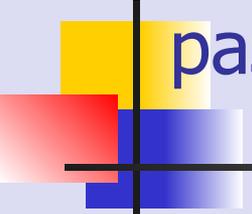


# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

---

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (IX – XI классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений



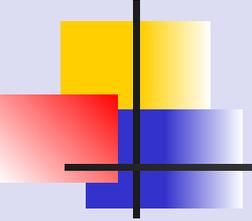
## Возрастные особенности физического развития детей старшего школьного возраста

---

- Замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе.
- Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки.
- Увеличивается мышечная масса и растет сила.
- В этом возрасте появляются благоприятные возможности для развития силы и выносливости

МЫШЦ

# Возрастные особенности физического развития детей старшего школьного возраста

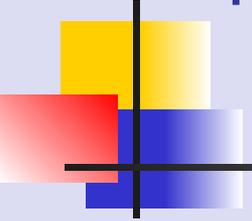


---

- Завершается половое созревание. Четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма.
- Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши (в среднем) выше девушек на 10 – 12 см и тяжелее на 5 – 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

# Возрастные особенности физического развития детей старшего школьного возраста

- У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна.
- Грудная клетка, сердце, легкие, ЖЕЛ, сила дыхательных мышц, МЛВ и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже

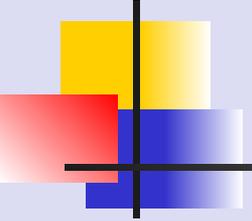


## Возрастные особенности физического развития детей старшего школьного возраста

---

- Сердце юношей на 10 – 15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6 – 8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление.
- Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см<sup>3</sup> меньше.

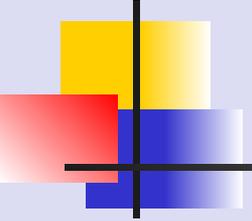
# Возрастные особенности физического развития детей старшего школьного возраста



---

- Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.
- В старшем школьном возрасте наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей

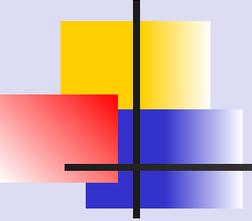
# Задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста



---

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства ФВ для укрепления здоровья, формирование личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
2. Приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми ДД и формирование умений применять их в различных условиях;

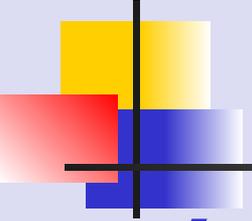
# Задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста



---

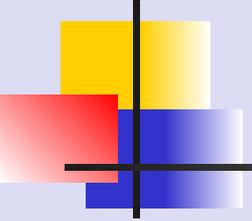
3. Дальнейшее развитие двигательных способностей;
4. Формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий ФУ для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;

## Задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста



---

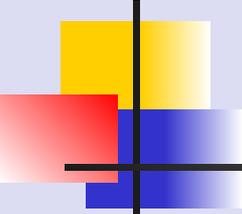
5. Закрепление навыков в систематичных и регулярных занятиях ФУ и избранными видами спорта;
6. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
7. Дальнейшее содействие в развитии психических качеств личности и обучение основам психической регуляции.



# Особенности методики физического воспитания

---

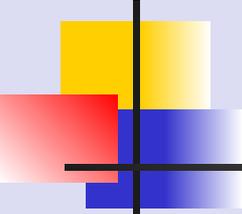
Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей, к дозировке физической нагрузки



# Особенности методики физического воспитания

---

При организации занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

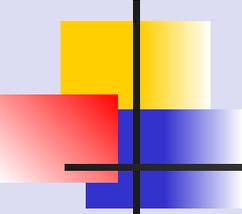


# Особенности методики физического воспитания

---

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости.

Среди координационных способностей необходимо обратить внимание на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

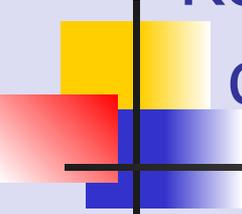


# Особенности методики физического воспитания

---

Повышение тренировочной направленности уроков. Доля игрового метода сокращается, а соревновательного – увеличивается.

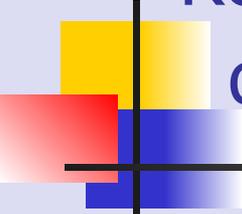
В работе со старшеклассниками рекомендуется шире, чем в предыдущих возрастах, применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.



## Контрольно-качественные показатели уровня физической культуры старшего школьника

---

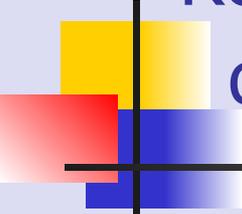
1. Знание теоретических основ физической тренировки и умение применять их в практике.
2. Знание медико-биологических основ физической тренировки и умение применять их при реализации физической активности и при диагностике своего состояния.
3. Знание основных положений биомеханики движений человека и умение анализировать технику физических упражнений.



## Контрольно-качественные показатели уровня физической культуры старшего школьника

---

4. Убежденность в личной и общесоциальной необходимости систематической физической активности.
5. Владение двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов.
6. Достижение уровня физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами.



## Контрольно-качественные показатели уровня физической культуры старшего школьника

---

7. Знание не менее 300 ФУ по ОФП, не менее 200 упражнений на развитие силовых способностей, не менее 200 – на развитие гибкости и профилактику нарушений осанки и заболеваний позвоночного столба, не менее 50 средств тренировки выносливости, владение технико-тактическими приемами не менее чем в пяти видах спортивных игр и 10 других видах спорта.
8. Умение пользоваться тренажерами и самостоятельно организовать с их помощью физическую тренировку.