*Черкасова О.В*

*учитель физической культуры*

*МАОУ СОШ № 94 г. Тюмени*

Развитие физических качеств посредством подвижных игр и соревновательно-игровых заданий у детей 7-10 лет

В последнее время в России наметилась устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников. Одной из причин сложившейся ситуации стала система школьного образования, ориентированная на интеллектуализацию и интенсификацию учебного процесса. Информационная перегруженность, психоэмоциональная напряженность учебного процесса, его нерациональная с гигиенической точки зрения организация приводит к потерям здоровья школьников. В этих условиях повышается роль учителя физической культуры в решении укрепления здоровья, развития физических качеств обучающихся.

Дети младшего школьного возраста переживают период интенсивного роста, морфологических и функциональных перестроек организма. школьники в этом возрасте малоустойчивы к экстремальным климатическим условиям, физической и умственной нагрузке..

Основными средствами физического воспитания младших школьников являтются физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. К основным педагогическим средствам относятся подвижные игры и спортивные игры, игровые задания, соревнования и различные виды эстафет.

Соревновательно-игровые задания и подвижные игры являются эффективным средством физической реакции и поддержание высокой работоспособности, успешного роста и развития детей., а также ранней профилактики различных заболеваний, особенно сердечнососудистой, дыхательной, мышечной патологий. Однако в практике физического воспитания младших школьников подвижные игры и игровые задания не всегда занимают значимое место.

Следует отметить, что основные физические качества продолжают формироваться в младшем школьном возрасте. Развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, их совершенствование в процессе физического воспитания может быть успешным при условии научно обоснованного применения различных средств и методов физической культуры, а также при необходимости интенсификации или снижения мышечных нагрузок. Полноценное развитие детей младшего школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо.

Из всех средств физического воспитания подвижные игры и соревновательно-игровые задания являются наиболее доступными и эффективными для развития физических качеств детей 7-10 лет.

Целью нашей работы явилось изучение эффективности влияния подвижных игр и соревновательно-игровых заданий на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста..

В констатирующем исследовании участвовало 143 школьника 7-10 лет с низкой двигательной активностью. Экспериментальную группу составили 69 детей, контрольную 74.

В практической деятельности разделение подвижных игр и соревновательно-игровых заданий по отдельным признакам облегчает подбор игрового материала для решения определенных педагогических задач.

Игровые упражнения на развитие физических качеств проводились в основной части урока, после выполнения традиционных упражнений на освоение и совершенствование технических элементов. Упражнения в форме игры на развитие силы, быстроты, ловкости проводились во второй половине основной части урока. Соревновательно-игровые задания с преимущественной направленностью на развитие выносливости выполнялись в конце подготовительной и в конце основной части урока. Соревновательно-игровые задания на развитие гибкости проводились в подготовительной и заключительной частях занятий, а при прохождении раздела учебной программы "гимнастика" и в основной части урока.

Программа тестирования физических качеств младших школьников включила 6 упражнений: прыжок в длину с места ( в см), наклон туловища вперед из положения "сидя на полу" (в см), подъем туловища в сед за 30 сек (количество раз), удержание тела в висе на перекладине на согнутых руках (время в сек), бег на 1000м (время в сек).

Проведенные исследования свидетельствовали о том, что исходные показатели развития физических качеств детей 7-10 лет контрольной и экспериментальной группы достоверно отличались.

В ходе исследования зафиксировали приросты показателей, как у мальчиков, так и у девочек обеих групп. Так, приросты в наклоне вперед сидя на полу составили 18% у мальчиков, 26% у девочек (экспериментальная группа). В контрольной группе соответственно 16% и 23%. Мальчики экспериментальной группы обошли своих сверстников из контрольной группы в прыжках в длину с места (3%-1%), подъеме туловища в сед за 30 секунд ( 16%-4%). У девочек в экспериментальной и контрольных группах в этих же упражнениях прирост составил соответственно 5% против 2%, 15% и 7%.

Сравнительный анализ исходных и итоговых результатов в каждой группе в отдельности показал следующее. В экспериментальной группе наблюдалось улучшение всех результатов. Сравнительная характеристика развития физических качеств детей младшего школьного возраста в конце исследования показала, что мальчики и девочки экспериментальной группы превзошли своих сверстников во всех упражнениях, при этом достоверность отличий была в пяти из шести тестов.

Методика исследования в физическом воспитании детей 7-10 лет подвижных игр соревновательно-игровых заданий, дифференцированных по специфике развития физических качеств и двигательных возможностей, позволяет целенаправленно воздействовать на процесс укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и улучшения в целом здоровья школьников.

Таким образом, применение на уроках физической культуры соревновательно-игровых заданий и подвижных игр привели к положительной достоверной динамике развития физических качеству детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Регулярное включение в уроки физической культуры подвижных игр и соревновательно-игровых заданий на развитие физических качеств и освоение элементов техники по видам школьной программы позволило направленно развивать и совершенствовать физические качества детей 7-10 лет.