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

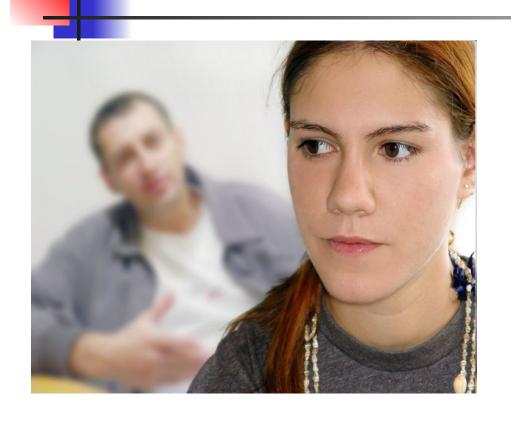
- 9 11 лет. Начинают продуцироваться гормоны, стимулирующие функции половых желёз, повышается жировой обмен, увеличиваются в объёме бёдра, ягодицы, молочные железы, меняется костно-мышечная система.
- 12 14 лет (пубертатный период). Тело девочки становится более женственным, завершается формирование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





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;
 - <u>- фигуру 3;</u>
 - 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

- 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.