**О физической подготовленности**

 Под **физической подготовленностью** понимают состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.

 Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной трудовой и соревновательной деятельности. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека.

 Основными физическими качествами являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Эти качества должны развиваться в комплексе, так как развитие одного качества влияет на развитие другого.

**БЫСТРОТА** – ***способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени***. Развитие быстроты зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Лучшие показатели быстроты отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. При накоплении в организме усталости и при отрицательных эмоциях снижается частота движений, их скорость, увеличивается число неточных движений.

Для определения быстроты существуют тесты:

* бег 30 метров (сек);
* частота движений бега на месте (сек.).

Средствами развития быстроты являются скоростные упражнения: это спортивные и подвижные игры, эстафеты, стартовая скорость.

**ГИБКОСТЬ** – ***это свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, способность выполнять движения с большой амплитудой****.* Проявление гибкости зависит от эластичности мышц, внешней температуры, времени суток. Это качество надо развивать с самого раннего детства, лучший возраст – начальная школа. Урок физической культуры способствует развитию гибкости, красоте внешнего вида, пластике. Подвижность в суставах у девочек примерно на 20-25% выше, чем у мальчиков.

Тесты для определения гибкости:

* наклон вперед из основной стойки и касанием пола:

кончиками пальцев – удовлетворительно;

кулаками – хорошо;

ладонями – отлично;

* наклон вперед, стоя на возвышении. Результат определяется по линейке;
* наклон вперед из положения сидя.

**СИЛА *– взаимодействие психофизических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий***. Различают собственно-силовые способности и скоростно-силовые способности.

Тесты для определения собственной силы:

* ручная динамометрия (кг);
* подтягивание на перекладине (кол-во раз);
* вис на согнутых руках (мин, сек).

Тесты для определения скоростно-силовых способностей:

* прыжок в длину с места (см);
* подъем туловища из положения лежа в течение 30 сек (кол-во раз).

**ВЫНОСЛИВОСТЬ *– способность к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности***. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая – способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышц, а специальная – определенной группы мышц. Основной критерий выносливости – время, в течение которого человек способен выполнять заданную интенсивность деятельности.

Тесты для общей выносливости:

* бег в течение 6 мин (измеряется пробегаемое расстояние);
* бег 1000 м (мин, сек);
* прыжки через скакалку в течение 1 мин (кол-во раз).

**ЛОВКОСТЬ *– способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки***. Ловкость можно разделить на ручную и локомоторную. Ручная – это умелые движения руками, а локомоторная – туловищем.

Для определения ловкости существуют тесты:

* челночный бег 3х10 м.
* жонглирование мячами.

Тесты для определения физических качеств проводятся в школе 2 раза в год, в первом классе – 1 раз в конце учебного года. Все результаты сводятся в одну таблицу. В нашей школе подводятся итоги на лучшую физическую подготовленность, которые отражаются в газете «Скала достижений». Школьники всегда ждут выпуска этой газеты. По итогам физической подготовленности выбирается «Лучший спортсмен осени» и «Лучший спортсмен весны». Итоги физической подготовленности учитываются при подведении итогов на лучший спортивный класс и лучшего физкультурника года. Подсчитываются результаты и устанавливаются рекорды года на самого сильного, ловкого, быстрого ученика. Все результаты вывешиваются в спортивном уголке.

 Но эффективные уроки в школе и большое количество соревнований не могут решить главную задачу – обеспечить каждого ребенка необходимой двигательной активностью. Большую помощь в этом могут оказать физические упражнения дома.

 ***«Чтобы воспитать хорошего человека, надо каждый день в течение 10 лет давать ему 4 урока: здоровья, любви, мудрости и труда».***