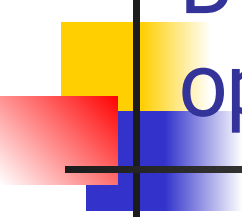


Физическое развитие школьников и пути его совершенствования





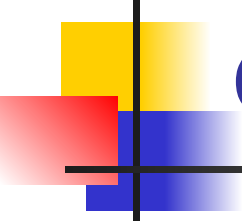
В физиологии процесс формирования организма принято делить на три фазы:

- 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

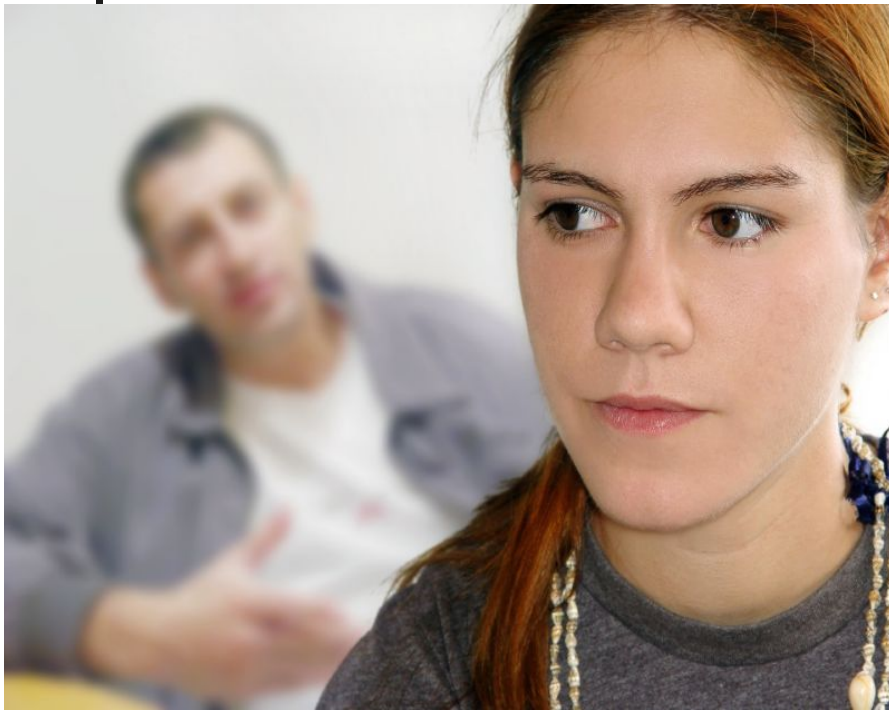
- 9 – 11 лет. Начинают продуцироваться гормоны, стимулирующие функции половых желёз, повышается жировой обмен, увеличиваются в объёме бёдра, ягодицы, молочные железы, меняется костно-мышечная система.
- 12 - 14 лет (пубертатный период). Тело девочки становится более женственным, завершается формирование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

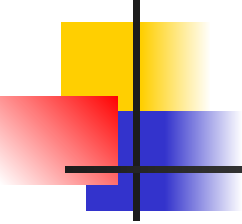
Для шестиклассников (33) были предложены четыре вопроса:

- 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?



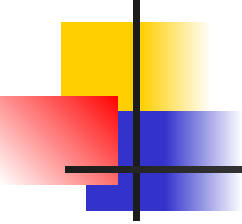
Ответы

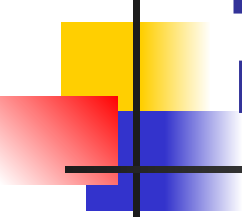
- Любишь ли ты уроки физической культуры?
 - да – 29;
 - нет – 4;
 - да, но не на лыжах – 1;
 - да, но иногда не очень – 1;
 - не очень – 1.

- 
-
- 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.



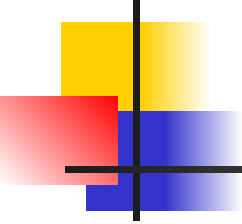
Для родителей (33) были предложены следующие вопросы:

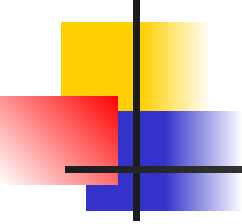
- 1. Занимаетесь ли Вы сами физической культурой или спортом?
- 2. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом совместно с ребёнком?
- 3. Интересуетесь ли Вы его успехами на уроках физической культуры?
- 4. На ваш взгляд, нравятся ли вашему ребёнку уроки физкультуры?
- 5. Поддерживаете ли Вы его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

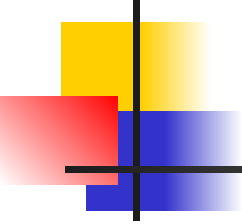


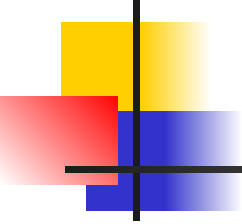
Ответы

- 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.