«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

**Реферат**

по дисциплине: «Физическая культура»

Тема: «Развитие физических качеств у подростков»

Работу выполнил

студент группы ТЭ-1-22

Комарских Арсений Николаевич

**Содержание**

* Введение
* Развитие физических качеств у подростков
* Заключение
* Список используемой литературы

**Введение**

Подростковый возраст — это период активного роста и развития организма, когда закладываются основы здоровья на всю жизнь. В этот период особенно важно заниматься физической культурой, чтобы развить необходимые физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость, координация и скорость.

Развитие физических качеств у подростков способствует не только укреплению здоровья, но и улучшению психоэмоционального состояния. У подростков наблюдается быстрый рост мышечной массы и укрепление костной системы, что делает физическую активность крайне важной для их нормального развития.

Кроме того, физическая культура в подростковом возрасте помогает справляться с эмоциональными нагрузками, снижает уровень стресса и тревожности, повышает самооценку. Важно, чтобы занятия физической культурой были разнообразными, способствующими развитию всех основных физических качеств, и подбирались с учётом индивидуальных особенностей каждого подростка.

В школе и других образовательных учреждениях должно уделяться большое внимание спортивной подготовке, чтобы мотивировать подростков на занятия спортом и физической активностью. Этот процесс должен быть интересным и увлекательным, чтобы подростки могли не только развиваться физически, но и получать удовольствие от занятий.

Развитие физических качеств у подростков способствует формированию гармонично развитого человека, что крайне важно для здоровья и психоэмоционального благополучия.

**Физическая культура и здоровый образ жизни молодёжи**

Основными физическими качествами, развиваемыми у подростков, являются сила, выносливость, гибкость, координация и скорость. Каждое из этих качеств требует специфического подхода в тренировках.

Сила — это способность преодолевать сопротивление.

Развитие силы важно для укрепления мышц и костей, а также для профилактики различных травм. В подростковом возрасте тренировки на развитие силы должны быть умеренными, чтобы избежать перегрузки и повреждения растущего организма. Выносливость — это способность организма длительное время выполнять физическую работу без усталости. Развитие выносливости особенно важно для подростков, занимающихся командными видами спорта, такими как футбол, баскетбол, хоккей.

Гибкость помогает поддерживать нормальную подвижность суставов, снижать риск травм и улучшать общую физическую форму. Координация — это способность точно выполнять движения и контролировать своё тело. В подростковом возрасте важность координации невозможно переоценить, так как она влияет на успешность выполнения сложных движений в различных спортивных дисциплинах.

Скорость также является важным физическим качеством, особенно для подростков, занимающихся лёгкой атлетикой, плаванием или спортивными играми.

Тренировки на скорость способствуют развитию быстроты реакций и улучшению общего состояния организма. Кроме того, важно учитывать, что в подростковом возрасте у каждого организма свои особенности, и подход к тренировкам должен быть индивидуализирован.

Учитывая активный рост и развитие, тренировки должны сочетать физические упражнения с отдыхающими периодами для восстановления сил.

Педагоги и тренеры должны внимательно следить за состоянием подростков, чтобы избежать перегрузок и травм.

**Заключение**

Развитие физических качеств у подростков является неотъемлемой частью формирования их здоровья и физической культуры. Правильный подход к физическим тренировкам в подростковом возрасте способствует гармоничному развитию организма, улучшению психоэмоционального состояния и укреплению здоровья.

Развитие силы, выносливости, гибкости, координации и скорости помогает подросткам не только быть физически подготовленными, но и успешно заниматься спортом в будущем. Важно, чтобы занятия физической культурой были разнообразными, интересными и включали элементы различных видов спорта.

Это поможет подросткам не только развивать свои физические качества, но и формировать положительное отношение к физической активности, что способствует их активному образу жизни в будущем. Родители, педагоги и тренеры должны следить за состоянием подростков и создавать условия для занятий, соответствующие их возрасту и физическим возможностям.

Это позволит избежать перегрузок и травм, обеспечив здоровое развитие в этот важный для организма период.

В целом, развитие физических качеств у подростков — это залог их здоровья в будущем, а также основа для формирования активных и целеустремлённых людей, способных преодолевать жизненные трудности.

**Список используемой литературы**

* Куликов В.И. Физическое воспитание подростков. — М.: Физкультура и спорт, 2017.
* Тренировка подростков: подходы и методики / Под ред. Л.Н. Николаевой. — М.: Спорт, 2019.
* Интернет-ресурсы: https://www.sport-expert.ru, https://минспорт.рф