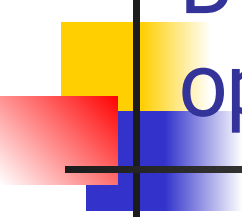


# Физическое развитие школьников и пути его совершенствования





## В физиологии процесс формирования организма принято делить на три фазы:

---

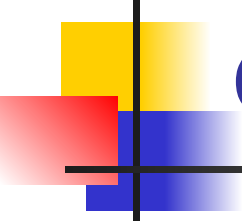
- 1. Препубертатный, подготовительный период (предподростковый возраст).
- 2. Собственно пубертатный период, в течение которого осуществляются главные процессы полового созревания (подростковый возраст).
- 3. Постпубертатный период, когда организм достигает полной биологической зрелости (юношеский возраст).



# Препубертатный период

---

- Это период активного развития вторичных половых признаков. От ребёнка не зависит, когда начнётся этот процесс, произойдёт это тогда, когда будет готов к этому его организм.
- В среднем начинается этот период с 8 лет, а заканчивается к 13 годам.



# Средние показатели нормы физического развития (13 лет)

---

Мальчики:      рост    147 - 163 см  
                      вес     33,1 – 62,8 кг

Девочки:        рост    151 – 163 см  
                      вес     36,2 – 65,2 кг



# Мальчики

---

- 10 – 12 лет. Начинают стимулироваться клетки внутренних половых органов, продуцирующих гормон тестостерон. Под влиянием половых гормонов увеличиваются в размерах половые органы и костно-мышечная система.
- 13 – 16 лет (пубертатный период). Происходит формирование половых органов, меняется форма гортани, происходит ломка голоса, активный рост мышц и скелета.



# Девочки

---

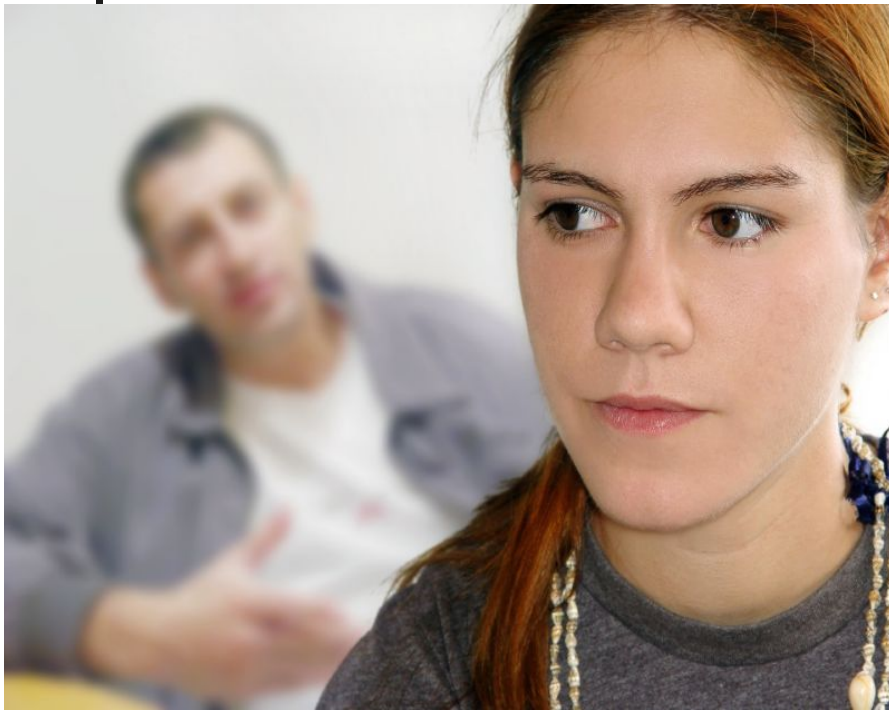
- 9 – 11 лет. Начинают продуцироваться гормоны, стимулирующие функции половых желёз, повышается жировой обмен, увеличиваются в объёме бёдра, ягодицы, молочные железы, меняется костно-мышечная система.
- 12 - 14 лет (пубертатный период). Тело девочки становится более женственным, завершается формирование всех вторичных половых признаков, наступают первые критические дни.

# Ребёнок в этот период



- не только меняется внешне. У него начинают функционировать новые потовые железы.

# Психологические изменения



**В этот период для ребёнка чрезвычайно важно то, что с ним происходит, но не менее важно и то, как его воспринимают окружающие: родители, другие взрослые, а главное – друзья.**





**В такой сложный период, когда ребёнок не всегда может контролировать своё поведение в силу физиологических причин, очень важна роль родителей.**





# Анкетирование

---

Для шестиклассников (33) были предложены четыре вопроса:

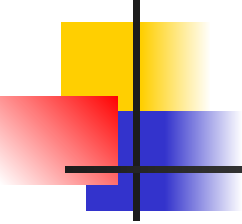
- 1. Любишь ли ты уроки физической культуры?
- 2. Чем тебе нравится заниматься на уроке?
- 3. Что бы ты хотел исправить в себе с помощью этих уроков?
- 4. Что бы ты хотел пожелать учителю физической культуры?



# Ответы

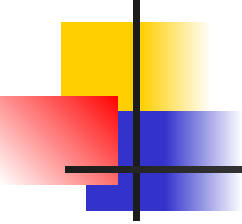
---

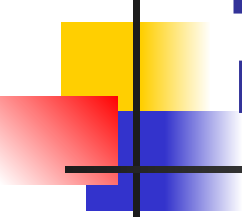
- Любишь ли ты уроки физической культуры?
  - да – 29;
  - нет – 4;
  - да, но не на лыжах – 1;
  - да, но иногда не очень – 1;
  - не очень – 1.

- 
- 
- 2. Чем тебе нравится заниматься на уроке?
    - заниматься подвижными играми – 18;
    - ходить на лыжах – 7;
    - ходить в тренажёрный зал – 4;
    - не поняли вопроса – 3.

■ 3. Что бы ты хотел исправить в себе с помощью этих уроков?

- улучшить осанку – 12;
- фигуру – 3;
- зрение – 1;
- похудеть – 2;
- накачать мышцы – 3;
- убрать лень -1;
- улучшить здоровье – 2;
- выносливость – 1;
- ничего – 6;
- не знаю – 2;
- не поняли вопроса – 2.

- 
- 
- 4. Что бы ты хотел пожелать учителю физической культуры?
    - здоровья – 15;
    - счастья – 5;
    - удачи/успехов в спорте -2;
    - хороших учеников – 2;
    - терпения – 1;
    - любви к физкультуре - 1;
    - чтобы не обзывался -1;
    - чтоб понял, что мы тоже не лошади – 1.



## Для родителей (33) были предложены следующие вопросы:

---

- 1. Занимаетесь ли Вы сами физической культурой или спортом?
- 2. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом совместно с ребёнком?
- 3. Интересуетесь ли Вы его успехами на уроках физической культуры?
- 4. На ваш взгляд, нравятся ли вашему ребёнку уроки физкультуры?
- 5. Поддерживаете ли Вы его занятия в спортивных секциях и кружках?
- 6. Ваши пожелания школе в проведении уроков физкультуры.

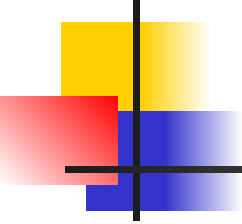


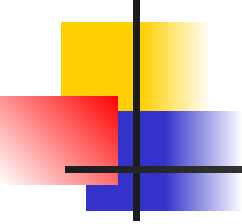
# Ответы

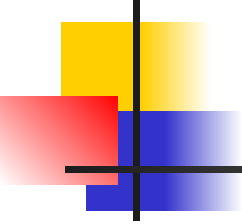
---

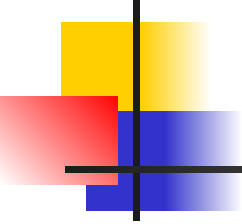
- 1. Занимаетесь ли Вы сами физической культурой или спортом?
  - да – 11;
  - нет – 20;
  - иногда – 2.



- 
- 
- 2. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом совместно с ребёнком?
    - нет – 22;
    - да – 9;
    - иногда -2.

- 
- 
- 3. Интересуетесь ли Вы его успехами на уроках физической культуры?
    - да – 30;
    - редко – 1;
    - из дневника – 1;
    - нет -1.

- 
- 
- 4. На Ваш взгляд, нравятся ли Вашему ребёнку уроки физкультуры?
    - нет – 2;
    - не всегда – 2;
    - да – 28;
    - очень – 1.

- 
- 
- 5. Поддерживаете ли Вы его занятия в спортивных секциях и кружках?
    - иногда – 2;
    - нет – 4;
    - да – 27.



- 6. Ваши пожелания школе в проведении уроков физкультуры:

- увеличить количество уроков – 3;
- иметь большее и хорошо проветриваемое помещение для переодевания;
- больше упражнений для осанки;
- секция гимнастики/аэробики (по возможности);
- кататься на коньках;
- индивидуальный подход при выставлении оценок, исходя из физических возможностей ребёнка;
- не обзывать детей обалдуями и балбесами.