**Использование игровых методов для развития скоростно-силовых способностей.**

В настоящее время очевидно развитие в спортивной сфере. Заметна и высокая конкуренция, заставляющая тренеров-преподавателей искать новые методы и приемы развития и совершенствования физических качеств своих воспитанников. Не остаётся в стороне и значимость скоростно-силовой подготовленности, чему способствует оптимальное соотношение специальной физической подготовки и общей физической подготовки.

Скоростно-силовые способности - способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения. Существует несколько видов, на которые подразделяются силовые способности в зависимости от режима и характера мышечной деятельности: собственно силовые и скоростно-силовые.

Спортивные результаты во многом зависят от методов и подходов, применяемых на занятиях. Для развития скоростно-силовых качеств эффективным в использовании является игровой метод, благодаря которому достигается комплексный эффект путем переключения разных режимов работы мышц и вовлечения различных групп мышц в работу. Также через игру осуществляется упорядочение действий занимающихся и условий их выполнения. Данный метод может опираться на любое упражнение и не иметь связи с общеизвестными играми. Но должно соблюдаться условие, заключающееся в том, что упражнения могут быть организованы в соответствии с особенностями данного метода.

Игровой метод имеет определенные черты: действия особо не регламентированы и имеют вероятностные условия выполнения; неограниченные возможности творческого самопроявления; игровой сюжет и правила не ограничивают в действиях, направленных на достижение цели игры. Значимо то, что возможны различные варианты течения и исхода игры, ведь это подготавливает с психологической стороны к победе или поражению в предстоящей соревновательной деятельности.

 Игровая деятельность в физическом воспитании в большинстве случаев основывается на комплексе двигательных действий (броски и ловля мяча, бег и т.д.). Также для игры характерна высокая динамичность операций, напрямую связанных с постоянным решением быстро и неожиданно появляющихся двигательных задач, что является важным фактором развития двигательных способностей.

При использовании игрового метода тренировки проходят более эмоционально, плотность занятий повышается. В зависимости от ведущего развития физических качеств различают: игровые средства, способствующие развитию быстроты реакции в сочетании с быстротой движения и игровые средства, способствующие развитию силы в сочетании с быстротой. В игры, которые развивают скоростно-силовые способности, входят: игровые упражнения на развитие силы толчка («Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек») и на развитие силы основных мышц тела («Борьба за предмет», «Перетягивание одной рукой»); подвижные игры на развитие прыгучести и силы ног («Кто дальше»), на развитие силы толчка, реакции и координации («Толкай из круга»), на развитие силы и быстроты («Останься в кругу», «Тянись к предмету»), на развитие силы («Лови в сеть», «Загон мяча»); эстафеты на развитие силы ног (различные эстафеты с нагрузкой на ноги); спортивные игры в упрощенной форме и элементы спортивных игр на развитие силы («Тройки»); на развитие силы и выносливости («Футбол»).

Подводя итог, нельзя не сказать о том, что игра является действенным и интересным методом развития физических способностей человека. При организации спортивных занятий следует помнить, что для недопущения потери интереса к игре, нельзя использовать ее слишком часто.

*Список использованных источников:*

1. Е.Е. Аракелян, С.Н Вовк,2000
2. <https://bibliofond.ru/view.aspx?id=731552>
3. http://elib.cspu.ru