(cc) BY

Ионин Владимир Дмитриевич
студент
Буряков Владимир Анатольевич
преподаватель, мастер спорта международного
класса по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
университет путей сообщения»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧЕНИКОВ

Аннотация*: в данной статье рассматриваются возрастные особенности детей подросткового возраста. Физическое воспитание – вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.*

Ключевые слова*: подростки, высшее образование, физическое воспитание.*

1. Возрастные особенности подросткового периода

У детей нормальное развитие имеют хорошие показатели физической подготовки.

Поэтому учитель физической культуры должен знать возрастные особенности определенного возраста и отклонения от нормы, чтобы принимать во внимание и выбирать индивидуальные упражнения.

Период подросткового трудоустройства возраста детей от 12 до 15 лет (5–9 классов).

Этот возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. Годовое увеличение длины тела составляет 4–7 см, в основном из-за удлинения ног. Вес тела добавляется ежегодно до 3–6 кг.

Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13–14 лет, когда длина тела добавляется в течение года на 7–9 см. У девочек интенсивное увеличение роста составляет 11–12 лет в среднем на 7 см.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В этом возрасте длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей быстро растут, рост в высоту позвонков ускоряется. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерный мышечный стресс, ускоряющий процесс оссификации, может замедлить рост трубчатых костей в длину.

Мышечная система также развивается быстрыми темпами. С 13 лет происходит увеличение общей мышечной массы, в основном за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно возрастает у мальчиков в 13–14 лет, а у девочек – через 11–12 лет.

Взаимодействие с различными периодами полового созревания мальчиков и девочек в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблемы индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы, особенно снижая эффективность механизмов неполного завершения, регулирующих и координирующих различные функции сердца и кровеносных сосудов. Поэтому адаптационная способность системы кровообращения у детей в возрасте от 12 до 15 лет с мышечной активностью намного меньше, чем в подростковом возрасте. Их система кровообращения менее эффективно реагирует на нагрузки. Полное морфологическое и функциональное совершенствование информации до 20 лет.

Подростки менее способны, чем взрослые, задерживать дыхание и работать в условиях отсутствия кислорода. Они быстрее, чем взрослые, уменьшается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период непрерывного моторного улучшения моторных способностей, большие возможности в развитии моторных качеств. У детей в подростковом возрасте достаточно высокие показатели улучшают отдельные координационные способности силы и способности к скорости; умеренно увеличенные способности скорости и выносливость. Низкие показатели наблюдаются в развитии гибкости.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Поэтому очень важно учитывать все особенности физического развития при организации уроков физической культуры.

2. Задачи физического воспитания в 5–9 классах

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоко морального поколения.

Физическое воспитание решает проблему осознания потребностей организма человека в двигательной активности, улучшения физических и психофизических качеств, продления творческого долголетия и жизни людей [3, с. 8].

Основными задачами физического воспитания в классах 5–9 являются:

1. Содействие гармоническому физическому развитию, укрепление навыков надлежащей осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям окружающей среды, развитие ценностных ориентаций для здорового образа жизни и привычек гигиены.

2. Содействие в обучении основным видам автомобильной деятельности (атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание).

3. Продолжение развития способностей к координации и обучению (ориентация в пространстве, реструктуризация двигательных действий, скорость и точность реагирования на сигналы, ритм, равновесие, развитие силы, гибкость, выносливость).

4. Формирование основ знания физической гигиены, влияние физических упражнений на основные системы организма; развитие волевых и нравственных качеств; развитие представлений о физической культуре личности и методах самоконтроля.

5. Углубление идей об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и оборудовании, соблюдении правил техники во время занятий и оказании первой помощи в случае травм.

6. Образование привычки самостоятельного досуга в физических упражнениях, отобранных видах спорта.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. Развитие организационных навыков для проведения занятий в качестве лидера отряда, капитана команды, судьи.

8. Формирование способности адекватно оценивать свои собственные физические способности.

9. Воспитание инициативы, независимости, взаимопомощи, дисциплины, чувства ответственности.

Список литературы

1. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе / Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных. – М., 1976.

2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М., 1991.

3. Гулько Я.Н. Физическая культура / Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев. – М., 2000.

4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М., 1991.

5. Уроки физической культуры в 7–8 классах средней школы / Под ред. Г.П. Богданова. – М., 1986.

6. Уроки физической культуры в 9–10 классах средней школы / Под ред. Г.П. Богданова. – М., 1986.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2000.

8. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. – Ростов н/Дону, 2004.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)