**Коммунальное государственное учреждение «Средняя школа имени Темиргали Исабаева с пришкольным мини-центром» государственного учреждения**

**«Отдел образования по Коксускому району Управления образования области Жетісу»**

**Автор статьи: Алиев Ибрагим Джабраилович,**

**учитель физической культуры**

**Статья**

**Развитие двигательных качеств у детей и подростков: методики тренировок и важность физического воспитания в школе**

Современный мир предъявляет высокие требования к физическому и психическому здоровью человека. В условиях растущей гиподинамии среди детей и подростков особую актуальность приобретает развитие двигательных качеств. Малоподвижный образ жизни, связанный с увеличением времени, проводимого за экранами гаджетов, приводит к снижению физической активности и ухудшению здоровья подрастающего поколения. В этой связи физическое воспитание в школе играет ключевую роль в формировании здорового поколения, обеспечивая гармоничное развитие ребенка, укрепляя его здоровье и создавая фундамент для активной и полноценной жизни.

**Важность физического воспитания в школе**

Физическая активность способствует не только укреплению опорно-двигательного аппарата, но и развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной и нервной систем. Регулярные занятия спортом повышают выносливость, координацию, силу и гибкость, а также помогают формировать правильную осанку, что особенно важно в период интенсивного роста.

Физическое воспитание в школе выполняет и важную социально-воспитательную функцию. Оно формирует такие качества, как дисциплина, целеустремлённость, настойчивость, способность к саморегуляции и работе в команде. Спортивные мероприятия укрепляют дух товарищества, развивают лидерские навыки и повышают самооценку детей.

Введение разнообразных методик и программ физического воспитания позволяет учитывать возрастные, психологические и физиологические особенности детей, а также их уровень физической подготовки. Современные школы должны предлагать не только стандартные уроки физкультуры, но и дополнительные спортивные секции, кружки, участие в соревнованиях и интеграцию элементов физической культуры в повседневную жизнь.

**Основные двигательные качества и их развитие**

Развитие основных двигательных качеств является приоритетной задачей в обучении и воспитании детей. Эти качества формируют базу для успешного освоения любых видов двигательной активности и обеспечивают всестороннее физическое развитие:

* **Сила** – способность мышц преодолевать или противостоять внешнему сопротивлению. Развивается с помощью упражнений с собственным весом (приседания, отжимания, подтягивания), а у подростков — с использованием лёгкого спортивного инвентаря.
* **Выносливость** – способность организма длительно выполнять работу без снижения эффективности. Повышается с помощью циклических упражнений: бег на средние и длинные дистанции, плавание, катание на велосипеде, лыжные прогулки.
* **Гибкость** – качество, обеспечивающее подвижность суставов и эластичность мышц. Особенно важно в период роста для профилактики травм и правильного формирования тела. Развивается через упражнения на растяжку, йогу, гимнастику.
* **Быстрота** – способность выполнять движения за минимальное время. Её развитие особенно важно в младшем школьном возрасте. Эффективны спринты, прыжки, челночный бег и спортивные игры.
* **Координация** – умение точно, ритмично и согласованно выполнять движения. Развивается в играх с мячом, упражнениях на равновесие, в танцах и подвижных играх, требующих реакции и ориентации в пространстве.

**Методики тренировок для детей и подростков**

Методика физического воспитания должна быть не только эффективной, но и увлекательной. Важно, чтобы ребёнок чувствовал радость от движения и занимался с интересом. Наиболее результативными считаются следующие подходы:

1. **Игровой метод** – особенно актуален для младшего возраста. Подвижные игры способствуют ненавязчивому развитию физических качеств и социализации. Примеры: эстафеты, «догонялки», «прятки», «пятнашки».
2. **Круговые тренировки** – упражнения по станциям с чередованием нагрузки на разные группы мышц. Помогают в формировании силы, выносливости и гибкости. Такие тренировки легко адаптировать под возраст и уровень подготовки.
3. **Интервальные тренировки** – чередование периодов высокой и низкой интенсивности. Эффективны для развития выносливости и быстроты, особенно у подростков.
4. **Функциональный тренинг** – упражнения, имитирующие движения повседневной жизни. Повышают общую физическую подготовленность, координацию, ловкость. Примеры: лазанье по лестницам, преодоление полосы препятствий, перетягивание каната.
5. **Гимнастика и растяжка** – важный элемент как для восстановления после нагрузок, так и для профилактики нарушений осанки. Включает комплексы на гибкость, расслабление и дыхание.

**Практические рекомендации для родителей и учителей**

Формирование привычки к регулярной физической активности начинается с семьи и школы. Важно, чтобы взрослые создавали условия для движения, а не ограничивали активность ребенка.

* **Мотивируйте детей к активности** – объясняйте, почему движение важно, создавайте позитивное отношение к спорту.
* **Будьте примером** – личный пример родителей и педагогов имеет решающее значение.
* **Создавайте игровые ситуации** – используйте соревновательные и командные элементы, чтобы вызвать у детей интерес.
* **Организуйте активный досуг** – прогулки, совместные игры, участие в спортивных мероприятиях.
* **Следите за балансом** – не забывайте о полноценном сне, питании и отдыхе между тренировками.
* **Не забывайте про безопасность** – правильная техника выполнения упражнений снижает риск травм.
* **Интегрируйте физическую активность в повседневную жизнь** – пусть движение станет естественной частью режима дня.

**Заключение**

Развитие двигательных качеств у детей и подростков – важнейшая задача системы образования и общества в целом. Физическое воспитание должно быть не формальностью, а частью культуры школы и семьи. Оно должно не только учить выполнять нормативы, но и формировать устойчивую мотивацию к активному и здоровому образу жизни.

Интеграция инновационных методик, индивидуальный подход, взаимодействие школы и семьи — всё это помогает воспитывать поколение, способное сохранять здоровье, справляться со стрессами и уверенно идти к своим целям. Только так можно сформировать устойчивые привычки, которые станут опорой в течение всей жизни.

**Физическая активность — залог здоровья. Чем раньше ребёнок это поймёт, тем выше будут его шансы на счастливое и полноценное будущее.**

**Список литературы**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. *Физическое развитие детей: возрастные особенности и педагогические подходы*. — М.: Просвещение, 2020.
2. Волков Л.В. *Теория и методика физического воспитания школьников*. — М.: Академия, 2019.
3. Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и системы подготовки спортсменов*. — СПб.: Питер, 2021.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. *Физическая культура в школе: методика преподавания*. — М.: Владос, 2020.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. — М.: Академия, 2021.
6. Трушина Н.П. *Физическое развитие и здоровье детей: комплексные подходы*. — Казань: Центр инновационных технологий, 2018.
7. Громыко Ю.В. *Современные педагогические технологии в физическом воспитании школьников*. — М.: Сфера, 2020.
8. Министерство просвещения РК. *Типовая учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ Республики Казахстан*. — Астана, 2022.
9. World Health Organization (WHO). *Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents*, 2020.
10. American College of Sports Medicine. *Youth Physical Activity Guidelines Toolkit*, 2021.