

физического развития и физической подготовленности детей старшего школьного возраста

Школьные годы - один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата.

Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры. Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей и подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития.

Так какие же задачи ставит физическое воспитание в данном возрасте:

- 1) приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- 2) дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- 3) формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;
- 4) закрепление навыков в систематичных и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;
- 5) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей старшего школьного возраста.

В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. 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.



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 см³ меньше.

Средства физического воспитания

Наиболее целесообразными средствами физического воспитания в этот период являются:

Гимнастические и акробатические упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- 2) обще-развивающие упражнения с предметами: юноши — с набивными мячами 3—5 кг, гантелями до 8 кг, гирями 16 и 24 кг; упражнения на тренажерах; девушки — с обручами, булавами, скакалкой, большими мячами;
- 3) упражнения на параллельных брусьях и перекладине (юноши), упражнения на бревне и разновысоких брусьях (девушки);
- 4) опорные прыжки через гимнастического коня;
- 5) акробатические упражнения: юноши — длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см, стойка на руках, переворот боком с места и с разбега; девушки — сед углом, стойка на лопатках, «мост», кувырки вперед и назад;
- 6) ритмическая гимнастика;
- 7) эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и др.

Легкоатлетические упражнения:

- 1) беговые упражнения;
- 2) бег с ускорением;
- 3) бег с высокого и низкого старта до 40 м;
- 4) бег на 60 и 100 м с максимальной скоростью;
- 5) эстафетный бег;
- 6) бег в равномерном и переменном темпе: юноши — 20—25 мин; девушки — 15—20 мин;
- 7) кросс: юноши — 3—5 км, девушки — 2—3 км;
- 8) прыжки в длину с 13—15 шагов разбега;
- 9) прыжки в высоту с 9—10 шагов разбега;
- 10) метание малого мяча и гранаты в цель с расстояния 18—20 м (юноши) и 12—14 м (девушки) и на дальность с разбега;
- 11) челночный бег 10x10 м (юноши) и др.



Лыжная подготовка:

- 1) повторное прохождение отрезков: для развития скорости: юноши — 150—200 м, девушки — 100—150 м; для развития скоростной выносливости: юноши — 300—600 м; девушки — 300—450 м;
- 2) эстафеты на отрезках от 50 до 200 м;
- 3) прохождение учебных дистанций: 5 км (юноши), 3 км (девушки) и др.



Спортивные игры



В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для юношей).

Регулярное использование спортивных игр в старших классах значительно повышает интерес к занятиям физической культурой.





Плавание:

- 1) повторное проплывание отрезков 25—100 м;
- 2) плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м (для развития выносливости);
- 3) игры и эстафеты на воде и др.



Элементы единоборств:

- 1) силовые упражнения и единоборства в парах;
- 2) подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.;
- 3) приемы самообороны;
- 4) приемы борьбы лежа и стоя;
- 5) учебные схватки.

Наряду с юношами элементы единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.



Методы физического воспитания детей старшего школьного возраста.

В старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся отдельно. Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к дозировке физической нагрузки.

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.



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

Заключение

1. В старшем школьном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Эти задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей старшего школьного возраста должен, строится так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи.
2. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума.
3. В основу методики развития физического воспитания у детей старшего школьного возраста входят: В старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся отдельно. Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий и воспитанию физических качеств. В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости. Наиболее целесообразными средствами физического воспитания в этот период являются: гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, спортивные игры, плавание, элементы единоборств.



Спасибо за внимание!

**Выполнил :
Студент 34 группы
Тимонин Артём**