**Развитие физических качеств на уроке физической культуры**

Учитель физической культуры: Сембаев Ж.А.

Стремительный прогресс производственных технологий, снижение доли физического труда в быту, значительное интеллектуальное, эмоциональное и психологическое напряжение школьной деятельности в условиях резкого снижения физической активности, ухудшение экологии обнажили со всей остротой малоподвижный образ жизни**.**

В связи с этим в гимназии уделяется особое внимание развитию физических качеств учениц, которое реализуется в образовательном процессе в ходе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

На уроках физической культуры деятельность прежде направлена на развитие таких физических качеств как выносливость, координация, гибкость, сила и скорость.

Для развития физических качеств на уроках я использую ряд упражнений:

- Упражнения для общей выносливости:

- Кросс с чередованием бега и ходьбы по пересеченной местности от 500 м до 2-3 км для девушек и от 1 км до 5-6 км для юношей. Бег по песку, по снегу. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч. Туристские походы.

- Средством развития силовых и скоростных способностей являются упражнения с повышенным сопротивлением, так называемые силовые упражнения. Эти упражнения можно разделить на две группы:

I группа. Упражнения с внешним сопротивлением, для чего используются обычно масса предметов, противодействие партнера, сопротивление резины, эспандеры и т.д.

II группа. Упражнения, отягощенные массой собственного тела. (Например, подтягивание на перекладине, отжимание).

- Упражнения для воспитания силы.

Упражнение с отягощением массой собственного тела: подтягивание на перекладине; отжимание на полу в упоре; сидя на скамейке, сгибание и разгибание туловища; приседание на одной или на двух ногах.

Упражнения с амортизаторами и эспандерами: движение руками вниз, в сторону, вверх из различных положений и т.д.

- Быстрота – способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Быстрота определяется временем двигательной реакции, отдельного движения и частотой одинаковых движений в единицу времени.Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от развития быстроты, но и ряда других факторов – степени развития силы, гибкости, владения техникой. К средствам воспитания быстроты движений относятся упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. При этом продолжительность их должна быть 5-20 с. Быстрота очень специфична – быстрота в беге и быстрота в метаниях существенно отличаются и требуют применения различных средств и методов.

- Упражнения для воспитания быстроты.

* Бег на месте в упоре с максимальной частотой;
* Бег на 20, 30, 40, 50, 60 м с максимальной скоростью с хода;
* Выполнение различных упражнений по сигналу: бег лежа, сидя, с колени, много скоки;
* Бег с высоким подниманием бедра, голени, с максимальной частотой;
* Разнообразные эстафеты.

Развитие быстроты наиболее эффективно при оптимальном возбуждении нервной системы, поэтому упражнения на быстроту провожу в начале урока после хорошей разминки.

Другим показателем ловкости является способность человека быстро перестраиваться на различные виды двигательной деятельности. Для оценки ловкости учащихся я использую контрольные упражнения. Например, ведение баскетбольного мяча между стойками, расставленными на различных расстояниях одна от другой (5-10 стоек). Основным путем воспитания ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

Проявление ловкости во многом зависит от того, насколько точно учащиеся управляют своими движениями во времени и пространстве.

Систематическое применение разнообразных общеразвивающих упражнений способствует накоплению двигательного опыты учащихся, что является фундаментом высокого уровня ловкости.

Ценными средствами воспитания ловкости служат подвижные спортивные игры, именно на уроках я даю возможность учащимся поиграть в футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Значительное место в развитии ловкости занимают акробатические упражнения, комбинации вольных упражнений.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной.Для развития ребенком координационных способностей имеется ряд подвижных игр. Подвижная игра с правилами – это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в решении игровых задач. Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка.Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств - выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. На своих уроках я использую такие игры как: «Попади в мяч», «Бег к заданным ориентирам», «Маятник – бросок – цель», «Эстафета с мячами», «Рывок за мячом», «Стойка на одной ноге», «Не попадись», «Не урони шарик». Все выше перечисленные игры способствуют развитию координационных умений и навыков, развитию скорости, выносливости, внимательности.

Таким образом, данная система работы по развитию и физических качеств на уроках физической культуры не только дает положительный результат по формированиювыносливости, координации, гибкости, силы и скорости учениц, но и способствует укреплению их здоровья.



