**Иин: 740111302073**

**СТРЕЛЬЦОВ Виталий Геннадьевич,**

**М.Горький атындағы жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Түркістан облысы, Шардара қаласы**

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся является одной из важнейших целей физической культуры в школе. У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, который требует постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за партой, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Процесс освоения любыми двигательными действиями идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и

быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития

физических способностей – важный компонент состояния здоровья. Я считаю, что спортивные и подвижные игры являются эффективным средством физического развития и поддержание высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней профилактики различных заболеваний, особенно сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной патологий.

Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной

деятельности необходимо проводить через спортивные и подвижные игры (схема 1), потому что, в силу присущей им психологической особенности, они

вызывают сильный эмоциональный отклик у учащихся. Поэтому, играя учащиеся, с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с

другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

Схема 1. Определение значения подвижные и спортивные игры

**Подвижные игры**. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и

самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно (схема 2).

Схема 2. Значение подвижных игр

В своей педагогической практике использую коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности. Большинство подвижных игр, организуемых на моих уроках, требуют от учащихся быстроты. Это игры, которые строятся мною на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Считаю, что постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию **ловкости.** Для воспитания **силы** на уроках использую игры, требующие проявления

умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

При организации игровой деятельности с детьми большое внимание уделяю играм с многократным повторением напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, которые вызывают значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию **выносливости**.

Совершенствование **гибкости** организую в играх, связанных с частыми изменениями направлений движений. Спортивные и подвижные игры имеют большое значение для начального совершенствования основных движений, обеспечивают разностороннее воспитание **двигательных качеств** и могут оказать существенное влияние на общее **физическое развитие**.

Из своего опыта работы выделяю, что под влиянием присущего игре состязания, значительно активнее развиваются физические качества, и, прежде всего, **быстрота, ловкость, выносливость**. Все это способствует формированию двигательной сферы детского организма.

**Спортивные игры.** Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей учащихся играют спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения.

В основе спортивных игр лежат различные технические и тактические приёмы, а целью обычно является спортивный мяч, ворота, площадка в зависимости от вида игры. Большинство спортивных игр представляет собой комплексы движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу. Для любой спортивной игры характерно:

• Наличие правил.

• Взаимодействие с партнерами.

• Соревновательность.

• Двигательная активность.

• Простота содержания.

• Сильное эмоциональное воздействие.

Схема 3. Значение спортивных игр

В заключении хочу сказать, что физическое развитие происходит по естественным законам, которые никто не волен упразднить. В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития.

Процесс физического развития одновременно обусловлен конкретными общественными условиями жизни, деятельности и особенно физическим воспитанием. А результат этого процесса, его эффективность во многом зависит от нас, педагогов физической культуры.

Именно мы, учителя физической культуры, являемся посредниками и основоположниками мотивации будущего человека современного общества к сохранению и укреплению не только своего здоровья, но и здоровья окружающих его людей.