

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**Дрягина Татьяна Валентиновна**

студент, Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета, РФ,
Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

Волкова Елена Александровна

научный руководитель,

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES THROUGH OUTDOOR SPORTS GAMES***Tatyana Dryagina***

Student, Sterlitamak Branch of BashSU, Sterlitamak, Republic of Bashkortostan, Russia

Аннотация. Роль подвижных игр для оздоровления организма студента переоценить тяжело. Влияние подвижных игр на качество и длительность жизнедеятельности так велико, что можно смело сказать об их необходимости. В данной статье рассмотрены особенности влияния спортивных игр на человеческий организм и представлены данные о положительном влиянии физической культуры на здоровье студента.

Abstract. It is difficult to overestimate the role of outdoor games for improving the student's body. The influence of outdoor games on the quality and duration of life is so great that we can safely say about their necessity. This article examines the features of the influence of sports games on the human body and presents data on the causes of passive attitude to physical education and the positive impact of physical culture on student health.

Ключевые слова: физическая активность, физические качества, система оздоровления организма, влияние спорта на организм, физическая культура.

Keywords: physical activity, physical qualities, the system of improving the body, the influence of sports on the body, physical culture.

Физическое воспитание помогает разностороннему формированию личности. Мало обучить человека основам наук - нужно создать основу отличного самочувствия, возможностью правильно отдыхать, а также быстро качественно вливаться в работу. В настоящий период основной частью жизни студентов, является сидячий образ жизни. Но следует учитывать, что спорт и физические нагрузки направлены на улучшение самочувствия, развития способностей двигательного аппарата и в целом всего организма человека. Пренебрегая спортом и ведя сидячий образ жизни самочувствие усугубляется, ухудшается кровообращение, подвижность скелета человека, меняется осанка, координация движений, объем легких уменьшается и падает само качество жизни. Спортивные занятия приводят к

формированию физических свойств организма студента, вследствие чего улучшается и сопротивляемость организма, стабилизируется самочувствие. Спортивные занятия повышают внимательность, усиливает мышление и скорость принятия решений, укрепляют нервную систему.

Формирование физических качеств через спортивные игры.

В теории и методике физических упражнений определение о физических свойствах являются легкими и понятными для разнообразия учебных процессов, кроме того считаются нюансом качества с целью установления возможностей студента. Выделяют несколько основных физических качеств: скорость, сила, ловкость, выносливость и гибкость. Формирование подобных качеств приобретает при постоянном выполнении физических упражнений, созданных по особым методикам и создает целый длительный процесс, что связывает психические, физические и функциональные способности. Огромное в своем роде влияние на развитие физических качеств имеют маневренные игры [2; с.938].

В спортивных играх существует свод правил, которые строго упорядочены. В них описываются правила игры, положение игроков и правила поведения. От участников необходимо специальная техническая подготовка, знание тактики действий в игре. В спортивных играх формируются различные способности: скоростно-силовые, координационная выносливость, психологическая устойчивость – уравновешенность и т.д.

Спортивные игры больше распространены среди молодежи, они являются одним из средств физического воспитания и благоприятно воздействуют на разностороннее развитие особенно молодого человека. Поэтому спортивные игры входят в образовательную программу всех учебных учреждений. Основная задача «Физической культуры» - формирование системы представления профессиональной деятельности в сфере ФКиС вследствие любой подвижной игры [1; с.154].

Спортивные игры вырабатывают высокую моторную активность, сильную напряженность в игровых действиях, требуют от человека предельной мобилизации и концентрации всех функциональных возможностей физических качеств [4].

Воспитание быстроты (скорости)

Главные способы выработки скорости и реакции являются специальные подобранные упражнения, которые оттачивают движения на скорость и ловкость делая их более точными и быстрыми, а также компьютерные игры которые вырабатывают быстроту и реакцию, а также быстроту мышления.

Воспитание силы.

Развитие силы-это постоянные тренировки, многочисленно повторяющиеся упражнения. При формировании у человека силы, человек меняется, у него появляются высокие силовые способности, которые определяют быстроту перемещения, скорость исполнения приемов и воздействуют на развитие выносливости и ловкости. Силовая подготовка человека должна варьироваться и совершенствовать силу мышц в разных режимах [3; с.712].

Воспитание выносливости.

Для любого современного спортсмена или игрока - любителя свойственны высокие физические нагрузки, быстрый темп игры, выполнение всевозможных приемов на высокой скорости при сопротивлении противника, использование систем нападения и защиты и мгновенного прорыва. Высокая напряженность соревновательных игр формирует-способствует и учит правильному развитию выносливости, для того чтобы уменьшить формирование процесса переутомления. Человек, обладающий высокой выносливостью, более длительное время находится в продуктивной форме, показывает максимальную активность, стабильную технику, показывая себя более результативным игроком в течении очень длительного времени.

Воспитание ловкости.

При наработывании и формировании техники главнейшую роль играет ловкость. Возможность быстро и точно овладевать новыми движениями и навыками зависит от функциональных способностей и упражнений прогрессирующих развитие ловкости. Самыми известными средствами по обучению ловкости являются элементы гимнастики, акробатики, что повышают диапазон разнообразия навыков.

Воспитание гибкости.

Гибкость- это многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, что является показателем подвижности звеньев в полном диапазоне. Высокая маневренность суставов, эластичность связок, мышц и сухожилий и развитие центральной нервной системы воздействуют на амплитуду движения. Большую роль играет подвижность позвоночника, плеч и тазобедренной части. Особое внимание следует уделять повышению подвижности в лучезапястных и голеностопных суставах [5].

Таким образом, работа по формированию и совершенствованию физических качеств вследствие подвижных игр приводит к разностороннему развитию, улучшает здоровье -заставляя организм работать слажено, поднимает иммунитет, приумножает разнообразность движений, а вдобавок формирует привычки здорового образа жизни. Правильный подход к формированию физических достоинств благосклонно воздействует на организм.

Список литературы:

1. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: «Просвещение», 2005, - 154с.
2. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура, 2017. - 938 с.
3. Издательство «Физкультура и спорт»: Физкультура и спорт, 2014. - 712 с
4. Влияние физических упражнений на организм человека//Электронный ресурс[https://vuzlit.ru/393119/vliyanie_fizicheskikh_uprazhneniy_razvitie_organizma]
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности //Электронный ресурс[https://revolution.allbest.ru/sport/00392161_0.html]