



# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Кафедра теории и методики физического воспитания

---

# **ПЛАН ЛЕКЦИИ**

- 1. Цель и задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста.**
- 2. Средства, формы и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.**
- 3. Особенности развития организма человека в возрасте 10 – 15 лет (средний школьный возраст).**

# **ПЛАН ЛЕКЦИИ**

**4. Задачи, средства и особенности методики физического воспитания в среднем школьном возрасте.**

**5. Особенности развития организма человека в возрасте 16 - 17 лет (старший школьный возраст).**

**6. Задачи, средства и особенности методики физического воспитания в старшем школьном возрасте**

# Литература

1. Теория и методика физического воспитания /Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. - Т 2. - С. 21-22; 29-38; 77-102.  
*2008.-С.21-39; С. 78 – 93*
2. Шиян Б.М. ТМФВ школярів. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, Част.2. 2001. – С.113-145 .
3. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно – оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.



**Цель физического воспитания -  
укрепление здоровья, повышение  
уровня физического состояния,  
физической подготовленности и  
работоспособности, удовлетворение  
потребностей отдельных учащихся и  
общества в формировании  
всесторонне духовно и физически  
развитого человека, и его активной  
жизненной позиции**

# **Задачи физического воспитания**

**в младшем школьном возрасте :**

- 1. Способствовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию учеников;**
- 2. Создание школы движений: на основе совершенствования умений и навыков, приобретенных в дошкольном возрасте и пополнения их простыми по координации;**
- 3. Содействовать развитию двигательных качеств;**
- 4. Формировать навык правильной осанки во время статических поз и в движении;**
- 5. Дать основы знаний о режиме дня, личной гигиене, значении ФУ для здоровья;**
- 6. Воспитание стойкого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями**

**Средствами ФВ в младшем школьном возрасте являются:**

- **ОРУ,**
- **подвижные игры,**
- **простые строевые,**
- **гимнастические и акробатические упражнения,**
- **средства легкой атлетики, плавания и лыжной подготовки.**

**Формы занятий физическими упражнениями, которые используются в общеобразовательных школах:**

- **гимнастика до занятий,**
- **физкультминутки,**
- **организованные перемены,**
- **урок физической культуры,**
- **кружки и секции по видам спорта, спортивный час в группе продленного дня,**
- **соревнования,**
- **турпоходы и т.д.**



## Методические особенности проведения занятий

- 1. В связи с особенностями опорно-двигательного и суставо-связочного аппарата:** избегать вредных поз, больших нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, перенапряжения суставов, связочного аппарата во время сильных мышечных напряжений.
- 2. Из-за особенностей сердечно-сосудистой системы:** ограничить упражнения с натуживанием, преодолением большого сопротивления, сложных для выполнения заданий, которые вызывают высокую ЧСС. Избегать больших и очень сложных нагрузок в циклических упражнениях.
- 3. Из-за особенностей дыхательной системы и формы грудной клетки:** согласовывать движения с дыханием, научить навыку правильного дыхания, не навязывать ритм дыхания.

## Методические особенности проведения занятий

- 4. Из-за особенностей нервной системы** - во время обучения использовать целостный метод с помощью подводящих и подготовительных упражнений, широко использовать замедленный метод выполнения ФУ, обязательным должен быть интервал между предварительной и исполнительной командами. Использовать большое количество движений и переключать с одного вида деятельности на другой.
- 5. Из-за характера обмена веществ** чередовать краткосрочные нагрузки с достаточным по времени отдыхом. Чаще менять характер работы отдельных мышечных групп.
- 6. Из-за особенностей восприятия окружающей среды** - использовать не команды, а распоряжения и указания, игровой, имитационный и гимнастический методы.
- 7. Из-за начала полового развития** - строго дозировать нагрузки из-за особенностей развития органов и систем организма младших школьников.

**Средний школьный возраст охватывает частично этап второго детства и подросткового возраста:  
10 – 11 лет – учащиеся 5 – 6 классов (второе детство),  
13-15 лет – учащиеся 7 – 9 классов (подростковый возраст).**



**Период начала полового созревания  
организма.**

**За год длина тела увеличивается на 7-8  
или даже 10 см.**

**Причем девочки опережают мальчиков  
в своем развитии на 1-2 года, начиная с  
11-12 лет.**

**В 13-14 лет мальчики и девочки растут  
почти одинаково, а в 14-15 лет мальчики  
обгоняют девочек в росте.**

**Масса тела: девочки прибавляют в год 4-8 кг, особенно в 14-15 лет, мальчики – 4-7 кг.**

Масса тела у мальчиков отстает от темпов роста скелета, поэтому фигура их в этом возрасте часто вытянута, нескладна, костлява. Процесс окостенения еще не закончен.

Пропорции тела с возрастом также сильно изменяются. **Если в младшем школьном возрасте рост увеличивается за счет роста ног, то в период полового созревания – за счет роста туловища.**



**Перестройка опорно-двигательного аппарата сопровождается обилием лишних движений, недостаточной их координированностью.**



**Мышцы развиваются также неравномерно, в зависимости от функций, которые данное анатомическое образование выполняет в том или другом возрасте.**

**Половые различия в изменении мышечной массы особенно отчетливы после 13-14 лет: у мальчиков она увеличивается гораздо быстрее. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.**

**Интенсивно развивается сердце, усиленный рост органов и тканей предъявляет к нему усиленные требования. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца**



# **Задачи ФВ**

**в среднем школьном возрасте:**

- 1. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию.**
- 2. Способствовать развитию двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых, мышечной силы, выносливости, подвижности в суставах.**
- 3. Закрепить навык правильной осанки при передвижениях и в статических позах.**



## **Задачи:**

- 4. Формировать рациональные и сложные жизненно-прикладные, а также спортивные виды движений в игровой и соревновательной обстановке.**
- 5. Обучать основам техники гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыж, коньков, спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол).**
- 6. Ознакомить с основами навыка самоконтроля и дозирования нагрузки по ЧСС во время занятий физическими упражнениями.**

## Средства В среднем школьном возрасте:

- **основные циклические упражнения,**
- **гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах массового пользования,**
- **упражнения в метаниях,**
- **прыжках в длину и высоту,**
- **лазании по канату,**
- **преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий,**
- **основные технические приемы одной из спортивных игр.**

# Средства



## Особенности методики физического воспитания :

- *Особенности развития опорно-двигательного, суставно-связочного и мышечного аппарата* обосновывают **нежелательность чрезмерных нагрузок**, которые убыстряют процесс окостенения и могут отрицательно сказываться на росте трубчатых костей в длину. **Нельзя слишком резко выполнять движения в упражнениях на гибкость**, следует предварительно провести несколько простых и знакомых подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, а также упражнения на расслабление задействованных мышечных групп. **Физические упражнения до наступления половой зрелости должны рассматриваться как факторы совершенствования опорно-двигательного аппарата, но и возможных его расстройств при нерациональных занятиях.**

## **Особенности методики физического воспитания :**

- ***В связи с особенностями развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем*** – упражнения, вызывающие значительную нагрузку на сердце чаще чередовать со специально-успокаивающими. В этом возрасте дети не могут еще в течении длительного времени переносить нагрузки в циклических видах движений.

**Широко используются дыхательные упражнения в целях увеличения глубины дыхания, а также систематическая работа по формированию и закреплению навыка правильной осанки, чтобы улучшить возможность полноценного дыхания.**

Особенности методики физического воспитания :

- Важно учитывать **половые различия** мальчиков и девочек. Объединение в одном отделении (группе) мальчиков и девочек не допускается. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разным числом повторений и в разных, упрощенных для девочек условиях.

## **Особенности методики физического воспитания :**

- **Дозировать физическую нагрузку надо с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Поэтому в уроках физического воспитания в среднем школьном возрасте используются *групповой и индивидуальный методы организации учащихся, а фронтальный и посменный* используются при развитии двигательных качеств, а также в подготовительной и заключительной частях урока.**

## Особенности методики физического воспитания:

- Так как мальчики часто переоценивают свои силы в этом возрасте необходимо **четко наладить и обеспечить страховку**, а в некоторых случаях удерживать их от перегрузки. У девочек – т.к. они в этом возрасте наоборот недооценивают свои силы – шире **использовать подводящие упражнения**, особенно на гимнастических снарядах.
- **Не спешить с наказанием** учащихся, сначала разобраться.
- Чрезмерно и часто нельзя **хвалить**, похвала способствует развитию зазнайства.



## **Особенности методики физического воспитания:**

- **Больше внимания необходимо уделять основам техники движений и умению применять их в разнообразных условиях (соревнования, игры).**
- **Широко использовать соревновательный метод с направленностью на технику, а не на результат.**
- **Четко знать, что роль учителя физического воспитания в среднем школьном возрасте – организатор и помощник, только в методически необходимых случаях.**

# **Задачи ФВ в старшем школьном возрасте:**

- 1. Укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию, достижение и поддержание высокой работоспособности в процессе обучения.**
- 2. Обеспечить всестороннее развитие двигательных качеств.**
- 3. Углубление знаний об основах спортивной тренировки и самоконтроля.**
- 4. Привить организационно-методические навыки общественного инструктора и судьи по спорту.**
- 5. Подготовить к сдаче контрольных нормативов.**
- 6. Формировать устойчивую привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.**

**Средствами ФВ** в старшем школьном возрасте являются:

- ***для девушек*** – ритмическая гимнастика, художественная гимнастика.
- ***для юношей*** – элементы борьбы, строевые приемы военной подготовки и преодоление препятствий.



Особенности методики  
физического воспитания  
в 10 – 11 классах

общеобразовательных школ

**ПРОВОДИТСЯ ПО ДВУМ**

**РАЗЛИЧНЫМ ПРОГРАММАМ** –

*для юношей и для девушек*

*урок физического воспитания*

*проводят* **два преподавателя.**

## Методические особенности проведения занятий

- Особенности развития опорно-двигательного аппарата и различия телосложения юношей и девушек вызывают необходимость **щадить мышцы и органы малого таза** в занятиях физическими упражнениями с девушками, **избегать для них упражнений вызывающих повышенное внутрибрюшное давление.** Это относится к упражнениям с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием больших тяжестей, прыжков в глубину.
- Широко используются групповой и индивидуальный методы организации занимающихся, а при развитии двигательных качеств – посменный и самостоятельный.

## Методические особенности проведения занятий

- Различия в функциональных возможностях сердечно-сосудистой и дыхательной систем юношей и девушек требуют **строго дозировать нагрузки**, особенно на преимущественное проявление выносливости.
- Уроки носят характер спортивной тренировки.
- Роль учителя старшего класса – методист-тренер.



**Благодарю за внимание!!!**

