**Развитие физических качеств на уроках физической культуры посредством использования подвижно – развивающих игр.**

**Учитель:Жамалетдинова Н.Г.**

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Повышение физической подготовленности.

Как уже отмечалось, в подростковом возрасте имеются хоро¬шие возможности для повышения уровня всех основных физи¬ческих качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей. Описанные ниже упражнения помогут вам правильно развивать свои физические ка¬чества. Развитие этих качеств необходимо не только для общего физического развития, но и для овладения техникой любого вида спорта.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Выделяют абсолютную и относительную силу.

Под абсолютной силой понимают максимальный вес внеш¬него отягощения, который может преодолеть ученик независимо от массы своего тела, а под относительной — тот же вес, но в расчете на 1 кг массы собственного тела.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13—14 до 17—18 лет, у девочек и девушек — от 11 —12 до 15—16 лет. Для развития силы можно вы¬полнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особен¬ность — наличие отягощения (собственный вес, сопротивляемость амортизатора, вес гантелей), которое необходимо преодолевать.

Следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть не больше 60—70% от максимальной, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 6—8 раз подряд. Нельзя ис¬пользовать предельные нагрузки.

В комплексы силовых упражнений в течение нескольких недель рекомендуется включать одни и те же упражнения на 3—4 группы мышц — так быстрее растет мышечная масса и возрастает сила. Затем применяют новый комплекс на развитие других мышечных групп.

В начальный период развития силы используют пассивный отдых между упражнениями и сериями упражнений. В дальнейшем для от¬дыха применяют упражнения на расслабление, на гибкость.

Упражнения необходимо подбирать так, чтобы поочередно работали разные группы мышц. Например, вначале тренировать мышцы рук, плеч, затем — ног, а далее мышцы спины и брюш¬ного пресса. При этом следует соблюдать еще одно важное усло¬вие — нагружать симметричные мышцы правой и левой половины тела примерно в равной мере.

Важно помнить, что обязательно надо научиться правильно ды¬шать во время упражнений — чрезмерно не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значитель¬ное повышение внутрибрюшного давления, вплоть до возникнове¬ния грыжи у тех, у кого мышцы в области живота еще недостаточ¬но укреплены.

Для развития силы мышц у мальчиков можно использовать: общеразвивающие упражнения с предметами (гантелями, набивны¬ми мячами, гимнастическими палками, амортизаторами и др.), гим¬настические упражнения на снарядах, упражнения акробатики, уп¬ражнения с гирями

(вес до 16 кг), приседания на одной ноге и с партнером на плечах, поднимание прямых ног в висе, элементы еди¬ноборств, плавание, прыжки с набивным мячом (вес 3—5 кг), сги¬бание и разгибание рук в упоре лежа, переход из виса в упор на перекладине, бег в медленном темпе в сочетании с выпрыгиванием вверх-вперед.

Для развития силы мышц у девочек рекомендуются выпады вперед и назад, выпады в стороны, вис на гимнастической стенке, поднимание прямых ног, лежа на спине, отведение прямых ног впра¬во и влево, прыжки с ноги на ногу с набивным мячом (вес 1 кг), прыжковые эстафеты, акробатические упражнения.

Для развития силы мышц время работы составляет примерно 10—20 с при ЧСС около 160 уд./мин. Если работа выполняется се¬риями, что широко практикуется на этапах совершенствования данного качества, то отдых между сериями составляет время, необ¬ходимое для восстановления ЧСС до величины около 100 уд./мин.

Мышечную силу можно успешно развивать у мальчиков VIII— IX классов, но у девочек это качество поддается изменениям зна¬чительно труднее. В данном возрасте девочки подчас мало внима¬ния уделяют вопросам развития силы мышц. Для девочек данного возраста основным методом тренировки силы является метод по¬вторных усилий. Периодически целесообразно использовать на за¬нятиях с мальчиками метод максимальных усилий. Как с мальчика¬ми, так и с девочками можно применять статические напряжения длительностью до 5 с.

После упражнений на развитие силы мышцы надо расслабить, для чего несколько раз выполните упражнения на расслабление. Это обеспечит быстрое восстановление мышечной работоспособности.