Ефименко // Обруч. - 2006. - № 5. - С. 36-40.
21. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым / Г.К. Зайцев. - СПб.: Акцидент, 2005. – 281 с.
22. Зайцев, Г.К. Твое здоровье / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. - СПб.: Акцидент, 2003. – 374 с.
23. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев. – М.: Оникс, 2008. – 173 с.
24. Здоровый ребенок в здоровом социуме / Под ред. Ю.Е. Пересадиной. - М.: ИЛЕКСА, 2007. - 320 с.

25. Здоровый школьник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт. сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.О. Саулина. - М.: АРКТИ, 2000. - 88 с.
26. Змановский, Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый школьник» / Ю.Ф. Змановский // Обруч. - 2006. - №3. - С. 4-5.
27. Иванков, Ч.М. Методические основы теории физической культуры и спорта / Ч.М. Иванков. - М.: Инсан, 2005. – 368 с.
28. Ингерлейб, М. Анатомия физических упражнений / М. Ингерлейб. – Ростов/Дону: Феникс, 2009. – 104 с.
29. Казаковцева, Т.О. Программа по валеологии и физической культуре для школьных образовательных учреждений «Здоровье с детства» / Т.О. Казаковцева. – Киров: ИСТк, 2007. - 78 с.
30. Козлов, И.М. Двигательная активность и здоровье детей: Тезисы международной конференции / И.М. Козлов, М.А. Правдов . – СПб.: Изд-во ЛГУ, 1993. – С. 68-69.
31. Козлов, И.М. Физическая культура школьникам / И.М. Козлов. – СПб.: Лань, 2005. – 182 с.
32. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. - СПб.: ДЕАН, 2008.-232 с.
33. Коренберг, В.Б. Проблема физических и двигательных качеств / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №7. - С. 2-5.
34. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления: Программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. - 296 с.
35. Кудрявцев, В.Т. Организация двигательного оздоровительных моментов на занятиях школьников / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. - М.: Добросвет, 2008. – 174 с.
36. Куценко, Г.И. Режим дня школьника / Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов. - М.: Медицина, 2004. - 32 с.

37. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №1. – С. 24-29.
38. Лях, В.И. Совершенствование специфических координационных способностей / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 2001. - №2. - С. 7-14.
39. Лях, В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО “Фирма издательства АСТ”, 1998. – 272 с.
40. Матвеева, А.П. Программы для общеобразовательных учреждений: Физическая культура / А.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 105 с.
41. Матвеев, Л.П. Теория методика физической культуры. Учеб. для ин-ов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 549 с.
42. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов / В.С. Мухина. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 389 с.
43. Наталов, Г.Г. Эволюция научных представлений об объекте и предмете общей теории физической культуры / Г.Г. Наталов // Теор. и практ. физ. культ. – 1998. - № 9. - С. 40 - 42.
44. Осокина, Т.И. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для школьных образовательных учреждений: Аннотированный перечень / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2005. – 80 с.
45. Пересадына, Ю.Е. Основные подходы к организации оздоровительной работы в начальной школе / Ю.Е. Пересадына // Обруч. - 2004. - №8 – С. 86-89.
46. Попова, Н.М. Гигиенические требования к организации учебных занятий // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. - М.: Медицина, 1998. – 133 с.
47. Ротенберг, Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья: Пер. с англ / Г. Ротенберг. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 94-110.

48. Рузиев, А.А. Физическая культура и спорт в системе охраны и укрепления здоровья школьников / А.А. Рузиев. - М.: Прогресс, 2008. – 250 с.
49. Свитцова, Т. Физическое воспитание: формы организации / Т. Свитцова // Дошкольное воспитание. - 2006. - № 12. - С. 23-24.
50. Сердюковская, Г.Н. Окружающая среда и здоровье подростков / Г.Н. Сердюковская, Ю.Д. Жилов. - Минск: Харвест, 2006. – 320 с.
51. Сивачева, Л.Н. Физкультуре — это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием / Л.Н. Сивачева. - СПб.: Питер, 2001. - 48 с.
52. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. - Минск: Харвест, 1998.-800 с.
53. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. — М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2001. - 368 с.
54. Тарасова, Т.А. Пособие «Я и мое здоровье» / Т.А. Тарасова, Л.С. Власова // Валеологические знания и умения детям. Челябинск, 1997. – С. 5-29.
55. Теленчи, В.И. Режим дня и гигиенические требования к его организации / В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1997. – 144 с.
56. Трушкин, А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. / А.Г. Трушкин. - Ростов н/Д, 2000. - 586 с.
57. Уловистова, Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта / Н.В. Уловистова. – М.: Советский спорт, 2003. – 148 с.
58. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. - 448 с.
59. Физическая культура. 5-7 кл. / Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. Кофмана. - Просвещение, 2006.
60. Физическое воспитание учащихся. 5-7 кл. Пособие для учителя / Под ред. В.И. Лях. - Просвещение, 1997.

61. Филиппов, В.М. Здоровье школьников: актуальные проблемы и пути их решения / В.М. Филиппов. - М.: ОЛМА –ПРЕСС, 2002. – С. 23-48.
62. Хрипкова, А.Г. Гигиена и здоровье школьника / А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов. - М.: Просвещение, 2008. - 346 с.
63. Шипилина, И.А. Хореография в спорте. Учебник для ССУЗов / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 209 с.
64. Щербаков, В.П. Программа по физической культуре от 3 до 17 лет: Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-образовательного образования / В.П. Щербаков. - М.: ЦЕНТР ИННОВАЦИЙ В ПЕДАГОГИКЕ, 2006. - 208 с.
65. Ямбург, Е.А. Школа для всех. Адаптивная модель: (Теоретические основы и практическая реализация) / Е.А. Ямбург. - М.: Новая шк., 2008. – С. 15-89.

### Методика обучения танцевальным движениям

***Double battementendu*** (дубль батман тандю) - при выполнении дубль батман тандю центр тяжести туловища распределяется на опорной ноге. Из положения ноги на носок в любом из направлений (вперед, в сторону, назад) стопа мягко опускается с касанием пяткой пола, сохраняя выворотное положение ноги и не допуская движения всем туловищем в сторону опускающей пятки, и скольжением стопы по полу возвращается в ИП.

***Piece*** (пикке) - «колющее» - то есть быстрое, четкое касание носком пола, сохраняя выворотное положение стопы. Центр тяжести - на опорной ноге, мышцы туловища и ног максимально подтянуты.

Упражнение выполняется по 2,4,8 раз в одну сторону в зависимости от сочетания с другими элементами.

***Pounte*** (пуанте) - однократное, мягкое касание носком пола, сохраняя «выворотное» положение ноги. Центр тяжести - на опорной ноге, мышцы туловища и ног максимально подтянуты.

***Petit battement*** (пти батман) - маленькие, мелкие батманы. Выполняются «крестом» по 4,8 раз в одном направлении или в сочетании с другими элементами по I, V позициям. Выполняется быстрым скольжением ноги, успевая дотягивать фаланги пальцев в положение на носок или в положение книзу, сохраняя «выворотное» положение ног.

***Balance*** (балансе) - выполняется по первой позиции, скользящим движением всей стопой в положение вперед книзу - назад книзу или наоборот, сохраняя выворотное положение ног. Выполняя движение вперед с полунаклоном назад и поворотом головы в сторону движения. Выполняя движение назад с полунаклоном вперед, с поворотом головы в сторону движения.

***Tombee*** (томбе) - выполняется на V-ой позиции «крестом» по одному,

из стойки на носках скольжение носком согнутой ноги по опорной до уровня колена и разгибанием в одном из направлений (вперед, в сторону, назад) с распределением центра тяжести на разгибающую ногу в выпад.

Возвращение в ИП скользящим движением, приставляя к опорной. По мере усвоения элемента приступить к выполнению упражнения в прыжке и в сочетании с другими элементами.

***Double battement fondu*** (дубль батман фондю) - выполняется из пятой позиции или из подготовительного положения в сторону на носок, или в сторону книзу с двойным полуприседом на опорной ноге, рабочая нога в положении *sur le cou de pied* впереди или сзади, сохраняя «выворотное» положение ног. Выполняется «крестом» по одному, два, четыре в зависимости от сочетания с другими элементами. Выполнять мягко и плавно, одновременно сгибая и разгибая обе ноги.

***Double battement frappe*** (дубль батман фраппе) - выполняется из подготовительного положения в сторону на носок или в сторону книзу. Осуществляя фиксированный удар стопой согнутой ноги сначала впереди в положении *sur le cou de pied*, затем сзади или наоборот, а затем разгибание в одном из направлений (вперед, в сторону, назад). Сначала обучение элемента производится в положение на носок, в дальнейшем в положение книзу, сохраняя «выворотное» положение ног. Центр тяжести туловища на опорной ноге.

***Rond dejamb en l'air*** (ронд де жамб ан леер) - круговое движение голенью в воздухе. Обучается после усвоения элемента *relevelent, passe* и *developpe*. Выполняется из пятой позиции.

#### **Подводящие упражнения:**

1. ИП - V-я позиция ног, стоя лицом или боком к опоре удержание ноги в сторону (не менее восьми счетов).
2. ИП - V-я позиция ног, стоя лицом или боком к опоре:  
1-4 - *relevelent* в сторону  
1-4- удержание  
1-2 - согнуть правую в сторону (носок у колена)

3-4 - правая в сторону

1-4 - правую в ИП

Сначала выполняется в медленном темпе, затем в более быстром. По мере усвоения выполняется «припорасьон» из I или V позиции (правую открыть в сторону или выполнить взмах в сторону). При выполнении движения *en dehors* (наружу), рабочая нога сгибается до положения носок у колена, голень описывает эллипсообразное движение, сохраняя «выворотное» положение стопы, начиная движение вперед, затем разгибая в сторону. Выполняется не менее 4 раз.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Упражнения на развитие КД

Приведем некоторые примерные упражнения в парах, тройках с мячами.

Для изучения:

1. В парах стоя спиной друг к другу на расстоянии 2-4 метра. Игроки поочередно с собственно подбрасывания выполняют передачу мяча двумя руками назад за голову адресуя мяч партнеру.

2. В тройках, располагаясь на одной линии на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Первый крайний игрок передачей сверху набрасывает мяч среднему, который, в свою очередь, передает его назад за голову другому своему партнеру, после чего тот возвращает мяч длинной передачей мяча вперед крайнему игроку.

3. Тоже, что упражнение 2, но средний игрок, приняв мяч от крайнего не выполняет передачу назад за голову третьему игроку, поворачивается кругом, получает мяч от третьего игрока и затем, передачей назад за голову возвращает его первому крайнему.

4. Учащиеся располагаются в колоннах по одному в зоне 6 3 и 2. Передачей сверху из зоны 6 мяч направлять в зону 3, а оттуда передачей за голову в зону 2 и затем вновь в зону 6, адресуя его второму игроку в колонне, вышедшему на смену первому, который после выполнения своих действий уходит в конец колонны.

Прием мяча снизу. Изученный и закрепленный в 6 классах здесь совершенствуется в вводной части урока. Данный технический навык должен быть доведен до такой степени совершенства, чтобы учащиеся могли правильно выполнять его в любых ситуациях.

Примерные упражнения для совершенствования:

1. В парах. Первый игрок набрасывает мяч партнеру не точно, на расстоянии метра в сторону от него. Второй игрок, переместившись,

выполняет передачу первому и вновь возвращается на свое место. В ходе выполнения упражнения следует поочередно направлять мяч то вправо, то влево от каждого партнера.

2. Учащиеся располагаются на площадке в две шеренги, по три человека в каждой лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров. В каждой шеренге по одному мячу. По сигналу игроки с мячом выполняют передачу в противоположную шеренгу, адресуя ее одному из игроков, не имеющему мяч. Передача мяча между игроками одной шеренги запрещается.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Обучение этому техническому приему предусмотрено учебной программой в 9-м классе. К сожалению, многие учителя этот прием не изучают, хотя он является неотъемлемой частью формирования умений принимать мяч снизу двумя руками, особенно в тот период обучения, когда учащиеся еще плохо владеют приемом подачи и нападающего удара. Для выполнения приема учащийся должен своевременно выходить на мяч, в момент касания мяча руки должны быть прямые, плечи наклонены назад. При этом характерно глубокое подседание под мяч. Главное, на что следует обратить внимание: после приема мяч нужно поднять как можно выше над сеткой на своей половине площадки.

Примерные упражнения для обучения:

1. В парах. Первый учащийся бросает мяч в сетку, второй принимает отскочивший мяч двумя руками снизу, стараясь после приема как можно выше поднять его над сеткой на своей половине площадки. Затем они меняются ролями.

2. То же, что и упражнение 1, но первый учащийся направляет мяч в сетку ударом.

### **Разработка мероприятия по формированию движений у детей среднего школьного возраста «День здоровья»**

#### **Цель:**

- Организация досуга отдыхающих.
- Создание атмосферы праздника.
- Взаимодействие и содружество взрослых в неформальной обстановке.
- Формирование и воспитание здоровой и творческой личности.
- Защита социального интереса - семейный отдых.

#### **Задачи:**

- Организовать и провести рыболовный праздник на открытой площадке на природе.
- Вовлечь отдыхающих в общие соревнования по рыбной ловле.
- Пропагандировать и личным примером показать уважение к окружающей природе.
- Выявить творческие способности участников.
- Привить культуру общения между собой.
- Ориентировать детей и взрослых на здоровый образ жизни и совместный семейный отдых.

**Время:** с 08.00 ч. до 15.00 часов

#### **Участники шоу программы:**

- Профессиональный ведущий в роли «Водяного».
- Сведущая программы в роли лягушки «Квани»
- Технический персонал «Пиратская команда» конкурсно-игровой программы – 5 чел.
- Танцевальный коллектив «Танцующие человечки» – 2 номера.
- Брейк- команда «Страйк» 1 номер, они же пираты.
- Велобайкеры – 2 чел.
- Звуковое сопровождение (ди-джей и аппаратура 1.5 кВт.).

### **Сценарный ход разработки:**

Открытие рыбалки проходит на открытой площадке вблизи озера Увильды. Центральная площадка рыбалки оформлена арками и букетами из воздушных шаров.

#### **8.00. Встреча и регистрация участников.**

Ведущий приглашает прибывшие команды к судейскому столу для регистрации.

После регистрации команды со своим спонсором проходят в беседку, закрепленную за командой-участницей.

Здесь участники соревнований получают форму с отличительными знаками своей команды.

Участники оформляют свою беседку плакатами, баннерами с девизом и т.д.

#### **9.00. Мастер-класс по ловле леща.**

Профессионалы своего дела ознакомят участников с особенностями ловли леща на водоеме (15 мин.)

#### **9.15. Жеребьевка участников**

#### **9.25. Ведущий объявляет построение команд участников и болельщиков.**

#### **9.30. Торжественное открытие праздника.**

- Звучат фанфары.
- Открывает рыбалку Ведущий «Водяной», который приплывает со своей свитой.
- Ведущий приветствует собравшихся.
- Ведущий представляет жюри, которое будет оценивать подготовку и поддержку команд-болельщиков, оформление беседок.
- Ведущий представляет команды и дает им приветственное слово- девиз.
- Ведущий представляет главного судью соревнований
- Главный судья озвучивает правила соревнований и места расположения рыбаков.
- Ведущий приглашает Участников соревнований пройти на свои места.

### **10.00. Старт. Начало соревнований.**

Длительность соревнований 2 часа.

Ведущий Водяной комментирует ход соревнований и результаты контрольного взвешивания.

Команды – болельщики поддерживают своих участников кричалками и плакатами.

### **12.00. Гонг. Завершение соревнований.**

Ведущий приглашает всех участников соревнований к судейскому столу для взвешивания рыбы.

**12.30.** Праздничный обед. Русские пирожки от кафе «Иван да Марья», Водяной угощает всех участников ухой из приготовленной по старинному русскому рецепту и приглашает всех посмотреть зажигательное шоу.

(Судейская коллегия подводит итоги соревнований).

### **13.00. Развлекательная программа.**

Ведущий приглашает всех желающих принять участие в конкурсном-игровой программе «Ловись, рыбка...». Все участники получают призы.

**Конкурс « Веселая рыбалка»** - бутаторскими удочками поймать рыбу, кто больше.

Реквизит: удочки или сачки - 2 шт., рыба бутаторская- 10 шт.

Помогает ведущему лягушка «Кваня» и пиратская команда.

**Музыкальный подарок: «Танцующие человечки» с танцем «Капельки».**

Ведущий проводит конкурс

конкурс «Королевский улов» - участники встают цепочкой в две команды по 6 чел. на расстоянии 2-х метров, участники как можно быстрее и аккуратнее передают друг другу шары последний в цепочке должен поймать шар в сетку. Побеждает команда, у которой больше шаров в сетке.

Реквизит: сетка-авоська-2 шт., шары - 30 шт.

### **4. Подведение итогов. Награждение.**