**Двигательная активность**

Одной из причин, способствующих возникновению многих заболеваний сердца и сосудов, является недостаток двигательной активности.

Двигательная активность – один из основных факторов, который влияет на рост и развитие детского организма, его адаптационные возможности. Исследования  проведённые  медиками в различные годы показали, что детская активность у большинства детей ниже физиологического минимума.

Двигательная активность детей складывается из ежедневных занятий (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодических, которая может быть весьма разнообразной. Некоторые виды движений могут рассматриваться как взаимозаменяемые. Так, например, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках художественной самодеятельности (в частности, танцевальных) могут быть вполне сопоставимы по интенсивности и объёму физической нагрузки.

В первую очередь  следует уделять внимание развитию  быстроты,  скоростно-силовых  качеств,  гибкости, ловкости и общей выносливости.

  Каждое физическое упражнение способствует в той или иной степени развитию

всех,  а  некоторые  только  определенных   физических   качеств   учащихся.

Например, при  помощи  бега  на  30  м  со  старта  в  основном  развивается

быстрота, при помощи упражнений со штангой — мышечная сила.

  Эффект воздействия физического упражнения на развитие физических  качеств

во многом  определяется  методикой  его  применения.  Например,  однократное

выполнение упражнения со штангой способствует развитию в  основном  мышечной

силы  и  скоростно-силовых  качеств,  а  многократное  выполнение  этого  же

упражнения,  но  с  несколько  меньшим  отягощением   —   развитию   силовой

выносливости.

   В процессе развития быстроты  движений  необходимо  всесторонне  повышать

 функциональные    возможности    организма,     определяющие     скоростные

 характеристики  в  разнообразных  видах  двигательной   деятельности.   Для

 подростков и юношей желательна более поздняя спортивная  специализация  при

 предварительной   физической   подготовке   на   протяжении    ряда    лет.

 Нецелесообразно преждевременно начинать  скоростную  узкоспециализированную

 подготовку.  Чтобы  достигнуть  определенных  положительных  результатов  в

 развитии быстроты движений, лучше использовать  преимущественно  скоростно-

 силовые и силовые упражнения.

   Для  улучшения  двигательной  реакции  обычно,   используют   упражнения,

 требующие мгновенной реакции на сигнал, на изменение ситуации. Например, по

 сигналу принять определенную позу, начать движение и т. п. Выход со  старта

 следует тренировать, изменяя  длительность  пауз  между  предварительной  и

 исполнительной командами.

   Ценным средством развития  быстроты  и  улучшения  двигательной  'реакции

 являются спортивные и подвижные игры.