

# Лекция 12 (2ч)

## тема: Особенности психо- физического развития и методики физического воспитания в 5-11 класссах



# ПЛАН:

1. Задачи ФВ в основной и средней школе.
2. Анатомо-физиологические особенности детей 5-11 классов и их учет в физическом воспитании.
3. Особенности психологического развития детей 5-11 классов, его стимуляция в процессе физического воспитания.
4. Особенности развития физических способностей в средних и старших классах .
5. Методические рекомендации для повышения эффективности ФВ в 5-11 классах школы.
6. Формирование знаний по физической культуре в средних и старших классах школы *(к семинару сделать презентацию и рассказ темы по ФК на 5 минут для формирования знаний у детей)*.

## **Конкретные задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте**

- **Укрепление здоровья, закрепление правильной осанки, укрепление сердечно-сосудистой системы, закаливание, активизация обменных процессов, укрепление нервной системы, содействие гармоническому физическому развитию, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни**
- **Обучение основам базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание). Закрепление школы движений и обогащение двигательного опыта**
- **Дальнейшее развитие двигательных качеств с акцентом внимания на координационные способности, на развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости**
- **Расширение и пополнение сведений о пользе физических упражнений, способах их выполнении, о видах спорта, правилах личной гигиены, способах оказания помощи при травмах, правилах безопасного поведения на занятиях, приемах самоконтроля. Выработка организаторских и судейских навыков**
- **Приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к определенным видам спорта. Вырабатывать представления о физической культуре личности**
- **Воспитание позитивных черт личности (дисциплинированности, инициативности, ответственности). Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции**

## **Конкретные задачи физического воспитания в СТАРШЕМ школьном возрасте**

- Содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать средства физического воспитания для укрепления здоровья
  - Формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и физической подготовленности. Формирование физической культурной личности
  - Обучение новым видам спортивных и прикладных упражнений. Формирование умений применять изученные упражнения в различных по сложности условиях. Обогащение двигательного опыта
  - Дальнейшее развитие двигательных качеств с акцентом внимания на кондиционные способности
  - Формирование знаний о закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки, о роли физической готовности для выполнения функций материнства и отцовства
  - Закрепление навыка по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами спорта
  - Формирование адекватной самооценки. Содействие дальнейшему развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

# Физическое воспитание детей среднего школьного возраста

## Особенности возрастного развития

- **Максимальные темпы прироста всего организма и его частей.** Ежегодный прирост массы 3–6 кг, длины тела 4–7 см, в основном за счет ног. Максимальный темп развития у мальчиков в 13–14 лет, у девочек – в 11–12
- **Усиление окислительных процессов, нарастание функциональных резервов организма, усиление функциональной дифференцировки головного мозга, *происходит половое созревание***
- **Бурное развитие костной системы. Подвижный позвоночный столб.** Увеличение массы мышц (за счет увеличения количества и толщины мышечных волокон), увеличение абсолютной и относительной силы
- **Интенсивное развитие второй сигнальной системы**
- **Усиливаются концентрация возбуждения и торможения. Слабые клетки коры головного мозга**
- **Нарастает масса сердца (особенно левого желудочка), увеличивается систолический объем сердца**
- **Объем легких увеличивается. Увеличиваются ЖЕЛ, МПК, вентиляция легких, аэробные возможности при слабой анаэробной производительности**



# Физическое воспитание детей старшего школьного возраста

## Особенности возрастного развития

- Спокойный период развития и роста. Приросты длины тела уменьшаются, темпы развития в ширину увеличиваются. Позвоночник становится более прочным, грудная клетка продолжает развиваться
  - Увеличиваются различия между юношами и девушками в пропорциях тела и функциональных параметрах работоспособности (усиление полового диморфизма)
  - Мышцы эластичны и имеют хорошую нервную регуляцию, по химическому составу приближаются к мышцам взрослого
  - Опорно-двигательный аппарат готов выдерживать значительные статические напряжения и длительную работу
  - Завершается развитие центральной нервной системы. Совершенствуется деятельность головного мозга. Нервные процессы подвижны, но возбуждение еще преобладает над торможением
  - Оптимизация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем приводит к повышению работоспособности, выносливости к работе средней и умеренной мощности
  - Завершается формирование познавательной сферы, повышается способность понимать структуру движений, воспроизводить и дифференцировать движения, осуществлять двигательные действия в целом
  - Старшеклассники могут проявлять волевые качества, формируется мировоззрение

# Особенности психологического развития детей 5-11 классов

Возрастной период	Ведущая деятельность	Объект познавательной деятельности	Какая сфера психики преимущественно развивается	Новообразования возраста
<i>Подростковый возраст (11–15 лет)</i>	Деятельность общения в процессе обучения и труда	Основы наук. Система отношений в разных ситуациях	Личностная (потребностно-мотивационная)	Стремление к «взрослости»
<i>Старший школьный возраст (15–17 лет)</i>	Учебно-профессиональная	Основы наук и профессиональной деятельности	Интеллектуально-познавательная. Личностная (потребностно-мотивационная)	Мировоззрение. Профессиональные интересы

**Темпы прироста различных физических способностей  
у детей среднего школьного возраста (%)**

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1



**Темпы прироста различных физических способностей  
у детей старшего школьного возраста (%)**

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные	1,5	0,2	3,1	0,5
Силовые	14,0	9,0	28,0	18,0
Общая выносливость	2,1	0,7	6,4	2,1
Скоростная выносливость	2,1	-0,6	6,3	-1,8
Силовая выносливость	8,5	-2,0	26,7	-6,0

**Прирост показателей кондиционных и координационных способностей  
у школьников 15—17 лет в ходе целенаправленных воздействий (%)**

Физические способности	Прирост	
	Юноши	Девушки
Силовые	40,0—110,0	36,0—54,0
Скоростные	9,0—17,8	5,6—16,2
Выносливость	24,3—120,0	9,0—80,0
Гибкость	10,0—50,0	20,0—70,0
Координационные:		
— в беге	6,0—10,8	4,5—8,0
— прыжках	10,5—13,7	4,8—9,6
— акробатических упражнениях	6,7—8,2	11,1—13,2
— метаниях на дальность	33,4—42,8	13,7—22,4
— метаниях на меткость	49,7—90,0	62,0—81,4
— спортивно-игровых двигательных действиях	22,6—35,8	36,2—48,4

- За 10-11 лет пребывания ребенка в школе абсолютные показатели **СИЛЫ** его основных мышечных групп увеличиваются на **200-500 %**.
- Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц туловища, бедер



За 10-11 лет обучения, с 7 до 17 лет, показатели, характеризующие **скоростные проявления** человека, улучшаются на **20-60%** и более.

Если **аэробную выносливость** определять по показателям бега со скоростью 60% от максимальной, то за 10-11 лет обучения в школе у мальчиков она увеличивается почти на **600%**.

Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80%, то результаты увеличатся только на



Согласно Базисному учебному плану  
основного общего образования на  
обязательное изучение всех учебных тем

**программы по физической культуре**

для 5-9 классов - **525** ч,

для 10-11 классов - **210** ч

из расчёта 3 ч в неделю с 5 по 11 классы;

# **Физическое воспитание детей среднего школьного возраста**

## **Некоторые особенности методики физического воспитания**

- **Основное направление – углубленное изучение базовых видов спорта**
- **Увеличение индивидуально-отличительных особенностей развития и половых различий требуют дифференцирования задач, содержания, темп обучения, применяемых средств и методов**
- **При обучении применяются как целостный, так и расчлененный методы. Исправление ошибок – в целом, потом в основном звене и затем в деталях техники**
- **Объяснения краткие, образные, с указанием воздействий упражнений на организм. Показ с пояснением основных элементов и указанием ориентиров. Демонстрация в обычном, затем в замедленном темпе**

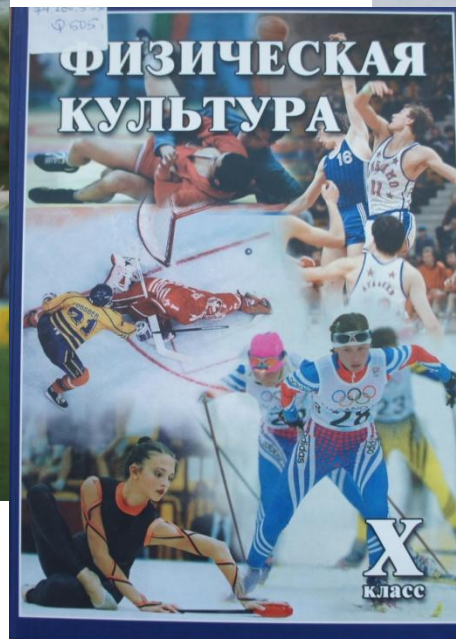
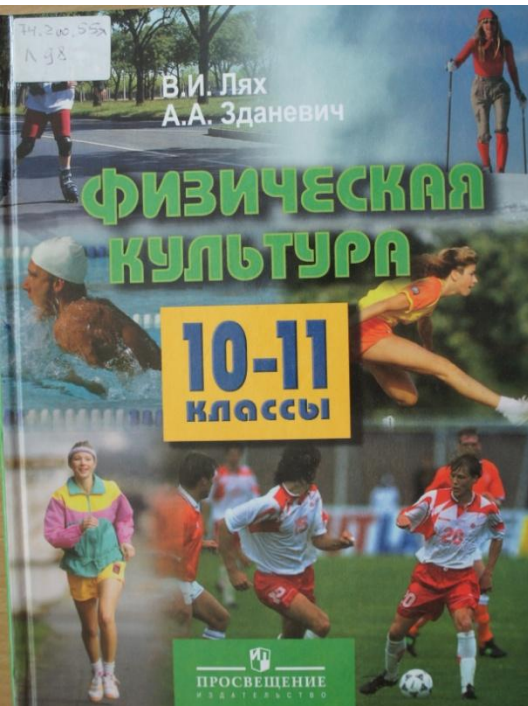
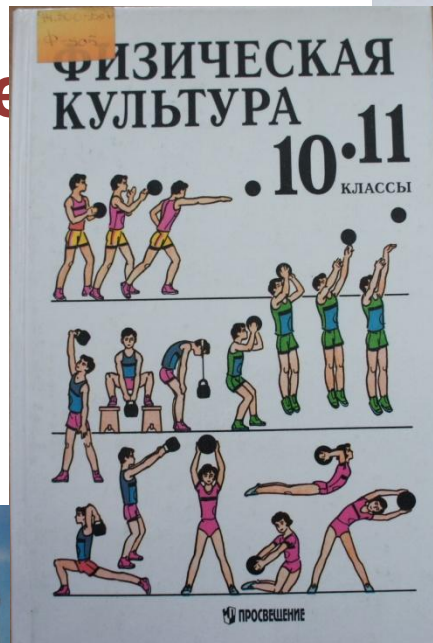


## **Физическое воспитание детей старшего школьного возраста**

### **Некоторые особенности методики физического воспитания**

- **Раздельное проведение уроков с юношами и девушками**
- **Начало тренировки силы и скоростно-силовых способностей**  
Увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные и кондиционные способности, на совершенствование техники физических упражнений
  - **Ограничить у девушек использование упражнений, связанных с сильным сотрясением тела (отрицательное влияние на отвечающие за материнство функции)**
  - **Шире применять метод индивидуальных заданий с учетом наклоностей, физической и технической подготовленности**
  - **Юношей целенаправленно готовить к службе в армии (на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами выполнять максимальные усилия)**

# Формирование знаний по физической культуре



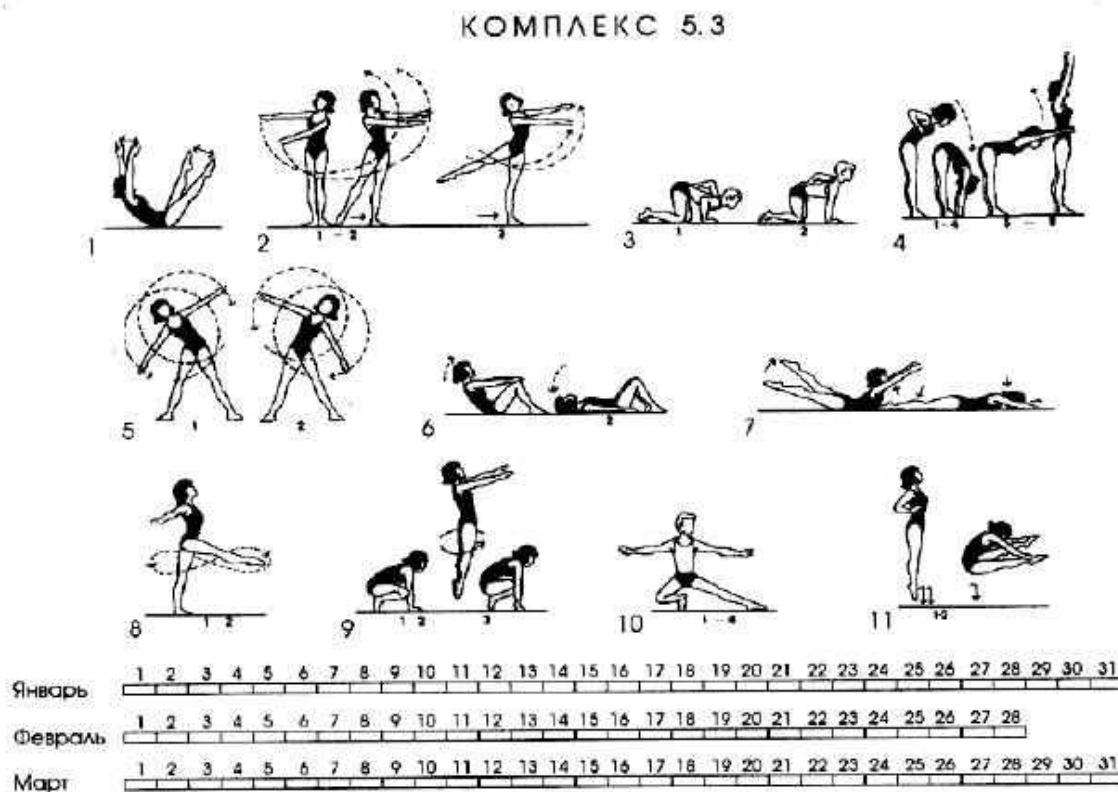
## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел I. Это важно знать</b>	5
Глава 1. Значение занятий физическими упражнениями	6
Глава 2. Рациональный суточный режим	8
Глава 3. Пища и питьевой режим	10
Глава 4. Личная гигиена	15
Глава 5. Только девушкам	28
Глава 6. Осанка	34
Глава 7. Похитители здоровья	39
Глава 8. Самоконтроль	42
<b>Раздел II. Тренируйтесь самостоятельно</b>	47
Глава 1. Как правильно тренироваться	48
Глава 2. Утренняя гимнастика	50
Глава 3. Развивайте выносливость	60
Глава 4. Увеличивайте силу	63
Глава 5. Совершенствуйте координационные способности	67
Глава 6. Готовьтесь к службе в армии	73
Глава 7. Совершенствуйтесь в плавании	77
<b>Раздел III. Спортивные занятия по интересам</b>	83
Глава 1. Атлетическая гимнастика для юношей	84
§ 1. Проверьте силу мышц	—
§ 2. Как составить комплекс упражнений	—
§ 3. Вес отягощений	85
§ 4. Время занятий	—
§ 5. Комплексы упражнений атлетической гимнастики	86
Глава 2. Гимнастика для девушек	91
§ 1. Подготовительный этап	—
§ 2. Программа на год	92
Глава 3. Спортивные игры	110
§ 1. Баскетбол	111
§ 2. Волейбол	119
§ 3. Ручной мяч	130
§ 4. Футбол	134
Глава 4. Лыжная подготовка	142
§ 1. Инвентарь	—
§ 2. Совершенствование основных лыжных ходов	143
Глава 5. Уровень физической подготовленности старшеклассников	149
Приложение	152



# Методические рекомендации по формированию знаний по ФК

1. Внедрение методических материалов (опосредованной наглядности, рабочих тетрадей, карточек с заданиями, дневников здоровья).



## 2. Использование образовательных технологий:

- **Игровые технологии** (вовлечение школьников в школы, через проведение спортивных мероприятий, конкурсов, викторин и т.д.).
- **Технология личностно-ориентированного образования**, при которой обучение ориентировано на самостоятельный поиск решения учебной задачи;
- **Информационные технологии**, направленные на формирование знаний, умений и навыков (умственных действий), например при использовании заданий тестового характера;
- **Технологию проектов**, направленную на формирование коммуникативных и умственных действий (работа над созданием проекта по выбранной теме по физической культуре).
- **Технологию уровневой дифференциации**, способствующей обучению каждого на уровне его возможностей и способностей, а так же (рост спортивных

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

