

Особенности физического воспитания  
школьников и обучающихся в  
образовательных учреждениях до  
вузовского профессионального  
образования

**Выполнил: Сайтгареев Рем 9фк-21**

# Средний школьный возраст

- В 9 — 10 лет у девочек и в 11 — 12 лет у мальчиков начинается новый и ответственный период жизни — подростковый возраст.
- Отрочество. Бурный, неудержимый рост и развитие, совершенствование физических и умственных способностей, формирование воли, характера, мировоззрения происходят за относительно короткое время (около трех лет) и завершаются в юности. Подростковый и юношеский возраст объединяют иногда одним названием — период полового созревания.

# Задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста

- Решение образовательных задач позволяет:
  1. осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);
  2. формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развивать волевые и нравственные качества; вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
  3. углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;
  4. вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
  5. формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей.

## • Решение воспитательных задач

**помогает:**

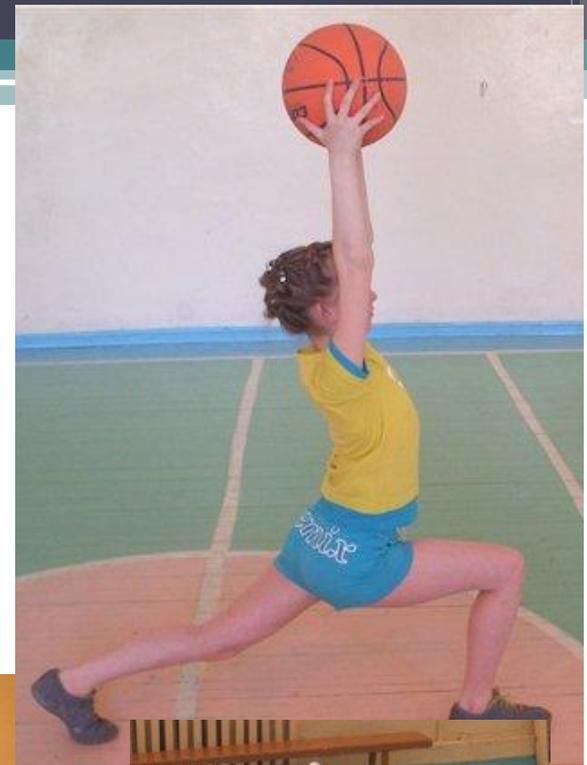
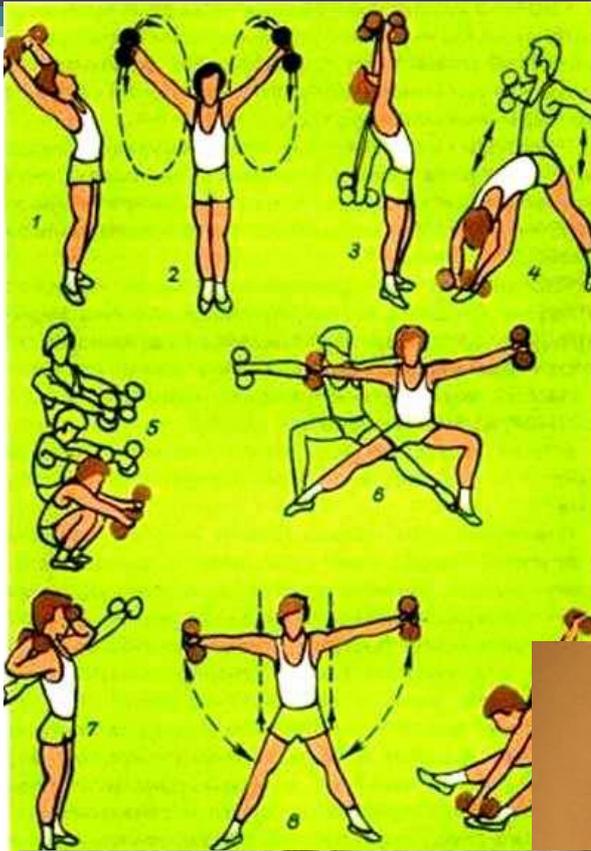
- 1. продолжать развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования *основных* параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;**
- 2. воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;**
- 3. воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;**
- 4. содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.**

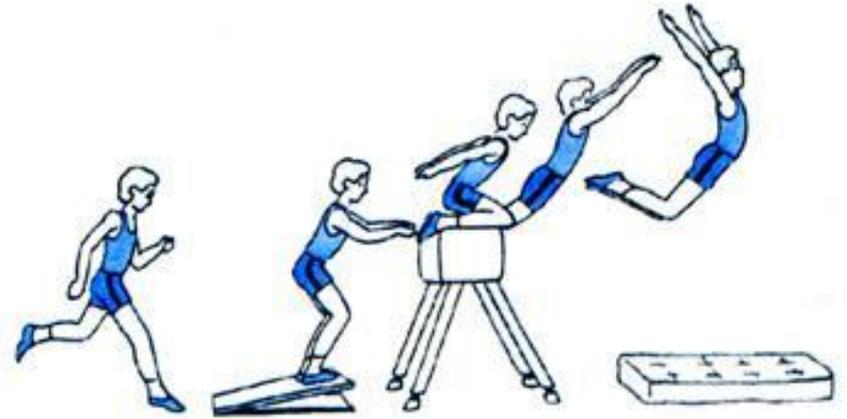
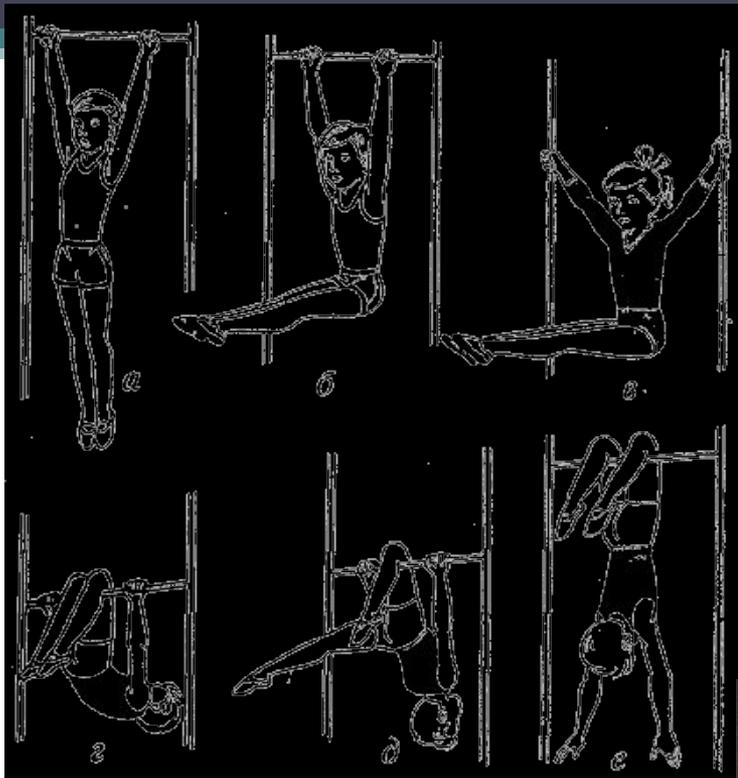
• Решение **оздоровительных задач** способствует:

- 1. содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;**
- 2. воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены.**

# Средства физического воспитания

- Основными средствами физического воспитания детей 11—15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. К ним относятся:
- **Гимнастические и акробатические упражнения:**
  - 1) упражнения в построениях и перестроениях;
  - 2) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
  - 3) общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1—3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалками;
  - 4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;
  - 5) опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега);
  - 6) акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.).





## • Легкоатлетические упражнения:

- 1) бег с высокого и низкого старта (10—60 м);
  - 2) бег с ускорением (20—50 м);
  - 3) бег с максимальной скоростью (40—80 м);
  - 4) бег в равномерном темпе: мальчики — до 20 мин;  
девочки — до 15 мин;
  - 5) кросс;
  - 6) прыжки в длину с разбега с 9—13 шагов способом «согнув ноги»;
  - 7) прыжки в высоту с разбега с 6—8 шагов способом «перешагивание»;
- метание малого мяча (150 г) в горизонтальную и вертикальную цель: мальчики — с расстояния 8—18 м, девочки — 8—14 м;
- метание малого мяча на дальность с разбега и др.



## • Лыжная подготовка:

- 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- 2) подъемы на лыжах в гору;
- 3) спуски с гор на лыжах;
- 4) торможения при спусках;
- 5) повороты на лыжах в движении;
- 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).



- **Спортивные игры.** В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для мальчиков), а в качестве дополнительных — флорбол, настольный теннис, бадминтон и др. По своему воздействию спортивная игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания.





# Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста

- Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является **углубленное обучение базовым видам двигательных действий** (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание).
- В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.
- При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.
- Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

## Физические качества

- **Характерной особенностью процесса воспитания физических качеств у школьников является необходимость оптимального сочетания учебного материала школьной программы с дополнительным материалом, направленным преимущественно на развитие того или иного качества.**
- **Наиболее благоприятный период развития силы и быстроты, так как закончился период бурного роста костей.**
- **Хорошо воспитывается ловкость, так как практически все анализаторы закончили своё развитие.**
- **Гибкость – необходимо развивать, не уменьшая количества и амплитуды выполнения упражнений.**

# Основные формы работы по физическому воспитанию подростков

- **Урок физической культуры – продолжает оставаться обязательной формой работы и решения основных задач физического воспитания.**
- **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня занимают важное место в физическом воспитании подростков, так как способствуют снижению утомления и повышению работоспособности.**
- **Внеклассная работа становится всё разнообразнее. Занятия в спортивных секциях, участие в школьных соревнованиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, туристических походах помогают удовлетворять потребность подростков в движениях.**

- **Большое внимание уделяется занятиям спортом в различных учреждениях дополнительного образования с целью не только физического совершенствования детей, но и отвлечь от вредных привычек и приучить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.**



- **Очень важно привлечь на сторону воспитателей родителей детей, чтобы они смогли своим примером помочь в решении таких задач.**

