

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КУРСОВАЯ РАБОТА

Особенности влияния психолого-педагогических факторов на
формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет

БПО-22-ФК1- № 189265 .263-а. 11. 000. КР

Студент

гр. БПО-22-ФК1



Козлова Т.Ю.

Руководитель

к.пед.н., доцент



Дьяконова Т.М.

Владивосток 2025

Директор института физической
культуры и спорта ВВГУ
О.А. Барабаш
от студента группы БПО-22-ФК1
Козловой Татьяны Юрьевны
Ф.И.О. полностью
89247257553,
tanya.kozlova.2004@internet.ru
Контактная информация студента:
тел. и t-mail

Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы
Особенности влияния психолого-педагогических факторов на формирование
двигательных умений у обучающихся 12-13 лет

Назначить научным руководителем
К.пед.н., доцент, Дьяконова Тамара Михайловна
(Ф.И.О. руководителя, должность)

Подпись студента  / Т.Ю. Козлова
(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя  / Т.М. Дьяконова
(инициалы, фамилия)

Дата «09» февраля 2025 г.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-22-ФК1

Ф.И.О. студент Козлова Т.Ю.

Тема курсовой работы «Особенности влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет»

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Изучить научно-методическую, публицистическую литературу по проблеме исследования влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся.
2. Охарактеризовать возрастные особенностей и основы развития физических и психофизических качеств детей 12-13 лет.
3. Проанализировать развитие физических и психоэмоциональных качеств у детей 12-13 лет.

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 177 с.
2. Р.И. Айзман Р.И., Лысова Н.Ф. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие. — М.: Инфра-М, 2021. — 256 с.

Срок представления работы 09 июня 2025 г.
Дата выдачи задания 09 февраля 2025 г.

Студент Козлова Т.Ю.



Руководитель КР Дьяконова Т.М.



ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

Студента Козлова Т.Ю. группы БПО-22-ФК1

Тема «Особенности влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет»

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	09.02.2025	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	09.02.2025-09.03.2025	выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	09.03.2025	выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	09.04.2025	выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	09.04.2025	выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	09.05.2025	выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	15.05.2025	выполнено
8	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	20.05.2025-08.05.2025	выполнено
9	Защита Курсовой работы	09.06.2025	

Студент

Козлова Т.Ю.



09 февраля 2025г

(подпись)

Руководитель ВКР

Дьяконова Т.М.



09 февраля 2025г

(подпись)

Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: Курсовая работа Козлова Т.Ю. БПО-22-фк1.docx

Автор: Козлова

Заглавие: Курсовая

Год публикации: 2025

Комментарий: Не указан

Подразделение: Кафедра ФОСР / ~

Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС. Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ, БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации



Результат проверки

Оценка оригинальности документа: 78%

Средняя оценка оригинальности: 78,04%

Оценка оригинальности текста: 78,04%

Публикации: 6,03%



Работу проверил: Дьяконова ТМ

Дата:

Подпись:

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
на курсовую работу

Студента группы БПО-22-ФК1 Козловой Татьяны Юрьевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Особенности влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет».

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как возраст 12-13 лет является ключевым периодом для развития двигательных навыков, так как именно в это время происходит активное формирование физических способностей. На этот процесс значительное влияние оказывают педагогические и психологические факторы. В настоящее время, также существует распространенная проблема мотивации учащихся к занятиям физической культурой. В связи с изменениями времени, необходимо обновлять методики преподавания этой дисциплины, что требует изучения психолого-педагогических факторов воздействия. В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

1. Изучить Подходы к сущности влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет
2. Изучить Психолого-педагогические методы в формировании мотивации учащихся в возрасте 12-13 лет
3. Изучить психофизиологические особенности исследуемого контингента.

Студент справился с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, систематизировал и обобщил методические материалы по проблеме исследования, сформулировал резюме по теоретической части

исследования.

Достоинствами работы является структурированность работы, содержательная глубина, понятийная однозначность, корректная интерпретация результатов.

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность. Оригинальность текста курсовой работы составляет 80%

Студент в полном объеме предоставил текстовую и презентационную части курсовой работы с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель

кан.пед.наук, доцент Дьяконова Т.М.



Содержание

Введение	3
Глава 1 Теоретическое исследование влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет	5
1.1 Подходы к сущности влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет	5
1.2 Психолого-педагогические методы в формировании мотивации учащихся в возрасте 12-13 лет	14
1.3 Психофизические особенности исследуемого контингента	18
Выводы	26
Список литературы	27

Введение

Актуальность выбранной темы исследования заключается в том, что возраст 12-13 лет является критическим для формирования двигательных умений, так как на этот возраст приходится наиболее активное становление физических способностей. Педагогические и психологические факторы оказывают весомое влияние на их это формирование. А также, сейчас довольно распространена проблема мотивированности учащихся к занятиям физической культурой, соответственно, с приходом нового времени необходимо расширять методики преподавания данной дисциплины, в это непосредственно помогает изучение психолого-педагогических факторов воздействия.

Проблема исследования заключается в том, что в современном мире довольно распространена проблема мотивированности учащихся к занятиям физической культурой, соответственно, с приходом нового времени необходимо расширять методики преподавания данной дисциплины, в это непосредственно помогает изучение психолого-педагогических факторов воздействия.

Объект исследования: физическое воспитание обучающихся.

Предмет исследования: теоретические основы влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся в возрасте 12-13 лет.

Цели исследования: систематизировать, проанализировать и обобщить информацию, полученную в результате исследования по проблеме влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанный учет психолого-педагогических факторов позволяет усилить интенсивность формирования двигательных умений, обучающихся в возрасте 12-13 лет.

С учетом выдвинутой цели и гипотезы были сформулированы **следующие задачи исследования:**

Задачи исследования:

1. Изучить Подходы к сущности влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет
2. Изучить Психолого-педагогические методы в формировании мотивации учащихся в возрасте 12-13 лет
3. Изучить психофизиологические особенности исследуемого контингента.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников по теме влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет.

2. Социологический опрос в форме анкетирования по теме психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся в возрасте 12-13 лет.

3. Педагогическое наблюдение уроков по теме психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся в возрасте 12-13 лет.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования можно применять при составлении различных методик образовательного процесса на уроках физической культуры, а также при составлении методик в спортивных кружках/секциях различных видов спорта.

Методическая новизна. Собранный и проанализированный материал может стать основой организации работы педагога при формировании двигательных навыков, учащихся в возрасте 12-13 лет.

Организация исследования.

Работа проводилась в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2024 – май 2025 гг.) осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала в массовой педагогической практике; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе (сентябрь 2025 – декабрь 2025 гг.) будут разработаны внеурочные занятия для учащихся 6-7 классов.

На третьем этапе (февраль 2026 – апрель 2026 гг.) будет осуществлено внедрение разработанных внеурочных занятий.

Также будет оформлена текстовая и презентационная часть выпускной квалификационной работы.

Апробация и внедрение в практику результатов будет осуществляться в процессе работы с обучающимися 6-7 классов в условиях МБОУ СОШ № 19

Структура и объём работы. Работа включает введение, три раздела, заключение, список использованных источников.

Глава 1 Теоретическое исследование особенностей влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет.

1.1 Подходы к сущности влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет.

Физическая культура в школе способствует защите и укреплению здоровья детей, обеспечивая полноценные физические нагрузки. Потребность в движении, физическая активность, присущая ученику, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психологическом развитии, улучшение функциональных систем организма.

Двигательные умения и навыки связаны с двигательными качествами, основными из которых являются ловкость, скорость, сила, выносливость, скоростно-силовые качества, эта связь взаимна. Воспитание двигательных умений является основой физического воспитания школьников. Исходя из практики, многие школьники не достигают высоких показателей в беге, прыжках, метании, не выполняют стандартные нормативы не из-за плохой техники движений, а в основном, из-за недостаточно сформированных таких двигательных умений и навыков, как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость.

Умение и навык характеризуют степень владения двигательным действием, уровень способности ученика применять освоенный материал при решении практических задач. Формирование умений, навыков и соответствующих знаний - одна из целей обучения

В.И. Гончаров в работе «Еще раз о понятии «двигательное умение и двигательный навык» сообщал, что «...до сих пор не утихают споры о соотношениях понятий «двигательное умение», «двигательный навык», об уместности их использования по отношению к тому или иному уровню овладения движениями» [1]. Автор проанализировал сформировавшиеся позиции по этим понятиям и на основании этимологии и семантического содержания терминов, предложил соответствующую их трактовку. Она, считает исследователь, объединяет два исследуемых понятия, подчеркивает две характеристики состоявшегося процесса овладения двигательным действием – его уровень и его возможности.

Н.С. Никитина в одной из своих статей по данным литературы педагогической и медико-биологической направленности описывает результаты анализа терминов «основное движение», «умения», «навыки». Автор провела емкий теоретический анализ понятий движения у детей до года, определила понятие «основное движение», «двигательный навык» и «двигательное умение» [2]. Также ученой проведено исследование, как называются

движения у детей такого возраста в зарубежной литературе. По итогу автором предложены к анализу такие термины, как «двигательный элемент» и «двигательный этап развития».

Таблица 1 – Диапазон понятийного аппарата в работах российских и зарубежных исследователей

Автор / год	Основные движения (категория движений по автору)
Муромов Д.С., Муромова Е.Н. / 2008	Двигательный навык; двигательный возраст; последовательность развития ребенка
Минка И.Н. / 2020	Движения; развитие движений
Блайт Салли Годдард / 2023	Моторные навыки; моторное развитие
Барбара Цукунфт-Хубер / 2020	Движения; двигательное развитие
Лупандина-Болотова Г. С., Гвараия Н.А. / 2022	Двигательный навык

Т.С. Зиновьева [3] полагает, что двигательные способности – это способности совершать движения, рассматривающиеся как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Автор относит к двигательным способностям силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

Понятие умения, считает исследовательница, включает в себя сознательное управление движениями, формирующее основу определённых знаний о технике движения. Ею выделены характерные черты и роль двигательных умений в физическом воспитании. Двигательный навык – это «автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии, который помогает добиться оптимальной степени владения техникой действия».

Р.Р. Алиходжин и А.В. Павлов в работе «Надежность двигательной деятельности» определяют надежность двигательной деятельности как функциональное качество занимающихся, позволяющее показывать эффективный результат и обеспечивать эффективное формирование умений и навыков в процессе педагогического обучения. Статья раскрывает содержание понятия «надежность». Исследователями выделены основные факторы, которые оказывают наибольшее влияние на процесс формирования и совершенствования способности обучаемого противодействовать помехам в двигательной деятельности [4].

М.Х. Гайтукиев в исследовании «Основы обучения физическим движениям» пишет: «Определим понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», чтобы избежать путаницы, когда эти термины ошибочно употребляются как синонимы. Двигательное умение

– это такая степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи, действие происходит под постоянным контролем сознания» [5].

И.Е. Сироткина в работе «Умное умение»: в каком смысле можно говорить о «телесном знании»? исследует ряд близких понятий, включая «практическое умение», «двигательный навык», «мётис», «техники тела» и «кинестетический интеллект» [6]. Автор считает, что общее между ними то, что накопление знания представлено как процесс, зачастую невербальный, на три четверти бессознательный, за который мышечное чувство отвечает в той же мере, что и сознание или мозг. Это общее может быть зафиксировано термином «телесное знание». «Телесное знание – эпистемологическая альтернатива техне, т. е. кодифицированному практическому знанию, формализованному в правилах и инструкциях» [6].

Как видится, основой телесного знания можно считать мышечное, или кинестетическое чувство. И. М. Сеченов называл его «темным» на том основании, что такие ощущения редко осознаются, вербализуются и подвергаются рефлексии. Однако внутреннее чувство такого рода нельзя считать полностью противоположным мысли. Это, говоря словами поэта и писателя В.А. Шаламова, «умное умение», особый вид познания [6].

Умение и навык характеризуют степень владения двигательным действием, уровень способности обучаемого применять изученный материал при решении практических задач. Вначале обучаемый формирует знания о действии, а затем овладевает действием в форме умения и по мере его автоматизации – в форме навыка.

Двигательное действие – это основа физической активности человека, которая включает в себя разнообразные механизмы и процессы. Понимание сущности двигательного действия является важным для изучения физического воспитания и спорта. Двигательное действие представляет собой целенаправленное движение, которое выполняется с определенной целью. Оно может быть простым или сложным, в зависимости от количества задействованных мышц и координации.

Сущность двигательного действия заключается в его функциональности и эффективности. Каждое действие имеет свою структуру, которая включает в себя подготовительную, основную и заключительную фазы. Подготовительная фаза включает в себя настройку организма на выполнение действия. Основная фаза – это сам процесс движения, а заключительная фаза – это завершение действия и восстановление.

Двигательные действия могут быть разделены на произвольные и непроизвольные. Произвольные действия контролируются сознанием, тогда как непроизвольные происходят

автоматически. Например, ходьба является произвольным действием, в то время как рефлексорные движения, такие как моргание, относятся к непроизвольным.

Для успешного выполнения двигательных действий необходимы координация, сила и выносливость. Эти физические качества развиваются в процессе тренировок и практики. Двигательное действие также включает в себя элементы психологии, такие как мотивация и уверенность. Без правильной психологической подготовки выполнение движений может быть затруднительным.

Существует множество факторов, влияющих на качество двигательного действия. Это может быть уровень физической подготовки, возраст, пол и даже эмоциональное состояние. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека. Например, дети и взрослые могут выполнять одни и те же действия, но с разной степенью эффективности.

Двигательные действия являются основой для развития спортивных навыков. Они формируют базу для более сложных движений, таких как прыжки, броски и метания. В спорте двигательные действия часто требуют высокой степени координации и точности. Спортсмены тренируются для того, чтобы автоматизировать свои действия и повысить их эффективность.

Обучение двигательным действиям начинается с раннего возраста. Дети учатся основным движениям, таким как бег, прыжки и лазание. Эти базовые навыки служат основой для дальнейшего освоения более сложных действий. Важно, чтобы обучение было разнообразным и интересным, чтобы поддерживать мотивацию детей [7].

В процессе обучения двигательным действиям важную роль играет повторение. Регулярные тренировки помогают закрепить навыки и улучшить их качество. Также необходимо учитывать, что каждый человек уникален, и скорость освоения может различаться.

Двигательные действия могут быть классифицированы по различным критериям. Например, по типу движений: локомоции, манипуляции и статические действия. Локомоции включают в себя движения, связанные с перемещением в пространстве, такие как ходьба и бег. Манипуляции связаны с взаимодействием с предметами, например, бросками и ловлей.

Статические действия, такие как удержание равновесия, также важны для формирования двигательных навыков. Эти действия помогают развивать силу и координацию. Двигательные действия могут быть также классифицированы по уровню сложности. Простые действия требуют минимальной координации, в то время как сложные требуют высокой степени контроля.

Важным аспектом является развитие двигательной памяти. Она позволяет человеку запоминать последовательность действий и выполнять их автоматически. Двигательная

память формируется через регулярные тренировки и повторения. Это особенно важно для спортсменов, которым необходимо быстро реагировать на изменения в игре.

Двигательные действия также имеют социальный аспект. Они могут быть выполнены в группе, что способствует развитию командного духа и сотрудничества. Игры и спортивные соревнования создают возможности для взаимодействия и общения. Это особенно важно для детей, так как помогает развивать социальные навыки [8].

Понимание сущности двигательного действия является ключевым для физического воспитания и спорта. Двигательное действие – это не только физическое движение, но и сложный процесс, включающий в себя психологические и социальные аспекты. Развитие двигательных действий требует систематического подхода и учета индивидуальных особенностей. Правильная организация обучения и тренировки способствуют эффективному формированию двигательных навыков.

Двигательное умение – это такой уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля действий во всех основных опорных точках, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию внешних факторов и малой прочностью запоминания.

Двигательные умения имеют большую дидактическую ценность, поскольку их формирование требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия их исполнения, управлять собственной умственной и двигательной деятельностью. Бывают ситуации, когда умения могут оказаться не просто полезными, но и необходимыми. Так, например, умения оказать первую помощь при несчастных случаях у большинства людей не доводятся до уровня навыков, но на уровне умения ими должен владеть каждый.

Формирование двигательных действий у обучающихся 6-7 классов является важным этапом их общего развития и физического воспитания. В этом возрасте дети активно растут, их нервная система продолжает совершенствоваться, что способствует улучшению координации движений и развитию моторики. Основой формирования двигательных действий становится систематическое обучение различным видам движений и упражнений. Важную роль играет правильная организация учебного процесса, которая учитывает возрастные особенности детей [9].

Обучающихся в возрасте 12-13 лет способны лучше воспринимать инструкции и выполнять сложные двигательные задания. В этот период происходит активное развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и быстроты. Формирование двигательных действий начинается с освоения базовых движений, таких как ходьба, бег,

прыжки, метание и ловля. Постепенно эти движения усложняются, включают элементы координации и точности.

Педагоги используют разнообразные методы обучения: повторение, демонстрацию, объяснение и игровую деятельность. Игры занимают особое место в формировании двигательных действий, так как они способствуют развитию мотивации и интереса к занятиям. В игровой форме дети легче осваивают новые движения и учатся применять их в различных ситуациях.

Важным аспектом является развитие двигательной памяти, которая позволяет детям запоминать последовательность действий и выполнять их автоматически. Регулярные тренировки способствуют закреплению навыков и повышению их точности. Также большое значение имеет развитие внимания и концентрации, что улучшает качество выполнения двигательных действий.

В возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать значение правильной техники выполнения упражнений. Педагоги уделяют внимание правильному положению тела, координации движений и дыханию. Это помогает избежать травм и способствует эффективному развитию физических качеств.

Формирование двигательных действий тесно связано с развитием сенсомоторных функций. Дети учатся лучше контролировать свои движения, координировать работу различных групп мышц и адаптироваться к изменяющимся условиям. Важным элементом является развитие пространственного восприятия и ориентации [10].

Для успешного формирования двигательных действий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Уровень физической подготовки, темп развития и интересы могут существенно различаться. Персонализированный подход позволяет максимально эффективно развивать двигательные навыки.

В процессе обучения важно создавать положительную мотивацию. Похвала, поддержка и признание успехов стимулируют желание детей совершенствоваться и заниматься регулярно. Также важно разнообразие занятий, чтобы избежать однообразия и сохранить интерес к физической активности.

Формирование двигательных действий происходит не только на уроках физкультуры, но и во внеурочной деятельности, в спортивных секциях и играх на свежем воздухе. Активный образ жизни способствует укреплению здоровья и развитию физических способностей.

Техническое оснащение и использование современных средств обучения также играют важную роль. Видеоанализ, тренажеры и интерактивные методы помогают детям лучше понять и освоить правильные движения.

Особое внимание уделяется развитию координации и баланса. Упражнения на равновесие, смену направления и ритм помогают улучшить контроль над телом. Это особенно важно для предотвращения травм и повышения эффективности движений.

Важным этапом является формирование правильных двигательных стереотипов. Это устойчивые навыки, которые ребенок выполняет автоматически и без лишних усилий. Они служат основой для дальнейшего совершенствования спортивных и бытовых движений [11].

Психологический аспект также играет значительную роль. Уверенность в своих силах и положительный настрой способствуют успешному освоению новых двигательных действий. Педагоги должны создавать поддерживающую атмосферу, где ребенок не боится ошибаться и учиться на своих ошибках.

Развитие двигательных действий сопровождается улучшением общей физической подготовки. Укрепляются мышцы, развивается сердечно-сосудистая система, улучшается гибкость и выносливость. Это создает прочную основу для активного и здорового образа жизни.

Важным элементом является формирование правильной осанки и техники ходьбы. Это помогает избежать проблем с позвоночником и способствует гармоничному развитию тела. Специальные упражнения направлены на укрепление мышц спины и живота.

Формирование двигательных действий – это комплексный процесс, который требует систематического подхода и учета множества факторов. Важно, чтобы занятия были регулярными, разнообразными и соответствовали возрастным особенностям.

Родители и педагоги должны сотрудничать, поддерживая ребенка и стимулируя его интерес к физической активности. Совместные игры и занятия способствуют развитию положительных привычек и укреплению семейных отношений.

Итак, формирование двигательных действий у обучающихся в возрасте 12-13 лет является важным этапом их физического и психического развития. Правильно организованный учебный процесс, индивидуальный подход, мотивация и разнообразие занятий способствуют развитию координации, силы, выносливости и уверенности в собственных возможностях. Это создает прочную основу для дальнейшего роста и активной жизненной позиции [12].

В обучении двигательному действию можно выделить три этапа. Работа на этих этапах отличается, по существу, решаемых задач, содержанию средств и методов обучения, особенностям формирования ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректировочной частей действия

На этапе начального разучивания преследуется цель сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Целью этапа углубленного разучивания является формирование полноценного двигательного умения. Для этого необходимо:

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях.
2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.
3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно. Эффективность обучения двигательным умениям во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность. Используется анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий. На этапе закрепления и совершенствования двигательное умение преобразуется в навык [13].

В основе совершенствования системы непрерывного образования подрастающего поколения (и, первую очередь, школьного) лежит целостное понимание содержания психической и двигательной деятельности школьника на основе глубокого изучения психофизиологических особенностей сопряженного развития психики и моторики на всех ступенях непрерывного образования

Занятия спортом и физической культурой должны приносить удовольствие, они призваны поддерживать само регуляцию организма. Учитель физической культуры призван подавать спортивный пример детям, например, показывать технику изучаемых элементов, как правило, у детей среднего возраста это вызывает бурю эмоций, и они пытаются догнать своего учителя, сделать лучше, чем он. В конце урока рекомендуется отводить время на разноплановые подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол, пионербол, теннис): они будут направлены на сплочение коллектива.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы [14].

На современном этапе успешное обеспечение прочного фундамента общих и специальных знаний, умений и навыков возможно лишь при условии достаточно высокого

уровня здоровья, поэтому развитие физической активности и позитивное отношение к предмету «Физическая культура» с использованием игрового метода остается актуальной задачей.

Формирование двигательных умений и навыков успешно протекает, если учитель знает и учитывает основные дидактические и методические условия этого процесса.

Учет в процессе формирования двигательных умений и навыков у школьников индивидуальных особенностей их физического развития и физической подготовки путем подбора наиболее подходящих методов разучивания практического материала и подводящих упражнений, а также индивидуальное дозирование физических нагрузок, способствуют получению хороших результатов и положительному эмоциональному фону на занятиях, повышению у учеников уверенности в своих силах при выполнении практических заданий. Существенную роль в формировании двигательных умений и навыков у школьников на хорошем уровне играет применение приемов, обеспечивающих выполнение учащимися физических упражнений с контролем качества, тренировкой оптимальной свободы и целесообразной быстроты в решении ими поставленной двигательной задачи.

При проведении уроков с учениками среднего школьного возраста следует стремиться, чтобы двигательная деятельность оказывала стимулирующее влияние на организм, способствовала его росту и развитию. Чрезмерных физических нагрузок следует избегать, поскольку энергетические ресурсы в этом возрасте тратятся на пластические процессы, а интенсивная и длительная работа тормозит рост и развитие ребенка. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости, не должно происходить слишком резко. Предварительно следует проводить тщательную разминку. Упражнения, которые вызывают значительную нагрузку на сердце целесообразно чередовать с успокаивающими упражнениями. Для развития грудной клетки полезны специальные дыхательные упражнения [15].

В педагогической деятельности с учащимися 6-7 классов учитель должен гибко использовать существующую структуру урока. В зависимости от условий, продолжительность отдельных частей урока может быть различной. Уроки физической культуры в 6-7 классах имеют ярко выраженный обучающий характер. Целесообразно обращать особое внимание на построение уроков разных типов.

При изучении нового материала основное внимание уделяется тщательному объяснению с показом новых упражнений и попыткам учеников выполнить их. Подготовительная часть такого урока максимально короткая. Максимальная плотность таких уроков ниже, чем уроков другого типа.

На уроках повторения подготовительная часть более длительная. В ней уделяется большее внимание подготовке организма учащихся к физической нагрузке в основной части. Максимальная плотность таких уроков самая высокая.

Урок смешанного типа, на котором одновременно с изучением нового происходит повторение пройденного материала, является сложным по строению и проведению. Учителю предстоит решить, какие виды упражнений из общей программы должны сочетаться в одном уроке. Если изучение упражнения сопровождается значительными физическими нагрузками, то следующие физические упражнения не должны быть связаны с точностью движений и равновесием.

Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.

Обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Исходя из этого необходимо дифференцирование задач, содержания и темпа освоения программного материала, а также оценки достижений [16].

Дифференцированный подход к физическому воспитанию подразумевает комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к занятиям спортом и увеличению двигательной активности. Этот подход включает: учет индивидуальных особенностей детей в состоянии здоровья, уровне физического развития и физической подготовки, мотивации к занятиям физкультурой, а также гендерных различий.

Влияние психолого-педагогических факторов, с учетом дифференцированного подхода, по данным ряда научных исследований, демонстрируют заметное положительное действие на формирование двигательных умений у обучающихся в возрасте 12-13 лет, выражающееся в улучшении физической подготовленности современных подростков.

1.2 Психолого-педагогические методы в формировании мотивации учащихся в возрасте 12-13 лет

В школьном возрасте происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, активно развиваются мышцы, в то же время у современных школьников не хватает двигательной активности: исследователи-гигиенисты свидетельствуют, что до 82–85 % дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении сидя (по данным Всемирной организации здравоохранения, 2023 год).

В 2020-2021 годах ключевую роль в снижении двигательной активности сыграла пандемия (дистанционное обучение, ограничения массовых спортивных мероприятий и

структур дополнительного образования). Все это отрицательно сказывается на формировании организма ребенка и на физическом развитии.

Научно доказано, что занятия физической культурой повышают работоспособность, снимают утомление, приводят нервную систему к нормальному функционированию, а также способствуют укреплению общего здоровья. Физическая активность положительно сказывается на внутреннем состоянии ребенка, на его эмоциях, памяти, мышлении. Таким образом, двигательная активность приводит в норму и стимулирует формирование психических функций.

Система физического воспитания детей в настоящее время направлена на:

- 1) укрепление и сохранение здоровья, содействие гармоничному развитию личности детей; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств;
- 2) воспитание цели, смелости, настойчивости, дисциплинированности; формирование привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- 3) привитие гигиенических навыков, закаливание организма человека [17].

В целях создания оптимальных условий для мотивации детей в возрасте 12-13 лет к повышению двигательной активности и освоению двигательных навыков педагогу необходимо:

- 1) выстроить доверительные отношения с учащимся. У ученика должно возникнуть чувство безопасности и доверия к учителю. Это чувство может возникнуть в том случае, если педагог дает возможность проявить себя. Например, ребенок предлагает поиграть с одноклассниками в какую-нибудь игру. Учитель в этот момент может пойти на уступки и разрешить сделать это, в процессе объяснения правил задавать наводящие вопросы:

«Как бы ты сделал? Что хотел бы изменить в этой игре?» Тогда у ребенка сложится чувство доверия к учителю, он увидит заинтересованность и ценность его слова.

Выстраивание партнерской позиции внесет большой вклад в повышение мотивации ребенка. Таким образом, у ребенка будет вырабатываться мотивация к занятиям, и будет понимать, что его поддерживают.

- 2) предоставить возможность ученику высказаться и выслушав, задать вопросы.

Следует помочь ученику изложить свои мысли и работать с этими мыслями.

- 3) найти слабые и сильные стороны ученика. Это можно сделать, попросив у детей написать свои сильные и слабые стороны на листе бумаги и предложив детям подумать, как сделать так, чтобы слабые стороны превратились в сильные. Здесь нужно быть очень аккуратным и использовать наводящий вопрос: «Как можно изменить свои слабые

стороны?» Но акцент делается на сильных качествах, так как ребенок будет искать возможности сделать себя сильнее.

4) рекомендовать вести дневник самоконтроля самим учащимся. Это хороший прием для увеличения мотивации, так как в дневнике ребенок сможет ставить спортивные цели, наблюдать за ростом и развитием своих физических качеств, а также у него будет возможность развить дисциплину.

Мотивационные основы формирования двигательных действий учащихся в возрасте 12-13 лет играют ключевую роль в процессе физического воспитания и развития молодежи. В этом возрасте подростки переживают важные изменения, как физического, так и психологического характера. Поэтому создание положительной мотивации для занятий физической культурой становится особенно актуальным. Основной задачей педагогов является не только обучение двигательным навыкам, но и формирование у детей интереса к регулярным физическим нагрузкам [18].

Одним из основных факторов, способствующих мотивации, является осознание значимости физической активности для здоровья. Учащиеся должны понимать, что занятия спортом способствуют укреплению иммунной системы, повышению выносливости и улучшению общего самочувствия. Важно донести до них информацию о том, что физическая активность помогает в борьбе со стрессом и улучшает настроение. Педагоги могут использовать различные методы, чтобы показать учащимся, как физическая культура влияет на их жизнь.

Также необходимо учитывать индивидуальные интересы и предпочтения учащихся. Каждый ребенок уникален, и его мотивация может варьироваться. Некоторые дети могут быть заинтересованы в командных видах спорта, таких как футбол или волейбол, в то время как другие предпочитают индивидуальные занятия, например, плавание или бег. Учитывая эти особенности, учителя могут создавать более персонализированные программы, которые будут учитывать интересы и способности каждого ученика.

Другая важная составляющая мотивации – это создание положительной атмосферы на занятиях. Учителя должны поощрять детей, поддерживать их стремление к успеху и формировать уверенность в своих силах. Положительная обратная связь и похвала могут значительно повысить мотивацию учащихся. Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал, что его усилия ценятся, и что он может добиться успеха в физической активности.

Соревновательный аспект также играет значительную роль в мотивации. Учащиеся 6-7 классов часто стремятся к соревнованиям, желая проявить свои навыки и способности. Организация различных спортивных мероприятий, турниров и конкурсов может стимулировать интерес к занятиям физической культурой. Это не только развивает

соревновательный дух, но и способствует сплочению коллектива, формируя командный дух и взаимопомощь.

Кроме того, важно развивать у учащихся понимание целей и задач, которые они ставят перед собой в физической активности. Установка конкретных и достижимых целей может значительно повысить мотивацию. Учителя могут помочь детям формулировать эти цели и отслеживать их достижения. Это создаст у учащихся ощущение прогресса и успеха, что в свою очередь будет способствовать дальнейшему развитию интереса к физической культуре.

Необходимо также учитывать влияние окружающей среды на мотивацию учащихся. Поддержка со стороны родителей, сверстников и учителей может сыграть решающую роль в формировании интереса к занятиям спортом. Родители должны быть вовлечены в процесс, поощряя своих детей заниматься физической активностью и участвовать в спортивных мероприятиях. Создание дружелюбной и поддерживающей атмосферы в классе также способствует повышению мотивации.

Важным аспектом является использование современных технологий в обучении двигательным действиям. Внедрение интерактивных методов и средств обучения может сделать занятия более интересными и увлекательными. Использование видеоуроков, приложений для отслеживания физической активности и других технологий может помочь учащимся лучше понять и освоить двигательные навыки.

Также стоит отметить, что мотивация должна быть разнообразной и многогранной. Важно не ограничиваться только одним подходом, а использовать различные методы и техники, чтобы заинтересовать учащихся. Это может быть, как использование игровых элементов в обучении, так и внедрение новых видов спорта, которые могут привлечь внимание детей.

Формирование двигательных действий у учащихся в возрасте 12-13 лет – это сложный и многогранный процесс, который требует внимательного и индивидуального подхода. Педагоги должны быть готовы к экспериментам и адаптации своих методов в зависимости от потребностей и интересов учащихся. Это поможет создать более эффективную и мотивирующую образовательную среду.

Именно мотивационные основы формирования двигательных действий учащихся 6-7 классов являются важным аспектом физического воспитания. Создание положительной атмосферы, учет индивидуальных интересов, использование соревновательных элементов и современных технологий помогут повысить интерес детей к физической активности. Важно, чтобы учащиеся осознавали значимость физической культуры для своего здоровья и

развития, что в конечном итоге приведет к формированию у них устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Учителю физической культуры необходимо постоянно совершенствовать профессиональные навыки, развиваться самому, предлагая и детям что-то новое, то, что даст им стимул учиться и совершенствоваться. Сюда относятся подвижные и спортивные игры с последовательным усложнением правил, соревнования (ГТО, веселые старты), очень хорошо использовать музыкальное сопровождение для формирования у детей чувства ритма. В работе следует обратить особое внимание на игровой метод, он является помощником и главной мотивацией детей при занятиях физической культурой.

1.3 Психофизические особенности исследуемого контингента

Психологическая характеристика обучающихся в возрасте 12-13 лет крайне сложна, так как именно в этом возрасте происходит множество изменений. Дети на этом этапе переходят из детства в подростковый возраст, что сопровождается значительными изменениями в их психическом состоянии. В это время происходит активное развитие когнитивных функций. Дети начинают лучше понимать абстрактные понятия и могут рассуждать логически. Это время, когда они начинают задавать более сложные вопросы о мире и своем месте в нем. В период обучения в 6-7 классах у детей происходит активное развитие когнитивных функций. Это время, когда они начинают лучше осознавать и понимать абстрактные понятия. Важно отметить, что на этом этапе учащиеся становятся способными к логическому рассуждению. Они начинают анализировать информацию более глубоко и критически. Это позволяет им не только усваивать учебный материал, но и применять его в различных ситуациях.

Развитие когнитивных функций включает в себя улучшение памяти, внимания и мышления. Дети начинают легче запоминать информацию и связывать ее с уже известными понятиями. Они могут сопоставлять факты и делать выводы на основе логических связей. Это особенно важно в математике и естественных науках, где абстрактные концепции играют ключевую роль.

В этом возрасте учащиеся начинают задавать больше вопросов. Они интересуются, почему и как происходят те или иные процессы. Это свидетельствует о росте их познавательной активности. Учителя должны поддерживать этот интерес, предлагая детям задачи, требующие размышлений и анализа. Таким образом, учащиеся развивают критическое мышление.

Кроме того, в возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать свои мысли и чувства. Они становятся более самосознательными и способны к самоанализу. Это позволяет им

лучше понимать свои сильные и слабые стороны. В результате они могут более осознанно подходить к выбору учебных предметов и будущей профессии.

Развитие когнитивных функций также связано с улучшением навыков общения. Дети учатся выражать свои мысли более четко и аргументированно. Они начинают участвовать в дискуссиях, высказывая собственное мнение и уважая мнение других. Это формирует у них навыки сотрудничества и командной работы.

Важным аспектом является то, что в этом возрасте дети начинают лучше понимать абстрактные концепции. Они могут осваивать такие темы, как справедливость, свобода и ответственность. Эти понятия требуют глубокого анализа и понимания, что свидетельствует о развитии их мышления. Учителя могут использовать различные методики, чтобы помочь учащимся освоить эти сложные идеи.

Также стоит отметить, что в возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать взаимосвязь между различными предметами. Они понимают, как знания из одной области могут быть применены в другой. Например, математика может быть использована в физике, а история может помочь в понимании современных событий. Это помогает им видеть целостную картину мира.

Развитие когнитивных функций в этом возрасте также связано с увеличением объема информации, которую дети могут обрабатывать. Они способны работать с более сложными текстами и научными материалами. Это открывает новые горизонты для их обучения и позволяет углубляться в изучаемые темы. Учителя могут предложить им проекты и исследования, которые требуют самостоятельной работы и анализа.

Не менее важным является то, что в этом возрасте дети начинают осознавать важность критического мышления. Они учатся ставить под сомнение информацию и искать доказательства. Это помогает им не только в учебе, но и в повседневной жизни. Умение анализировать информацию становится важным навыком в современном мире.

Таким образом, в возрасте 12-13 лет происходит значительное развитие когнитивных функций. Дети становятся более самостоятельными и уверенными в своих способностях. Они начинают лучше понимать абстрактные понятия и могут рассуждать логически. Это создает прочную основу для дальнейшего обучения и личностного роста.

Важно, чтобы родители и учителя поддерживали этот процесс. Они должны создавать условия для развития критического мышления и познавательной активности. Это может быть достигнуто через обсуждения, проекты и творческие задания. В результате учащиеся смогут развивать свои способности и уверенно двигаться вперед.

Когнитивное развитие в этом возрасте является ключевым моментом в формировании личности. Оно влияет на дальнейшее обучение и социальное взаимодействие. Дети,

обладающие развитыми когнитивными функциями, становятся более успешными в учебе и жизни. Они способны принимать обоснованные решения и находить решения сложных задач.

Таким образом, развитие когнитивных функций в возрасте 12-13 лет открывает новые возможности для учащихся. Это время, когда они начинают осознавать свои способности и расширять свои горизонты. Поддержка со стороны взрослых играет важную роль в этом процессе. Учащиеся должны чувствовать, что их мнение важно, а их усилия ценятся. Это создаст мотивацию для дальнейшего обучения и развития.

Социальные взаимодействия становятся более сложными и многогранными. Дети в этом возрасте активно ищут одобрение сверстников и стремятся к социальной принадлежности. Друзья становятся важными фигурами в их жизни, и их мнение может оказывать значительное влияние на самооценку. В то же время, дети могут испытывать трудности в отношениях с окружающими, что иногда приводит к конфликтам и недопониманию.

Эмоциональная сфера также претерпевает изменения. Подростки начинают осознавать и выражать свои чувства более открыто, однако могут сталкиваться с эмоциональной нестабильностью. Часто они испытывают перепады настроения, что связано с гормональными изменениями, происходящими в организме. Важно, чтобы взрослые поддерживали их в этот период и помогали справляться с эмоциями.

На уровне самосознания дети начинают формировать свое «Я». Они начинают осознавать свои сильные и слабые стороны и могут сравнивать себя с другими. Это может привести как к повышению, так и к снижению самооценки. Поддержка со стороны родителей и учителей играет ключевую роль в формировании положительного образа себя [19].

В возрасте 12-13 лет также происходит активное развитие морального сознания. Дети начинают понимать социальные нормы и правила, что влияет на их поведение. Они начинают осознавать последствия своих действий и могут проявлять эмпатию к другим. Это время, когда закладываются основы моральных ценностей, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни.

Когнитивное развитие в этом возрасте также связано с улучшением навыков обучения. Дети становятся более самостоятельными в учебе и могут организовывать свое время. Они начинают осваивать различные стратегии обучения и могут применять их на практике. Это время, когда важно развивать у детей критическое мышление и умение анализировать информацию [20].

С другой стороны, повышенные требования в учебе могут вызывать стресс и тревогу. Дети могут испытывать давление со стороны родителей и учителей, что иногда приводит к

учебным неудачам. Важно создать поддерживающую среду, где дети могут чувствовать себя комфортно и безопасно. Это поможет им развивать уверенность в своих силах и способности.

В этом возрасте также важно развивать навыки общения. Умение выражать свои мысли и чувства, а также слушать других становится ключевым аспектом успешного взаимодействия. Дети должны учиться конструктивно решать конфликты и находить компромиссы. Эти навыки будут полезны им в будущем, как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

Интересы и увлечения детей в возрасте 12-13 лет становятся более разнообразными. Они начинают осознавать свои предпочтения и могут активно заниматься хобби. Это время, когда многие дети начинают проявлять творческие способности, что может стать основой для их будущей карьеры. Поддержка и поощрение со стороны взрослых помогут им развивать эти таланты [21].

Социальные сети и технологии становятся важной частью жизни детей в этом возрасте. Они могут использовать интернет для общения и поиска информации, однако это также может привести к проблемам, связанным с кибербуллингом и зависимостями. Важно обучать детей безопасному поведению в интернете и критическому восприятию информации.

Итак, психологическая характеристика обучающихся в возрасте 12-13 лет включает в себя множество аспектов, связанных с их развитием. Этот период является важным этапом в формировании личности и требует внимания со стороны взрослых. Поддержка, понимание и уважение к чувствам детей помогут им успешно пройти через этот сложный период. Психологическое здоровье детей в этом возрасте является основой для их будущего благополучия и успешной социальной адаптации. Что касается физического развития, то в этом возрасте происходит активный рост и развитие, что может влиять на самооценку. Дети могут быть чувствительными к изменениям в своем теле и внешности. Важно поддерживать их и помогать принимать изменения, происходящие в организме.

Физиологическая характеристика обучающихся в возрасте 12-13 лет включает в себя множество аспектов, связанных с их физическим развитием. В этот период происходит активный рост и изменение тела, что связано с переходом от детства к подростковому возрасту. В среднем, дети в этом возрасте растут на 5-7 см в год. У мальчиков и девочек могут наблюдаться различные темпы роста, что связано с индивидуальными особенностями.

К 11-12 годам у большинства детей начинается процесс полового созревания. У девочек это может проявляться в виде начала менструаций, что является важным этапом в их жизни. У мальчиков в это время также происходят изменения: увеличивается объем тестикул и начинается рост волос на теле. Эти изменения могут оказывать влияние на психологическое состояние детей [22].

Физиологические изменения сопровождаются изменениями в мышечной массе и жировых отложениях. У мальчиков, как правило, увеличивается мышечная масса, в то время как у девочек в это время может наблюдаться увеличение жировой ткани. Эти изменения могут влиять на самооценку и восприятие своего тела.

Координация движений и моторные навыки также развиваются в этом возрасте. Дети становятся более ловкими и способны выполнять сложные физические упражнения. Это время, когда многие дети начинают активно заниматься спортом, что способствует развитию их физических навыков и здоровья.

Физическая активность играет важную роль в жизни детей 6-7 классов. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению выносливости. Дети, занимающиеся физической активностью, имеют меньше шансов на развитие ожирения и связанных с ним заболеваний.

Питание также является важным аспектом физиологического развития. В этом возрасте детям необходимо получать достаточное количество питательных веществ для поддержания роста и развития. Сбалансированный рацион, богатый витаминами и минералами, способствует укреплению иммунной системы и улучшению общего состояния здоровья.

В возрасте 12-13 лет у детей часто заканчивается смена молочных зубов на постоянные. Это время требует особого внимания к гигиене полости рта, чтобы избежать проблем с зубами в будущем.

Состояние нервной системы также меняется в этом возрасте. Дети становятся более эмоционально чувствительными, что связано с гормональными изменениями. Это может проявляться в виде перепадов настроения и повышенной возбудимости.

Сон играет важную роль в физиологическом развитии детей. В этом возрасте детям необходимо 9-11 часов сна для полноценного восстановления сил. Недостаток сна может негативно сказаться на их физическом и психологическом состоянии.

Иммунная система детей также развивается в этот период. Дети становятся более восприимчивыми к инфекционным заболеваниям, так как их организм еще не полностью адаптирован к окружающей среде. Важно уделять внимание профилактике заболеваний и вакцинации.

Координация и баланс становятся более совершенными. Дети могут выполнять более сложные физические задачи, такие как катание на велосипеде или участие в спортивных играх. Эти навыки развиваются благодаря активному участию в физической активности.

Важным аспектом является и развитие органов чувств. Дети становятся более восприимчивыми к окружающему миру, что способствует развитию их познавательных способностей. Они начинают лучше различать запахи, звуки и цвета.

Именно в возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать важность здоровья и физической активности. Они могут проявлять интерес к различным видам спорта и физическим упражнениям. Это время, когда закладываются основы здорового образа жизни. Дети начинают замечать, как физическая активность влияет на их самочувствие и настроение. Многие школьники начинают проявлять интерес к различным видам спорта и физическим упражнениям. Это может быть футбол, баскетбол, плавание или легкая атлетика. Важно, что именно в этом возрасте формируются привычки, которые сохранятся на всю жизнь.

Учителя физкультуры играют большую роль в том, чтобы заинтересовать детей спортом. Они показывают разнообразие упражнений и объясняют их пользу для организма. Дети учатся работать в команде, развивают силу, выносливость и координацию. Регулярные занятия спортом помогают укрепить сердечно-сосудистую систему и улучшить обмен веществ. Кроме того, физическая активность способствует развитию мышц и правильной осанки.

В возрасте 12-13 лет дети начинают лучше понимать, как важно правильно питаться для поддержания здоровья. Они узнают о витаминах, минералах и других полезных веществах. Родители и учителя могут помочь им сформировать правильные пищевые привычки. Например, уменьшить потребление сладостей и фастфуда, увеличить количество овощей и фруктов в рационе. Здоровое питание в сочетании с физической активностью создает прочную основу для крепкого здоровья.

В возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и общий баланс физического, психического и социального благополучия. Они понимают, что регулярные занятия спортом помогают поддерживать этот баланс. Многие школьники начинают посещать спортивные секции и кружки. Это дает им возможность развивать свои способности и находить новых друзей.

Занятия спортом учат детей дисциплине и ответственности. Они понимают, что для достижения успеха нужно регулярно тренироваться и соблюдать режим. Это помогает им формировать волевые качества и настойчивость. Важно, что спорт развивает не только тело, но и характер.

В школе проводятся различные спортивные мероприятия и соревнования. Они стимулируют интерес к физической активности и здоровому образу жизни. Участие в таких мероприятиях помогает детям почувствовать дух соперничества и командной работы. Это способствует развитию социальных навыков и коммуникации.

В возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать вред вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Они понимают, что эти привычки негативно влияют на здоровье и физическую форму. В школе и дома важно проводить профилактические беседы и объяснять последствия вредных действий. Это помогает формировать ответственное отношение к своему здоровью.

Физическая активность способствует улучшению сна и общему восстановлению организма. Дети замечают, что после занятий спортом они лучше высыпаются и чувствуют себя бодрее. Хороший сон необходим для роста и развития, а также для успешной учебы. Здоровый образ жизни помогает поддерживать высокий уровень энергии в течение дня.

Дети в этом возрасте начинают осознавать важность гигиены и ухода за своим телом. Они учатся правильно мыть руки, следить за чистотой зубов и тела. Это помогает предотвращать многие заболевания и поддерживать хорошее самочувствие. Родители и учителя должны напоминать детям о необходимости соблюдать правила личной гигиены.

Важным аспектом является также умение правильно распределять время между учебной, отдыхом и физической активностью. Дети учатся планировать свой день так, чтобы оставалось время для занятий спортом и прогулок на свежем воздухе. Это помогает избежать переутомления и поддерживать высокий уровень работоспособности.

Физическая активность помогает развивать моторику и координацию движений. Это особенно важно в период активного роста и развития. Дети становятся более ловкими и уверенными в своих действиях. Такие навыки пригодятся им не только в спорте, но и в повседневной жизни.

В возрасте 12-13 лет дети начинают интересоваться вопросами здоровья и физической культуры не только на практике, но и теоретически. Они изучают основы анатомии, физиологии и правил безопасности. Это расширяет их знания и помогает лучше понимать свое тело. Здоровый образ жизни способствует укреплению иммунной системы. Дети реже болеют и быстрее восстанавливаются после заболеваний. Это позволяет им успешно справляться с учебными нагрузками и активной жизнью. Родители и учителя должны поддерживать детей в стремлении к здоровью.

Важной частью здорового образа жизни является отказ от вредных привычек и соблюдение режима дня. Дети учатся ложиться спать вовремя и правильно питаться. Это помогает поддерживать энергию и концентрацию в течение учебного дня.

Дети начинают осознавать, что здоровье – это не только личное благо, но и социальная ценность. Они понимают, что здоровый образ жизни способствует гармоничному развитию общества. Многие школьники участвуют в акциях и мероприятиях, направленных на пропаганду здоровья. Физическая активность способствует улучшению памяти и

концентрации. Это помогает детям лучше усваивать учебный материал и достигать успехов в школе. Занятия спортом развивают умение быстро принимать решения и работать в стрессовых ситуациях.

В этот период дети начинают понимать, что здоровье – это долгосрочная инвестиция в свое будущее. Они осознают, что забота о себе сегодня принесет плоды завтра. Это мотивирует их придерживаться здоровых привычек и вести активный образ жизни. Дети начинают осознавать важность отдыха. Они учатся находить баланс между учебной и физической активностью. Это помогает им сохранять эмоциональное равновесие и избегать переутомления.

Физическая активность способствует развитию творческих способностей и воображения. Дети становятся более энергичными и вдохновленными. Это положительно сказывается на их учебе и личностном росте.

Физиологические изменения также могут влиять на отношения с окружающими. Дети становятся более независимыми и стремятся к самостоятельности. Это может привести к конфликтам с родителями и учителями, которые не всегда понимают их стремления.

К этому возрасту у детей наблюдается улучшение способности к обучению. Они становятся более внимательными и способны сосредотачиваться на учебном материале. Это время, когда они начинают осваивать более сложные темы и предметы.

Физическая подготовка становится важной частью учебного процесса. Участие в спортивных секциях и кружках помогает детям развивать свои физические способности и укреплять здоровье. Это также способствует формированию командного духа и социальных навыков.

В возрасте 12-13 лет дети начинают понимать важность соблюдения режима дня. Они осознают, что правильное питание и физическая активность способствуют улучшению их здоровья и самочувствия.

Выводы

Решая первую задачу исследования, сделали вывод о том, что физическая культура в школе играет критическую роль в укреплении здоровья детей и развитии их физических качеств, таких как сила, выносливость и координация. Важно, чтобы обучение двигательным умениям было организовано с учетом индивидуальных особенностей каждого ученика, что способствует более эффективному усвоению навыков и повышению мотивации. Систематическое обучение, использование игровых и соревновательных методов, а также положительная атмосфера на занятиях способствуют формированию устойчивых двигательных навыков. В результате, развитие двигательных действий у школьников не только улучшает их физическую подготовку, но и положительно влияет на их психоэмоциональное состояние и социальные навыки.

Решая вторую задачу исследования, сделали вывод, что в школьном возрасте происходит активное формирование опорно-двигательного аппарата, однако современным детям часто не хватает необходимой двигательной активности, что негативно влияет на их физическое развитие. Пандемия и связанные с ней ограничения усугубили эту проблему, снижая уровень физической активности учащихся. Эффективное физическое воспитание должно включать создание доверительных отношений между педагогом и учеником, учет индивидуальных интересов и использование разнообразных мотивационных методов для формирования устойчивого интереса к занятиям спортом. Важную роль играет поддержка со стороны учителей и родителей, а также применение игровых и современных технологий, что способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию личности детей.

Решая третью задачу исследования, сделали вывод, что в возрасте 12-13 лет происходит значительное развитие когнитивных функций, что позволяет детям лучше осознавать абстрактные понятия и логически рассуждать. Этот период характеризуется активным ростом самосознания и критического мышления, что способствует формированию самостоятельности и уверенности в своих способностях. Важным аспектом является также развитие социальных навыков и понимание моральных норм, что влияет на их поведение и взаимодействие с окружающими. Поддержка со стороны родителей и учителей играет ключевую роль в успешном прохождении этого сложного этапа развития.

Список литературы

- 1 Гончаров В.И. Еще раз о понятиях «двигательное умение» и «двигательный навык» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 3 (37). - С. 30-33.
- 2 Никитина Н.С. Понятийный аппарат двигательного развития детей первого года жизни // Научный поиск: личность, образование, культура. - 2024. - № 3 (53). - С. 24-28.
- 3 Зиновьева Т.С. Двигательные способности спортсмена-танцора в спортивных бальных танцах: сущность, структура // Международный исследовательский институт. – 2016. - №7. – С.105-117.
- 4 Алиходжин Р.Р., Павлов А.В. Надежность двигательной деятельности // Педагогика современности. - 2024. - № 1-1 (28). - С. 13-15.
- 5 Гайтукиев М.Х. Основы обучения физическим движениям / в сборнике: Научные исследования XXI века: теория и практика. - Нефтекамск, 2022. - С. 123-126.
- 6 Сироткина И.Е. «Умное умение»: в каком смысле можно говорить о «телесном знании»? // Праксема. Проблемы визуальной семиотики. - 2020. - № 2 (24). - С. 225-250.
- 7 Казакова В.М. Развитие двигательных умений младших школьников средствами физической рекреации / в сборнике: Наука и образование: прошлое, настоящее и будущее. - 2020. - С. 141-145.
- 8 Кондакова О.Н. Коррекция двигательных умений у младших школьников с нарушением интеллектуального развития / в сборнике: Ценности, традиции и новации современного спорта. - Минск, 2022. - С. 347-353.
- 9 Вербельчук М.С., Якубова Э.Ф. Подвижные игры как средство развития ловкости у младших школьников на уроках физической культуры / в сборнике: Традиции и инновации в педагогике начальной школы. - Симферополь, 2022. - С. 65-68.
- 10 Асадова С.З. Современные методики оценки физического развития школьников / в сборнике: Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. - Ростов-на-Дону, 2022. - С. 13-15.
- 11 Синкевич Е.В. Физическая культура как фактор формирования здоровья у детей школьного возраста / в сборнике: Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. - Красноярск, 2022. - С. 401-403.
- 12 Галимов Е.Р. Воспитание физических качеств волейболистов школьного возраста / в сборнике: Интеграция науки, общества, производства и промышленности: проблемы и перспективы. - Уфа, 2021. - С. 77-79.

13 Захарченко А.Е., Селезнева В.В. Особенности физического воспитания детей школьного возраста / в сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. - Нижневартовск, 2021. - С. 182-185.

14 Кудинов С.И. Инновационные средства и методы развития координационных способностей школьников // Физическая культура в школе. - 2024. - № 5. - С. 8-17.

15 Петров В.В. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в средней школе // Физическая культура в школе. - 2022. - № 5. - С. 11-13.

16 Пчельникова Т.И., Частихин А.М. Физкультурное образование как важнейший компонент здорового образа жизни // Медицина и физическая культура: наука и практика. - 2021. - Т. 3. - № 2 (10). - С. 65-69.

17 Смирнов М.О. Подвижная игра как средство развития выносливости / в сборнике: Междисциплинарные исследования XXI века: теория, методология, практика. - Ростов-на-Дону, 2022. - С. 211-214.

18 Николаев С.Е., Оегостуров М.Н., Килибаев А.А. Занятия физической культурой и влияние на развитие школьников // Вестник науки Южного Казахстана. - 2023. - № 1 (21). - С. 155-160.

19 Лыткин Д.В., Прокудин Б.Ф. Особенности обучения двигательным действиям в физической культуре / в сборнике: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. - Коломна, 2020. - С. 174-182.

20 Акопян Е.С., Ковалева А.А. Развитие пластики движений у школьников на уроках физической культуры // Наука и спорт: современные тенденции. - 2022. - Т. 10. - № 4. - С. 133-141.

21 Конеева Е.В., Чувильский А.Н. Развитие физических качеств обучающихся начальных классов на уроках физической культуры посредством подвижных игр // Дайджест социальных исследований. - 2023. - № 3 (11). - С. 32-38.

22 Ярлыкова О.В. Подвижная игра как средство всестороннего развития личности школьников / в сборнике: Образовательное пространство: факторы, проблемы и перспективы. - Ставрополь, 2022. - С. 196-200.

23. Монастырев С. Н., Бугаков А. И., Болдырев И. И. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, обучающихся по направлениям 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура», «Дополнительное образование»; «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», а также по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» - С. 42-25.

24. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Издательство Юрайт. - Москва, 2023. - С. 49-52.

25. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П психология физического воспитания и спорта. / Учебник для бакалавров. - Саратов, 2023. - С. 5-7.