*Евпатов А.А.*

*МБОУ «СОШ №16 с УИОП»*

*г. Старый Оскол*

**Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры**

Двигательные способности есть структурные и функциональные особенности организма, которые обеспечивают специфическую эффективность двигательной деятельности.

Процесс воспитания двигательных качеств является одним из основных вопросов при проведении уроков физической культуры.
Одно из определений физическим двигательным качествам дал Б.А.Ашмарин: «Под физическими качествами понимают определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность».

К числу основных физических качеств, обеспечивающих всё многообразие решения двигательных задач, относят силу, выносливость, быстроту и ловкость.

В настоящее время основным направлением оптимизации процесса физической подготовки учащихся в школе остается совершенствование методов развития двигательных качеств, привитие учащимися навыков и любви к физическим упражнениям, нагрузкам.

Уроки физической культуры должны содействовать как укреплению здоровья, так и развитию двигательных качеств учащихся. Уровень развития двигательных качеств зависит от многих внешних и внутренних факторов: возраста, пола, веса, образа жизни, наследственности, тренированности. Развитие двигательных качеств – одна из важнейших задач физического воспитания.

Характер двигательной деятельности, в частности, разные режимы выполнения одних и тех же двигательных действий способствуют развитию различных двигательных способностей. Например, бег на короткие дистанции способствует развитию скоростных способностей, а бег на длинные дистанции способности к выносливости. Вместе с тем следует отметить, что бывают различные способности и выносливости в зависимости от характера выполняемой двигательной деятельности: выносливость к скоростной работе, общая выносливость, силовая выносливость, выносливость к статической работе.

В основе воспитания физических качеств лежит свойство организма отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности. На физическую нагрузку организм реагирует мобилизацией имеющихся в нем резервов.

 На уроках физической культуры основное внимание уделяется по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, скоростной выносливости, гибкости) и координационных (быстроты построения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей.

Развитие физических качеств всегда рассматривается отдельно, сам же процесс развития двигательных качеств это один из элементов единого процесса физического образования, цель которого научить управлять собственными двигательными действиями. И очень важно, чтобы двигательные качества развивались своевременно и, главное, гармонично.

**Литература**

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры. – 2002. – С.171-190.

2. Курпан Ю.И. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – 1994. - №5. – С. 43-50.

3. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. – 1981. - №4. – С. 8-12.

4. Хайрутдинов С.С. Физическое воспитание учащихся. – 2002. – С. 3-15.