# Подвижные игры и эстафеты в системе физического развития студентов

Физическое воспитание является важной частью развития детей и подростков. Необходимо обеспечить формирование у учащихся прочных основ физической подготовленности, двигательных навыков и физического здоровья в активной и увлекательной форме.

Подвижные игры и эстафеты могут стать отличным инструментом для развития физических способностей учащихся в рамках уроков физической культуры. Эти виды деятельности динамичны, часто проводятся на открытом воздухе или в больших помещениях (например, в спортивных залах), где можно выполнять различные задания. Они также требуют от игроков совместной работы в команде, формируя социальные связи и обучая их таким важным навыкам, как сотрудничество.

Подвижные игры и эстафеты стимулируют все виды физической подготовки: сила, выносливость или скорость могут быть проверены путем выполнения различных заданий или преодоления препятствий вместе с другими игроками. Это способствует развитию координации, так как учащиеся должны быстро переходить от одного упражнения к другому, сохраняя при этом правильную форму, положение и технику. Таким образом, они учатся сохранять равновесие и корректировать свои движения, не теряя темпа игры. Было установлено, что такое развитие оказывает долгосрочное влияние на общее состояние здоровья детей, помогая им выработать хорошие привычки на всю жизнь.

Кроме того, такие игры содержат элементы когнитивной стимуляции, основанной на визуальной оценке расстояний между игроками, времени, затрачиваемого на выполнение заданий/препятствий, или стратегии достижения эффективности с точки зрения результатов, достигнутых каждым членом команды на заранее оговоренном задании/препятствии (линия старта и линия финиша). Таким образом, подвижные игры обеспечивают не только динамизм, но и интеллектуальный вызов, помимо эмоциональной связи, возникающей между одноклассниками при игре друг с другом: речь идет не о победителях и проигравших, а о достижении навыков через метакогнитивные процессы обучения, такие как понимание собственных сильных и слабых сторон с точки зрения результатов, показанных во время каждой сессии (приложения электронного обучения для записи данных могут помочь в отслеживании).

Кроме того, многие исследования выявили связь между увеличением выносливости сердечно-сосудистой системы подростков при регулярном занятии этим видом деятельности с течением времени, что свидетельствует о пользе подвижных игр с точки зрения здоровья, поскольку они значительно повышают выносливость учащихся при правильном проведении занятий под наблюдением (сокращаются финансовые затраты на приобретение необходимых материалов/оборудования).

В заключение следует отметить, что подвижные игры являются неотъемлемой частью учебных программ по физической культуре благодаря своей стимулирующей природе: они несут в себе элементы развлечения, но при этом добавляют образовательные цели, обогащая опыт учащихся расширенными знаниями, полученными в результате выполнения конкретных задач/препятствий, включенных в каждое мероприятие (поколение 2010-х годов любит трудности). Здоровый образ жизни в любом возрасте приносит пользу всем: улучшается концентрация внимания в школе, снижается стресс, поэтому мы обязательно должны выделить место для подвижных игр и эстафет в нашей повседневной жизни, если мы хотим, чтобы наши дети/студенты были готовы к будущим успехам.