**Доклад на тему:**

**«Развитие физических качеств школьников»**

Составитель Варлахина Р.Ю.

Уровень физической подготовленности учащихся определяется совокупным результатом развития их физических качеств: мышечной силы, различных видов выносливости (общей, силовой, скоростной и т. д.), быстроты движений и гибкости. В основе развития того или иного физического качества лежит совершенствование определенных морфофункциональных систем организма.

Основными компонентами физической нагрузки является:

- объем, т.е. абсолютный показатель меры воздействия упражнения на организм занимающихся: длина пробегаемого отрезка, число выполненных повторений и т. п.;

- интенсивность, как относительный показатель нагрузки:

пробегание отрезка, выполнение повторений и т. п. за определенное время.

В практике физкультурного общения учащихся используются преимущественно следующие виды объёмов физической нагрузки:

* развивающий (большой) объем нагрузки на одном занятии
* поддерживающий (средний) объем нагрузки
* малый объем нагрузки, способствующий ускорению восстановительных процессов

Интенсивность физической нагрузки, используемой на занятиях со школьниками, подразделяется на следующие виды:

1. Низкая интенсивность.
2. Умеренная интенсивность.
3. Большая интенсивность.
4. Высокая (субмаксимальная) интенсивность.
5. Максимальная интенсивность.

В развитии физических качеств школьников можно выделить следующие сенситивные периоды:

Наибольший прирост в развитии гибкости приходится на младший школьный возраст.

Развитие силовых способностей обнаруживает следующую тенденцию: в младшем школьном возрасте уровень максимальной силы у мальчиков и девочек существенно не отличается. В последующем мальчики начинают обгонять по этому показателю девочек. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков в 14-17, а у девочек в 11-12 лет.

В развитии скоростно-силовых способностей наблюдается схожая с силовыми способностями тенденция: в младшем школьном возрасте нет существенных различий данного качества между мальчиками и девочками. В дальнейшем по этому показателю мальчики опережают в развитии девочек. Наиболее благоприятный возраст в развитии скоростно-силовых способностей – 11-15 лет.

Предельный уровень в развитии скоростных способностей достигается в 16-17 лет, а наибольший прирост в развитии этих качеств приходится у мальчиков на возраст 13-15 лет, а у девочек 11-12 лет. В целом же возраст 9-13 лет благоприятен для развития скоростных способностей.

Благоприятным периодом для развития общей выносливости, т.е. способности противостоят утомлению в работе длительной продолжительности и умеренной интенсивности, считается возраст 15-17 лет.

Развитие физических качеств в младшем школьном возрасте.

В процессе развития физических качеств школьников следует учитывать следующие биологически особенности их организма: большую пластичность органов и систем, легко поддающихся воздействию физических упражнений; большой расход энергии, приводящий к быстрому утомлению; ускоренный обмен веществ и быстрое восстановление сил, что позволяет достигать больших общих объемов нагрузки: неприспособленность к длительной однообразной работе; повышенная потребность в кислороде, что исключает широкое использование упражнений, связанных с натуживанием, задержкой дыхания; незавершенность формирование скелета.

Как выше отмечалось, в младшем школьном возрасте имеются хорошие предпосылки для развития скоростных способностей. В качестве средств развития данных способностей можно использовать упражнения следующего типа:

- подвижные игры типа «гуси-лебеди», «конники-смены», «команда быстроногих», «через кочки и пенечки» и.п.;

- различного рода эстафеты;

- циклические упражнения, выполняемые в быстром темпе (например, бег на короткие дистанции);

- общеразвивающие упражнения, выполняемые также в быстром темпе.

Основными методами развития скоростных способностей школьников являются игровой, повторный и соревновательный, в отношении последнего следует отметить, что его применение рекомендуется с детьми 6-7 лет через 2 урока, с 7-8 и 8-9-летними - через урок и с 9-10-летними – на каждом уроке.

Развивая скоростные способности у детей данного возраста, следует учитывать следующие особенности методики: в качестве скоростных используются лишь упражнения, хорошо усвоенные занимающимися; темп выполнения данных упражнений варьируется от быстрого до очень быстрого; для поддержания правильного ритма движения используются звуковые и зрительные ориентиры; при определении количества повторений упражнения учитывается настрой детей на выполнение его с максимальной скоростью