*Тема:* Уровень физической подготовленности и здорового образа жизни учащихся, следствие педагогических и физиологических предпосылок.

 Начало формы

Основная цельурокапо физической культуре, развитие и приобщение учащихся к здоровому образу жизни, развитие понятия о необходимости совершенствования своих физических и психологических кондиций.

**В контексте поставленной цели решаются следующие основные задачи:**

1. Оздоровительные задачи физического воспитания:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;

-достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;

-повышение  умственной и физической работоспособности.

2. 0бразовательные задачи физического воспитания:

 - формирование двигательных умений и навыков;

 -  развитие двигательных способностей.

З. Воспитательные задачи физического воспитания:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности.

Скелетные мышцы развиваются пропорционально увеличению размеров тела, а мышечная масса опережает развитие силы. Отставание в развитии силы при этом обусловлено  способностью включения меньшего числа функциональных двигательных единиц в работу. Поэтому учащиеся младшего и среднего возраста не могут выполнять значительную мышечную силовую нагрузку. Развитие силовых возможностей человека заканчивается лишь к 20-25 годам. Однако максимальная сила кистей рук у учащихся-спортсменов может быть достаточно высокой и по своим показателям приближаться к уровню взрослых. У младших учащихся достаточно высокая возбудимость мышц. Это может являться основой для развития качества быстроты, которое без специальной тренировки заканчивается уже к 13-14 годам.

В отличии от учащихся 13-14 лет, учащиеся старших групп имеют свои физиологические особенности организма соответствующие возрасту. В частности более быстрое развитие скелета и скелетных мышц, едва заметное отставание развитие сердечно-сосудистой системы, поэтому так важно использование индивидуального подхода.

Базовое физическое качество выносливость развивается несколько позднее нежели скоростные качества. Вместе с тем, при соответствующей тренировке, показатели скоростной выносливости могут быть достаточно высокими и в подростковом возрасте. В центральной нервной системе процессы возбуждения и торможения у детей обладают небольшой силой, но достаточной уравновешенностью. Сила нервных процессов и работоспособность нервных клеток с возрастом повышаются. У младших учащихся процессы возбуждения обычно, как правило, преобладают над процессами торможения, поэтому в начале обучения их, например, элемента техники, происходит достаточно широкая иррадиация возбуждения. Способность к развитию торможения в центральной нервной системе с возрастом повышается. Преобладание возбудительных процессов у детей и подростков четче выражается в предстартовом  состоянии. Учащиеся способны быстро усваивать новые движения, чему в известной мере способствует высокая пластичность центральной нервной системы, создание предпосылок к формированию условно-рефлекторных связей. Следовательно, обучение спортивной технике следует начинать уже в младшем возрасте. Органы кровообращения учащихся также имеют свои отличительные особенности. Так, например, размеры и вес сердца увеличиваются параллельно с размерами и массой тела. Физические упражнения способствуют развитию сердечной мышцы. Однако объем и интенсивность тренировочных нагрузок при этом должны быть адекватными возможностям организма занимающихся. Применение же больших нагрузок может сопровождаться чрезмерной гипертрофией сердечной мышцы. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя по мере развития организма ребенка уменьшается, а систолический и минутный объемы крови возрастают. Уже к 15-16 годам жизни эти показатели становятся такими же, как и у взрослых. У детей, занимающихся спортом и систематически физическими упражнениями минутный объем крови увеличивается медленнее, чем у не занимающихся. Это объясняется экономизацией окислительных процессов в тканях организма ребенка при занятиях физическими упражнениями. Артериальное давление у учащихся с возрастом повышается, причем у занимающихся спортом, активно и систематически физическими упражнениями быстрее, чем у не занимающихся ими. При выполнении одинаковой (стандартной) мышечной работы частота сердечных сокращений в большей степени увеличивается у младших школьников, в сравнении с более старшими, а восстановление этого показателя у них происходит медленнее. Ухудшение сосудистых реакций у подростков отмечается лишь тогда, когда они систематически не занимаются физическими упражнениями. У учащихся-спортсменов и занимающихся физическими упражнениями систематически, эффективность сосудистых реакций с возрастом, а, следовательно, и с улучшением адаптивных способностей организма к мышечной деятельности увеличивается. Это играет существенную роль в повышении работоспособности, так как сосудистые реакции обеспечивают рабочую гиперемию мышц. У старших подростков увеличение грудной полости и развитие дыхательных мышц способствует повышению общей и жизненной емкости легких.

При недостаточном ее объеме дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушения в опорно-двигательной функции и осанке. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при максимальном и высоком уровне двигательной активности. Оптимальный уровень двигательной активности сопровождается преимущественным развитием качеств, сопровождающих и обеспечивающих успех в избранной спортивной деятельности. В то же время недостаточный или минимальный уровень двигательной активности сопровождается дисгармонией основных систем организма (сердечно­сосудистой, дыхательной, др.). Чрезмерные физические нагрузки ведут к перенапряжению сердца. На развитие физических качеств оптимальное влияние оказывает высокий уровень двигательной активности, являясь двигательным базисом человека.

При высоком его уровне повышается сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды перегреванию, охлаждению, действию ускорений и перегрузок. При этом физическое развитие носит гармоничный характер и, как правило, соответствует средним возрастным нормам учащихся.При планировании физических нагрузок следует исходить, прежде всего, из оптимальных индивидуальных норм, которые обеспечивали бы разностороннее, гармоническое развитие ребенка, а не из потребного форсированного роста спортивных результатов. В то же время очевидно и другое, что нормы двигательной активности, способствующие сохранению высокой физической и умственной работоспособности учащихся, недостаточны для прогрессивного роста спортивного результата учащихся детских и спортивных школ.

Физиологический эффект занятия физической культуры на организм занимающегося зависит от его задач и характера учебной работы. При этом величина физической нагрузки для учащихся может быть значительно ниже величин оптимально допустимых. Степень эффективности таких уроков на организм занимающихся в целом и на вегетативные функции невелика. Однако на занятиях общей физической подготовки и на занятиях спортивных секций коллектива учащихся физической культуры нагрузка может значительно увеличиваться и достигать должных научно-обоснованных норм двигательной активности. Как уже отмечалось ранее, в разные возрастные периоды для учащихся, также различны и задачи физического воспитания, неодинаковы средства и методы их решения.

*Характерные основные особенности в развитии и подготовленности подростков и их функционального состояния*.

В подростковом возрасте появляются реальные предпосылки (морфологические, функциональные) для овладения практически самыми сложными двигательными действиями.  В работе по физическому воспитания с подростками необходимо помнить, что в период полового созревания возникает острая необходимость дифференцировать физическую нагрузку в зависимости от подготовленности. Как отмечалось ранее, у подростков 13-15 летнего возраста (в пубертатном периоде) выявлено отставание в физиологической зрелости внутренних органов и систем. Однако в этом возрасте уже отмечаются предпосылки совершенствования отдельных физических качеств. В возрасте 11-12 лет отмечается интенсивный прирост скоростно-силовых качеств, как базиса скоростно-силовых видов спорта и сложно координационных видов деятельности человека, в том числе и отдельной профессиональной деятельности. В этом возрасте *для развития скоростно-силовых качеств* (прыгучести) можно отдать предпочтение динамическим упражнениям взрывного характера с использованием незначительных по весу отягощении, в том числе и веса собственного тела (прыжки в глубину с последующим отталкиванием, напрыгивания на скамейку, козла и др.).

В возрасте 12-14 лет высокими темпами растет скорость передвижения за счет преимущественного *развития скоростно-силовых качеств*. В этом возрасте создаются благоприятные условия для прогрессивного развития этих качеств при широком использовании круга средств скоростно-силовой направленности. К 13-14 годам у подростков *достигается предельная частота движений*, которая доходит до величин взрослых, чем создаются физиологические предпосылки для обучения технике скоростных, скоростно-силовых локомоций (спринтерский бег, метания, сложно-технические виды спорта и другая деятельность).

Следует иметь в виду и то, что к 14-15 годам темпы возрастных *функциональных и морфологических перестроек снижаются* (что ограничивает прирост качества -быстроты движений). В этот возрастной период падают и темпы прироста качеств в скоростно-силовых упражнениях*. Их можно поддерживать или незначительно развивать только специально целенаправленными упражнениями*. Показательным в этом возрасте является факт неравномерного (скачкообразного) развития выносливости.

Например, без специальной подготовки у девушек 15-17 лет она существенно не меняется. Вместе с тем  у мальчиков наибольший  прирост выносливости. Отчасти ближе к юношескому и в конце подросткового возраста создаются благоприятные условия для воспитания силы, что соотносится с высоким уровнем морфологической и функциональной зрелости двигательного аппарата школьника. Поэтому для занимающихся физической культурой учащихся 15-16 лет необходимо включать в уроки упражнения с небольшими отягощениями, преимущественно развивая у них скоростно-силовые качества. Для девушек этого возраста силовые упражнения ограничиваются вследствие падения относительной силы мышц (соотношение абсолютной силы к массе тела). В подростковом и юношеском возрасте, в связи с повышением устойчивости их организма к изменению внутренней среды (совершенствование механизмов гомеостаза), создаются предпосылки к использованию физических упражнений, способствующих поддержанию статических поз, висов, стоек, упоров, т.е. возможно применение изометрического метода тренировки.

В подростковом возрасте появляются хорошие возможности для совершенствования качества – гибкости, упражнения для воспитания быстроты используются в начале основной части урока, затем силы и выносливости. В отдельных случаях силовые упражнения можно выполнять и раньше скоростных, а упражнения на выносливость можно выполнять после скоростных и силовых упражнений. На уроках физического воспитания в подростковом возрасте закладываются основы для специализированных занятий спортом, расширяются возможности и представления их о связи физического воспитания с трудовой деятельностью, анатомией и физиологией человека. Биологические перестройки организма подростков, связанные с периодом полового созревания, требуют от педагогов исключительного внимания при планировании физической нагрузки в этом возрасте.

Процесс управления физическими движениями учащегося обусловлен сложной деятельностью отделов головного мозга. При этом созревание нервных клеток, которые участвуют в управлении движениями, заканчивается к 13-14 годам. С этого возраста движения у подростков могут быть такими же хорошо координированными, как и у взрослых. Поэтому у подростков появляется реальная возможность по освоению достаточно сложной спортивной техники, как и у взрослых. Вместе с тем, проприорецептивная чувствительность (точная информация об особенностях работы мышц) полностью формируется к 13-14 годам. Поэтому подростки могут достаточно точно оценивать свои движения при выполнении физических упражнений, что весьма важно при всех видах тренировочной работы. По мере развития и совершенствования двигательного анализатора (системы проприорецепторов мышц, связок, сухожилий, суставных сумок, а также центров, воспринимающих проприоцептивные импульсы) у учащихся совершенствуются способности к ориентации во времени и пространстве.

Одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, в том числе рекреационной, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоровье, а следовательно, уверенность и оптимизм в достижении поставленных им в жизни целей.

Интегральный подход к физической подготовленности учащихся позволяет преподавателям физического воспитания, организаторам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы вести индивидуальный подход к учащимся общеобразовательных учреждений с учетом возрастных физиологических и педагогических особенностей к предпосылкам их физического воспитания.

**1. Особенности развития учащихся старшего возраста**.

Базовыми видами продолжают оставаться - легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, спортивные единоборства, плавание, прикладные и зимние виды спорта. При этом продолжается работа по совершенствованию техники. Например, в легкой атлетике - длительного и спринтерского бега, прыжков в длину и высоту с разбега, легкоатлетических метаний и др. В спортивных играх идет углубление изучения одной из игр (по выбору учащегося), где закрепляются и совершенствуются изученные ранее элементы техники и навыки (перемещений, поворотов, остановок), ловля, передача, падения, броски, а также защитные действия. При этом одновременно усложняется набор технико-тактических взаимодействий в падении и защите, а также процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов и воспитания нравственных и волевых качеств. Гимнастические упражнения, включаемые в программу для старших школьников, носят характер прикладности и направлены на развитие таких качеств, как силы, скоростной и силовой  выносливости различных мышечных групп. Программный материал этой возрастной группы учащихся включает также широкий спектр упражнений на развитие координационных способностей и гибкости. Для учащихся особенно девушек, арсенал гимнастических упражнений имеет большое прикладное значение в смысле подготовки их к трудовой деятельности, а юношей к службе в Вооруженных силах страны .

 Степень подготовленности, функционального состояния и развития базовых качеств с достаточно глубоким представлением и анализом индивидуальных особенностей растущего организма, начиная с младшего школьного возраста и кончая периодом окончания ими учебного заведения. Объективная оценка уровней подготовленности и состояния школьников разного возраста является не только первоочередным, но и важнейшим обязательным условием в работе с учащимися общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию и спортивному совершенствованию. Двигательная активность и здоровье человека в большой степени зависит от объема движений. Если движений мало, то такой человек не может быть здоровым. Для нормальной функциональной деятельности организма, необходимы ежедневные физические нагрузки, в результате которых улучшается работоспособность жизненно важных систем, сердечно-сосудитсой, дыхательной, система обмена веществ, а так же поддержание скелетных мышц в тонусе.подтверждения этого можно привести пример ухудшения здоровья у людей, которые добровольно или вынужденно (из-за болезни) длительное время лежали неподвижно. Поэтому даже для лежачих больных предлагают выполнять физические упражнения. Можно привести в  пример больных инфарктом. Раньше они только лежали по 40 дней после инфаркта и большинство больных умирало. Сейчас уже после 10-15 дней приступают к выполнению упражнений, и количество выздоровевших увеличилось.

Динамика работоспособности человека в течение суток.

Необходимо напоминать учащимся о закономерностях режима дня, изученных в первом классе,  более подробно рассказывать о динамике работоспособности человека в течение дня (это необходимо для правильного самостоятельного планирования занятий физическими упражнениям.).

1 период - с 7 часов до 9 часов для занятий физическими упражнениями не очень благоприятный. Работоспособность низкая. Уровень возбуждения также очень низкий. В этот период лучше выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы и минуты, направленные на возбуждение нервной системы, дыхательную и глазную гимнастику.

2 период -9 часов -12 часов - наиболее благоприятен для занятий физическими упражнениями. В это время лучше всего и планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями для развития физических качеств.

3  период -13 часов -16 часов дня как правило снижается работоспособность человека. В это же время, если человек устал, то у него может излишне возбудиться нервная система. Поэтому в это время необходимо выполнять физкультурные минуты для снижения возбуждения нервной системы, глазную и дыхательную гимнастики.

4  период -16 часов -19 часов вновь повышение работоспособности организма. Поэтому в этот период вновь можно развивать у себя физические качества.

5  период -19 часов – 21часа - подготовка ко сну. В этот период необходимо избегать всяких тяжелых физических упражнений. Целесообразно снижение возбуждения нервной системы, дыхательная и глазная гимнастики.

**Физкультурные минуты.**

*Их можно разделить на несколько групп различной направленности:*

1. Для восстановления глаз. Если глаза устали, то необходимо выполнить несколько упражнений глазной гимнастики по схеме: легкое поглаживание бровей и век закрытых глаз - часто поморгать (10-15с) - перенести взгляд на далекие предметы -выполнить круговые движения глазами (10-15 с) - вновь легкий массаж бровей и век и секунд 20 посидеть с закрытыми глазами

2. Для восстановления утомленных мышц. Если устали отдельно какие-то части тела (кисти рук, ноги, спина, шея), то необходимо их расслабить и выполнить несколько упражнений именно на эти части тела: встряхивания, махи, вращения, растирания. Эти упражнения помогут избавиться от боли в утомленных мышцах (для расслабления так называемых локально загруженных мышечных групп разработаны специальные комплексы упражнений.

3.Для снижения возбуждения. Если при выполнении работы ребенок излишне возбудился, то есть он не может усидеть на месте, то необходимо ему выполнить ФМ для снижения возбуждения нервной системы. Для этого необходимо выполнить несколько дыхательных упражнений с растянутыми вдохом и выдохом, несколько упражнений дыхательной гимнастики, требующих концентрации внимания, и посидеть 20-30 секунд с закрытыми глазами.

4. Для возбуждения нервной системы. Объяснить, что если во время какой-то работы наступила апатия, сонливость, то это состояние тоже можно преодолеть с помощью физкультурных минут. Для этого необходимо энергично растереть затылок. Затем выполнить несколько резких упражнений (лучше стоя), и закончить комплекс дыхательными упражнениями с резким выдохом **.**

**Профилактика и коррекция** наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Причинами нарушений осанки могут быть следующие факторы:**

1. Врожденный - т.е. дети сразу рождаются с неправильным скелетом (например, тот же сколиоз).

2. Неправильное поведение – неправильный выбор обуви; неправильно выбирают обувь (либо совсем без каблука, либо с очень высоким каблуком); попытки поднять очень большие тяжести; баловство и получение травм.

З. Малоподвижный образ жизни.

*Например,* плоскостопия никогда не будет у того, кто много и правильно ходит, бегает, укрепляет мышцы стопы и голени. А у кого эти мышцы слабые, то они не могу удержать вес тела и стопа постепенно становится плоской. Объяснить детям, что если они не будут исправлять недостатки своего опорно-двигательного аппарата сейчас (например, осанку), то когда будут взрослыми, у них могут развиться страшные болезни: очень сильные сколиозы, когда туловище человека буквально скрючено, остеохондрозы, артриты и т.п.

**Методика самостоятельных занятий по коррекции дефектов опорно-двигательного аппарата.**

Можно опросить учащихся о тех дефектах опорно-двигательного аппарата, которые они выявили у себя самостоятельно или на медицинском осмотре: сутулость, сколиоз, плоскостопие, низкий уровень гибкости и силы. Напомнить им об основных направлениях формирования осанки: постоянного контроля за собой;

развития гибкости отделов позвоночника (шейного, грудного и поясничного), плечевого и тазобедренного суставов, развития силы мышц разгибателей туловища, мышц шеи и брюшного пресса.

**Объяснить учащимся основные правила профилактики плоскостопия:**

1. Избегать подъема больших тяжестей в их возрасте.

2. Правильно подбирать обувь.

З. Избегать длительного поддержания положения стоя, особенно при физическом утомлении (когда снижен тонус мышц стопы).

4. Укрепить мышцы стопы и голени.

5. Развитие гибкости голеностопного сустава.

6. Непродолжительная ходьба босиком по траве и песку. Повторить с детьми комплексы на укрепление мышц шеи, спины, брюшного пресса, стопы, голени и на развитие гибкости отделов позвоночника, плечевого, тазобедренного и голеностопного суставов. Повторить с ними основные правила выполнения упражнений на силу и гибкость. Указать, кому из детей, учитывая дефекты их опорно-двигательного аппарата, необходимо больше выполнять те или иные упражнения. Здоровый Образ Жизни  это образ жизни, направленный на формирование и развитие основных физических качеств (а именно: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации), а также на поддержание психического равновесия в организме.

**Основные методики выполнения упражнений на развитие базовых физических качеств.**

**Быстрота.**

Быстрота развивается при выполнении кратковременных упражнений с максимальной скоростью. При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

1. Быстрота не может развиваться у человека, если он утомлен. Вследствие этого упражнения на развитие качества быстроты следует выполнять на занятиях в первую очередь, т.е. первыми. Это качество лучше воспитывается в эмоциональных, соревновательных условиях (эстафеты, игры, групповые старты и др.). Частота сердцебиений в предложенных упражнениях варьирует в зависимости от возраста и уровня  подготовленности занимающихся в пределах 170-180 ударов в минуту.

2. При выполнении нового, плохо освоенного упражнения не надо стремиться выполнить его с предельной скоростью.

З. Выполняя упражнение на быстроту, необходимо обращать внимание на умение занимающегося расслаблять мышцы, не участвующие в основном двигательном акте (например, техника бега на 100 метров у высококвалифицированных спринтеров и учащихся). У последних -лицо перекошено, руки напряжены и др.

4. Отдых между упражнениями на быстроту должен быть достаточно продолжительным и занимать - 3-5 и более минут. При выполнении упражнения необходимо  хорошо настраиваться на каждую очередную попытку, силовые способности.

При воспитании этих способностей у человека необходимо определить упражнения, в которых проявляется сила необходимо создать представление учащихся о методических аспектах. К основным из них относятся:

1. Величина отягощения должна быть такая, чтобы учащийся мог выполнить не менее 4-х повторений этого упражнения в одном подходе. При этом частота сердечных сокращений у него должна быть не более 170 ударов в минуту. Лучше всего ,если учащийся сможет выполнить 8-12 повторений в предложенном упражнении. Можно объяснить учащимся, что нецелесообразно применять упражнение - отжимание в упоре лежа - для развития силовых возможностей, если оно выполнено им не более 2-х повторений в одном подходе. Для этого необходимо предварительно укрепить мышцы рук с помощью других, адекватных силовым возможностям занимающегося, других упражнений и только затем использовать это упражнение для развития силовой выносливости.

2. В каждом подходе для развития силовых качеств необходимо повторять выполнение упражнений до "отказа".

3. Интервалы отдыха между подходами должны быть не более 2-3 минут.

4. После выполнения упражнений на силу желательно выполнить несколько упражнений на расслабление мышц и гибкость отдельных звеньев тела.

5. В недельном микроцикле следует рационально чередовать упражнения на быстроту, силу и выносливость. В силу возрастных особенностей учащихся (например, учащихся 3-х классов) воспитание силы у них осуществляется преимущественно использованием непредельных отягощении (чаще всего с использованием собственного веса тела) с предельным числом повторений. Поэтому все упрощенные правила выполнения упражнения на силу даются применительно указанного метода развития силовых возможностей занимающегося.

**Выносливость.**

Это качество человека представляется - как способность длительно выполнять упражнение и противостоять утомлению. Существует два вида выносливости: общая и специальная. На первой из них остановимся более подробно ниже. Необходимо заметить, что выносливость можно развивать с помощью практически любых физических упражнений, но лучше всего с помощью упражнений из циклических видов спорта - ходьбы, бега, плавания, езде на велосипеде, ходьбы на лыжах, бега на коньках, подвижных и спортивных игр. При дистанционном выполнении упражнений на выносливость без перерывов, их необходимо выполнять в среднем и медленном темпе. При этом частота сердечных сокращений не должна превышать 150 ударов в минуту, что вполне обеспечивает оптимально работу организма занимающегося в течение -10-15 минут. Это качество можно развивать с помощью выполнения простейших гимнастических упражнений, выполнение которых необходимо производить без перерыва. Такой способ выполнения упражнений на выносливость называется "поточное" выполнение упражнений. Используя этот метод, необходимо акцентировать внимание занимающихся на теоретико-практических занятиях, что именно он является основным на первых парах развития этого качества. Продолжительность такого комплекса упражнений также должна составлять 10-15 минут. При выполнении упражнений на выносливость необходимо концентрировать свои усилия на правильном дыхании: не задерживать его, в случае необходимости дышать через нос и рот.

**Гибкость.**

Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющих амплитуду различных движений человека. Этот термин более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах тела. При рассмотрении гибкости в отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных, локтевых, плечевых суставах и др.). Это качество человека является необходимой основой эффективного совершенствования в виде деятельности, связанной с техническим совершенствованием в большинстве локомоций движения. При недостаточной гибкости у человека резко усложняется и, конечно же, замедляется процесс освоения двигательных навыков. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономичности работы. При этом часто является причиной повреждения мышц и связок, т.е. спортивного травматизма. В качестве методических основ развития гибкости можно широко использовать в занятиях общеподготовительные упражнения, с элементами сгибаний и разгибаний, наклонов и поворотов туловища. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида деятельности. Вспомогательные упражнения подбираются с учетом специфики рода деятельности (например, вида спорта). Упражнения на гибкость могут носить активный, пассивный и смешанный характер. Арсенал средств, применяемых для развития гибкости, также разделяется на развивающие пассивную, активную и смешанную гибкость. Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощении, так и с отягощениями. К ним относятся маховые и пружинящие движения, рывки и наклоны. Отягощения повышают эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движения, за счет использования силы инерции. Наряду с использованием таких упражнений в отдельных частях урока, они могут составлять программы отдельных тренировочных занятий. Однако упражнения на гибкость часто включаются в комплексные занятия, в которых наряду с развитием гибкости планируется развитие и других качеств, например, силы. Упражнения на гибкость могут составлять и значительную часть утренней гимнастики и мероприятий, проводимых в режиме дня учащихся. При планировании работы по развитию гибкости необходимо иметь в виду, что активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной (с помощью партнера, отягощении и др.). Разное время требуется и на развитие подвижности в разных суставах. Этот показатель зависит от многих факторов: от структуры сустава и мышечной ткани, возраста ребенка, а в конечном счете - от построения тренировочных воздействий. В зависимости от характера упражнений, применяемых для развития гибкости, особенностей конкретного сустава, возраста и пола учащегося, темпа движений продолжительность упражнений может колебаться в пределах от 20 секунд до 2-3 минут. При этом активные статические упражнения непродолжительны. Пассивные сгибательные и разгибательные движения могут выполняться длительное время.

**Координационные способности.**

Координационные способности это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. В структуре координационных способностей человека выделяют:

а) способность к овладению новыми движениями

б) умение дифференцировать и управлять различными характеристиками движения

в) способность к комбинациям и импровизации в процессе проявления конкретной двигательной деятельности.

При разучивании новых двигательных действий (основополагающие принципы построения программ в Общеобразовательных средних школах) необходима способность к сложно координационной двигательной сфере (спортивных играх, единоборствах и др.), т.е. там, где двигательная деятельность учащегося характеризуется особенно большим разнообразием и значительной координационной сложностью. Способность учащегося дифференцировать и управлять различными характеристиками движений проявляется в плавности движений, способности удерживать равновесие и др. Способность к комбинациям и импровизации в процессе выполнения конкретного двигательного задания является одним из важнейших факторов, определяющих результативность и скорость в овладении сложно координационными действиями индивида Высокий уровень координационных способностей позволяет учащемуся более быстро овладевать новыми двигательными навыками, рационально к тому же использовать имеющийся запас навыков и двигательных качеств силы, быстроты, гибкости в конкретных ситуациях и сложно координационных двигательных заданиях. Чем больше количество, разнообразие и сложность основных навыков у человека, тем быстрее и эффективнее приспосабливается он к неожиданным условиям, при решении сложных двигательных задач, тем адекватнее реагирует он на требования возникающей ситуации. Основными методическими подходами и особенностями упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, являются их нетрадиционность, сложность, новизна, возможности решения многообразных и неожиданных двигательных задач. Состав средств для повышения координационных способностей определяется тесной связью накопления большого многообразия двигательных навыков и выработкой необходимых связей с оперативностью их объединения в сложные двигательные действия. Учитывая некоторую "обеднённость" специальных средств в видах деятельности учащихся в циклической работе (лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт и др.) основой методических подходов координационных способностей становятся использованием факторов разнообразия привычных, а в подавляющем большинстве заимствованных действий с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к более широкой координации движений. Относительно сложно координационной деятельности (спортивные и подвижные игры, единоборства и др.) отмечается' исключительное многообразие характерных для них специальных упражнений, которые позволяют успешно решать задачи повышения координационных способностей учащихся, параллельно с развитием базовых физических качеств и др. видами их подготовки. При этом необходим постоянный контроль за темпом и ритмом движений, за динамическими и пространственно-временными параметрами.

 **Заключение**.

Выполнение физических упражнений позволяет укрепить здоровье, улучшить физическое развитие и подготовленность при соблюдении некоторых важных  методических правил (системности, постепенности, индивидуальности). Одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, в том числе рекреационной, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоровье, а следовательно, уверенность и оптимизм в достижении поставленных им в жизни целей