**Содержание**

1. Факторы физической работоспособности
2. Особенности организации преподавания физической культуры юношам и девушкам
3. Основные правила для организации спортивной тренировки юношей и девушек

Список использованной литературы

**1.** **Факторы физической работоспособности**

Физическая работоспособность человека зависит от многих факторов. Среди них выделяют несколько основных, «ведущих», которые в наибольшей мере определяют конкретное проявление работоспособности. К этим факторам обычно относят следующие:

1. Сократительные особенности нервно-мышечного аппарата, т.е. скоростно-cиловые возможности двигательной системы.
2. Особенности координаций движений.
3. Биоэнергетические возможности организма.
4. Мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности.
5. Технику выполнения двигательных действий.
6. Тактику решения двигательных задач в процессе спортивной или профессиональной деятельности.
7. Психическую подготовку человека, его мотивацию, волю и т.д.

Скоростно-силовые качества, координационные способности, возможности биоэнергетики и вегетативных систем обеспечения двигательной активности составляют группу внутренних, или потенциальных факторов.

Степень реализации этих потенциальных возможностей в конкретных условиях какой-либо двигательной деятельности (спортивной или профессиональной) определяется факторами производительности: технической, тактической и психической подготовленностью человека.

Рациональная техника выполнения спортивных или профессионально-прикладных действий позволяет более эффективно использовать скоростно-силовой и энергетический потенциалы, координационные возможности, а совершенная тактика выполнения двигательных действий позволяет лучше распределить и реализовать потенциальные возможности на определенном отрезке времени.

Любая двигательная, в том числе и спортивная, деятельность совершается при помощи мышц при их сокращении. Поэтому строение и функциональные возможности мускулатуры необходимо знать всем людям, но в особенности тем, кто занимается физической культурой и спортом.

**2. Особенности организации преподавания физической культуры парням и девушкам**

Правильно организованные занятия по физической подготовке благотворно влияют на здоровье и развитие человека. Особенно важным в настоящее время представляется вопрос, правильного преподавания физической культуры молодому подрастающему поколению, то есть парням и девушкам возрастной категории от 6 до 23 лет. Именно в эти годы молодые люди как правило проходят обучение и следовательно могут быть приобщены к занятием физической культурой как в оздоровительном, так и в спортивном планах.

Мифы о вреде для них силовых упражнений в период развития совершенно не обоснованы – вред может быть нанесен только чрезмерными, неправильно спланированными нагрузками. Экспериментальными исследованиями установлено, что даже шестилетние дети, занимаясь атлетическими упражнениями разных классов, прогрессируют в своем развитии, спортивном мастерстве и не имеют отклонений в состоянии здоровья при рационально построенном тренировочном процессе. Вместе с тем, необходимо учитывать возрастные и половые особенности организма людей, занимающихся спортивными упражнениями для укрепления здоровья и профессионально-прикладной подготовки.

Даже если подростки и девушки внешне походят на взрослых, вполне сложившихся людей, это совершенно не означает, что они способны выполнять такие же силовые нагрузки, как и взрослые люди. Обычно, именно в этот период их жизни может быть заложена надежная функциональная база для обеспечения дальнейшей успешной учебы, профессиональной деятельности, военной службы.

В период 12-16 лет происходит интенсивное развитие организма парней и девушек. Это проявляется в быстром росте тела и укреплении опорно-двигательного аппарата, наращивании мышечной массы, изменениях в нервной и эндокринной системах, половом созревании. В этот период возможности сердечнососудистой системы не всегда «поспевают» за интенсивным развитием других систем организма, и чрезмерные нагрузки могут привести к преждевременной остановке роста и развития.

Главным стимулятором роста мышц и увеличения силы является тестостерон – мужской половой гормон. В подростковом возрасте во время полового созревания секреция гормонов значительно усиливается. Поэтому уже в возрасте 11-13 лет у девочек и в 13-15 лет у мальчиков появляются благоприятные условия для развития силы. Этот период продолжается примерно до 30 лет и более. Ограничения касаются больших отягощений, которые могут привести к нарушениям в развитии позвоночника, появлению паховых грыж. Противопоказаны также упражнения с сильным натуживанием. Развитие силы желательно проводить или без отягощения, или с отягощением в 50-60 % от максимальной силы мальчиков и девочек, и под обязательным контролем врача. Цель спортивной тренировки в этом возрастном периоде – формирование мощного мышечного корсета, защищающего и поддерживающего туловище и внутренние органы, создание базы для дальнейших силовых нагрузок. Силовые упражнения ни в коем случае не должны быть ориентированы на развитие максимальной или скоростной силы. Углубленным занятием силовыми упражнениями должна предшествовать общефизическая подготовка.

В последние годы все большее число девушек занимается спортивными упражнениями, причем не только для повышения работоспособности, но и для улучшения своего физического состояния, коррекции фигуры. Абсолютные физические показатели у девушек намного ниже чем у юношей: сила девушек составляет 60-80 % силы парней. В общих чертах методика развития силы для обоих полов совпадает.

Вместе с тем имеются некоторые различия:

- Особенности спортивной тренировки женщин связаны с физиологическими особенностями их организма, объективными различиями между юношами и девушками;

- Девушки в среднем меньше и легче юношей;

- Гормональная структура женского организма ограничивает рост мышечной массы;

- Доля мышц в общей массе тела у девушек значительно меньше и составляет всего 30-35 % по сравнению с 40-47 % у юношей;

- Центр масс тела девушек находится ниже, чем у юношей в связи с особенностями телосложения - у женщин более длинное туловище и более короткие ноги;

- Девушки, в силу более быстрого созревания их организма, на 2-4 года быстрее юношей достигают своих физических, в том числе и силовых, кондиций;

- Для женщин характерным является увеличение жировых отложений на бедрах и ягодицах («груши»), у мужчин на животе («яблоки»).

- Девушки, в среднем. Обладают большей гибкостью по сравнению с юношами;

- Девушки имеют более высокий болевой порог ( то есть они более «терпеливы»), чем юноши.

Научные исследования и практический опыт показывают, что спортивная тренировка, при учете физиологических особенностей женского организма, способствует улучшению здоровья, укрепляет мышцы и связки тазового дна, улучшает фигуру.

Значительно хуже переносит большие силовые нагрузки опорно-связочный аппарат девушек. При тренировках им следует избегать работы с предельными и близкими к ним отягощениями. Предпочтение надо отдавать упражнениям, не «перегружающим» позвоночник, то есть выполняемым в положении сидя или лежа. Женский организм гораздо лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости. Поэтому, в тренировках девушек широко применяются методы развития силовой выносливости: они связаны с небольшими отягощениями, быстро снижают жировой компонент массы тела, способствуют решению задач эстетической коррекции телосложения.

Для эффективного решения таких задач девушкам, как и юношам необходимо уделять повышенное внимание развитию аэробной выносливости, гибкости и координации движений

В настоящее время широкое распространение у женщин получили занятия силовыми упражнениями в форме ритмической гимнастики и шейпинга.

**3. Основные правила для организации спортивной тренировки юношей и девушек**

- Занимаясь силовыми упражнениями, соблюдайте общие методические принципы построения тренировочного процесса

- Общефизическая подготовка – основ успеха в развитии силы. Поэтому. Включайте в тренировку упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, координации и точности движений, спортивные и подвижные игры.

- Тренировки не должны быть монотонными.- До 16 лет не выполняйте силовые упражнения с максимальными весами. Применяйте более легкие отягощения с возможностью выполнить каждое тренировочное упражнение до 10-15 раз.

- Уделяйте внимание укреплению мышц брюшного пресса и спины.

- Предупреждайте травмы – они являются следствием неправильной тренировки.

- не выполняйте глубоких приседаний с большими отягощениями и прыжки в глубину, становые тяги штанги, жимы тяжелой штанги в положении стоя.

- Не увлекайтесь упражнениями с уступающим (эксцентрическим) режимом работы.

- Прекращайте тренировку при возникновении болей.

- Регулярно проходите осмотр у врача.

Таким образом, можно сказать, что при правильном применении и дозированной нагрузке физические упражнения приносят несомненную пользу организму как юношей так и девушек независимо от возрастной категории.

**Список использованной литературы:**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания Л.: 1968

2. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. М.: Физкультура и спорт, 1996.

3. Вайбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. М.: Просвещение, 2000.

4. Курысь В.Н., Яровой Н.М., Титаренко Е.В. Общеразвивающие упражнения в школе. Ст.: СГПУ,1995.

5. Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура. М.: Медицина ,2006.

6. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. М.: Физкультура и спорт, 1988.

7. Коробков А.В. Движения и здоровье. М.: Знание, 1994.

8. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. М.: Медицина, 1987.

9. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976.

10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт,1986.

11. Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика. М.: 1976.