## Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры

«Скажи, и я забуду.

Покажи и я запомню.

Дай по играть, и я научусь.»

Используемые в теории и методике физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразных тренировочных средств, и по существу являются критериями качественной оценки двигательных возможностей человека. Выделяют пять основных двигательных качеств: силу, быстроту движений (скорость), координацию движений (ловкость), гибкость и выносливость. При более глубоком рассмотрении к названным качествам добавляют: устойчивость равновесия, способность к произвольному расслаблению мышц, ритмичность, прыгучесть, мягкость движения. Каждому из этих качеств человека присущи свои структура и особенности, которые в целом и характеризуют его физические способности. Развитие физических качеств осуществляется в процессе занятий физическим упражнениями по специально разработанным методикам и представляет собой целостный процесс, объединяющий отдельные взаимосвязанные стороны совершенствования физических, функциональных и психологических возможностей человека. Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры, которые оказывают содействие решению оздоровительных задач.

**Подвижные игры** - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила. Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские года. Играя дети, усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность.

Для детей игры – это их непосредственная жизнь, а учитель с помощью игр формирует в них черты характера. С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные качества.

Каждый учитель физической культуры должен помнить, что он проводит подвижную игру для решения определенных практических задач. **Спортивные игры**. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

Спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей. И это понятно. Ибо сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Спортивные игры как модели современной жизни, пользующиеся такой большой популярностью у молодежи и взрослых. Многие взрослые, приобщившись к спортивным играм в подростковом и юношеском возрасте, с удовольствием отдают свой досуг и отдых этим наиболее эмоциональным, пожалуй, видам двигательной активности человека.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия.

Основными средствами воспитания быстроты являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной скоростью.

**Сила.** Предъявляются высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим высоту прыжков быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости. Силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах.

**Выносливость.** Для современного игрока характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темп игры, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением противника, применение активных систем защиты и нападения, быстрого прорыва и прессинга. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турниров и отдельных матчей требует высокого развития выносливости, т.е. способности противостоять появляющемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Игрок, обладающий достаточной выносливостью, более длительное время сохраняет высокую спортивную форму, проявляет высокую двигательную активность как в одном матче, так и на протяжении турнира, демонстрирует более стабильную и эффективную технику, отличается быстрым тактическим мышлением, более результативен.

**Ловкость**. Важнейшая роль принадлежит ловкости при изучении и совершенствовании спортивной техники. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей. Наиболее распространенными средствами воспитания ловкости являются элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры, позволяющие расширить диапазон вариативности двигательных навыков.

**Гибкость**  и умения расслабляться. Понятие «гибкость» отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Амплитуда движений зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы. В первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах.

В целом работа по развитию физических качеств через спортивные и подвижные игры приводит к всестороннему гармоничному развитию ребенка, обеспечивает его полноценное здоровье, разнообразное развитие движений физических качеств и формирование привычек здорового образа жизни.

Правильный подбор игры соответственно возрасту, теме урока, индивидуальным особенностям учащихся в конкретном классе способствует активизации и привития интереса, к предмету физическая культура*.* Всё это создает комфортную, благоприятную обстановку на уроке, а это является элементами здоровьесберегающих технологий. Использование в работе подвижных и спортивных игр даёт положительный результат. Воспитание физических качеств через спортивные игры даёт возможность участвовать в спортивных соревнованиях и достигать учащимися школы высоких спортивных результатов и являются составляющей результативности учебно- воспитательного процесса.

**Используемая литература**

1. Шишкина В.А. «Движение + движения». Книга для воспитателя детского сада. М.: «Просвещение», 1992г., 96с.
2. Физическая культура //Научно-методический журнал. М.: 2002г., №4.
3. Гейнисман МЛ. Развитие основных двигательных качеств как важнейшее средство оздоровления детей дошкольного возраста // Матер, науч. конф. по итогам работы за 1990/91 гг. Омск, 1992
4. Ленерт Г., Лахман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». Пер. с нем. М.: «Физкультура и спорт», 1973г.
5. Физическая культура в школе//Научно-методический журнал. М.: №6, 2005г.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М.: 2005г.

Автор: Чернышева Ольга Николаевна

Организация: ГБОУ СО «Кировградская школа-инертна

Населенный пункт: г. Кировград, Свердловская область