ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК ЭФФЕКТИВНОГО СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Игровой метод комплексно воспитывает физические качества, развивает внутреннюю речь и логику[1, С. 12].

Подвижные и спортивные игры можно разделить на следующие группы:

1.Подвижные игры, специфичные для различных возрастных групп школьников.

2.Спортивные игры, где используются элементы и действия, развивающие мышцы, необходимые для занятий конкретными видами спорта.

3.Подвижные игры, уместные на школьных спортивных праздниках.

4.Подвижные игры с доступными спортивными снарядами и любимыми детскими играми на асфальте.

Спортивные и подвижные игры включают зимние подвижные игры – санки и лыжи.

Занятия по спортивным и подвижным играм отличаются насыщенностью, активностью и эмоциональностью. Именно во время спортивных игр наиболее ярко проявляются самостоятельность и инициативность в действиях учащихся старших классов. Одновременно с этим у них развиваются и совершенствуются специальные и профессиональные качества.

Основными ***физическими качествами*** учащихся старшего школьного возраста являются сила, быстрота, выносливость, ловкость. Развитие и совершенствование этих качеств на занятиях по физической культуре имеет некоторые особенности, знание которых позволяет подбирать наиболее эффективные средства и методы их выработки [2, С. 97].

***Специальные качества*** вырабатываются в процессе выполнения различных упражнений, воздействующих на организм и обеспечивающих его устойчивость к определенным неблагоприятным факторам профессиональной деятельности.

***Физическое совершенствование*** – это процесс улучшения физического состояния старших школьников, а также формирования у них убеждений, потребностей, знаний и умений в ходе систематического выполнения упражнений в благоприятных условиях [3, С. 42].

Физическое совершенствование в большой степени зависит от деловых качеств педагога, его знаний и опыта, добросовестного отношения к выполнению своих обязанностей, умения методически грамотно проводить учебные занятия и тренировки по видам спорта, подводить итоги соревнований.

Организационно-методическая направленность уроков по физической культуре и спорту на преимущественное развитие физических качеств обеспечивает более высокие, по сравнению с существующей практикой их проведения, физические кондиции занимающихся, что является логическим основанием для использования и в самостоятельных занятиях, главным образом, упражнений аэробного характера.

Для успешного усвоения школьниками программного материала по разделу «Спортивные игры» необходимо обучить их рациональным передвижениям, чтобы сформировался прочный навык. Без этого компонента подготовки успешно освоить технические действия практически во всех таких играх очень сложно, практически невозможно.

Урочная форма двигательной активности, а именно применение спортивных и подвижных игр при условии интенсификации учебного процесса и введении пятиразовых в неделю занятий способна решить проблему двигательной активности учащихся старших классов, но школа подобной альтернативой располагать не будет. Поэтому основной формой занятий учащихся старших классов физическими упражнениями остается самостоятельная, а игровая деятельность будет применяться в связи успешным внедрением методик в работу.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Мурзин, А.И. Как научить детей играть [Текст]/А.И. Мурзин//Физическая культура в школе. – 2016. – №8. – С. 12 – 15.
2. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений [Текст]/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 7-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2018. – 176 с.
3. Морозов, В.П. Биоритмы и работоспособность школьников [Текст]/В.П. Морозов//Физическая культура в школе. – 2009. – №7. – С. 40 – 42.