

Кафедра ТиМСД, АФК и МБОФВ института физической культуры

**В.В. Полтараусов, А.Д. Лебедев**

**Теоретико-методические особенности воспитания  
координационных способностей у учащихся 12-15 лет на уроках гандбола с  
использованием специализированных подвижных игр**

Гигиеническая и оздоровительная роль подвижных игр заключается прежде всего в нормализации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и устранение ожирения.

Под влиянием физических упражнений в содержании подвижных игр, их регулярности и правильной организации, в организме детей происходит ряд положительных изменений в деятельности важнейших систем жизнеобеспечения. «Функция творит орган» - таков важнейший биологический закон, обуславливающий адаптацию организма детей к внешней среде и его совершенствованию.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах

Подвижные игры на уроках гандбола являются наиболее действенным средством разностороннего физического воспитания школьников. Главная особенность подвижных игр состоит в том, что они свойственны детям, принимаются ими с радостью, проходят с большой отдачей энергии и на высоком эмоциональном уровне. Все это раскрывает перед педагогом безграничные возможности управления инициативой школьника, воспитания воли, направленной на достижение конкретных целей. Поэтому трудно представить учебно-тренировочное занятие по гандболу с любым контингентом и уровнем подготовленности без использования подвижных игр. [10, с.6].

Набор подвижных игр (специализированных эстафет, игровых упражнений) должен быть составлен применительно к освоению программного