ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Соловей А.В.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Лекція з навчальної дисципліни

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО”

Для студентів 3 курсу спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура»

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри теорії і методики
фізичної культури
„31” серпня 2018 р. протокол № 1
Зав.каф _____ І.Р. Боднар

ЛЕКЦІЯ № 8

(розрахована на 4 години)

ТЕМА: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ПЛАН

1. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
2. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей середньогошкільного віку.
3. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.
4. Конторльні якісні показники фізичної культури школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Раєвський Р.Т., Ареф'єв В.Г., Зубалій М.Д. та ін. Концепція національної системи ФВ дітей , учнівської молоді і студентської молоді України \ Початкова школа. 1994. - №8. - С. 50-54.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. 2 частина, 2 розділ. Тернопіль, 2002р.
3. Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. - Ів.-Франківськ, 1993. С. 144.
4. Фізична культура в школі: Навчальна програма для 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – Київ: Літера ЛТД, 2018. – 368с.
5. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичної культури загальноосвіт. навч. Закладів /В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, В.В. Деревяненко. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 208с.

Вступ

Будь-яка усвідомлена діяльність можлива лише за умови чіткого визначення її мети.

Вся педагогічна система, її зміст, форми і методи залежать, насамперед, від тієї мети, яка лежить в її основі, або від виховного ідеалу до якого вона прагне. *Мета* - це очікуваний результат діяльності, до якого прагне людина.

Будь-яка мета реалізується шляхом її конкретизації в цілому комплексі послідовних, тісно взаємопов'язаних завдань.

1.Мета фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку - збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

У процесі вивчення предмета "Основи здоров'я і фізична культура" враховуються найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку та оздоровлення організму школярів; розкривається значення занять фізичними вправами для здоров'я учнів; розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються вміння і навички здорового способу життя, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку; формуються знання, вміння і навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки; розвиваються уміння і навички використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми учнів.

Під час вивчення предмета "Основи здоров'я і фізична культура" реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі.

Н а в ч а л ь н і ц і л і полягають у вивченні учнями рухливих і народних ігор; елементів спортивних ігор, окремих видів спорту, основ техніки виконання

загальнорозвиваючих, стройових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, ігрових і танцювальних вправ, художньої і ритмічної гімнастики, вправ ковзаняра, лижника та плавця; в отриманні знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

Р о з в и в а л ь н і та о з д о р о в ч і ц і л і полягають у розвитку в учнів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні елементарних знань про рухливі,народні і спортивні ігри, гімнастику, акробатику, легку атлетику, художню і ритмічну гімнастику, плавання, ковзанярський і лижний спорт.

П і з н а в а л ь н і ц і л і полягають у розвитку і розширенні кругозору, елементарних уявлень учнів про фізичну культуру, спорт, туризм, основи здоров'я та здорового способу життя; в ознайомленні з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями, національними іграми, забавами, визначними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами, командами, їх виступами на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях.

В и х о в н і ц і л і полягають у вихованні в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами; цікавістю до українських народних ігор національних, народних і олімпійських видів спорту; бережливого сталвення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Будь яка мета реалізується шляхом її конкретизакції в цілому комплексі послідовних, тісно взаємоповязаних завдань. Завдання можна розглядати як малі, конкретні кроки, що ведуть до кінцевого результату діяльності.

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно обєднані у три групи: освітні, оздоровчі і виховні.

Освітні завдання полягають в тому щоб:

- зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання нагромаджені у сфері фізичної культури;
- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових вмінь і навичок, необхідних у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;
- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Оздоровчі завдання:

-забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку.

- зміцнення і збереження здоров"я;
- удосконалення будови тіла і формування постави;
- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

Виховні завдання:

Виховні завдання повинні забезпечити соціальне формування особи, виховання членів суспільства, відданих його ідеалам, які відстоюють його інтереси.

1. Мета, завдання фізичного виховання школярів.

У сучасній школі або загальноосвітньому навчальному закладі можна виділити три етапи ФВ учнів:

– початкове навчання або базовий етап (I-IV класи);
– освітній етап (V-IX класи);
– результативний етап спеціальної спрямованості (X-XI класи).

Сьогодні умовно поділяють так званий “шкільний період дитинства” на три вікові групи, а саме: молодший шкільний вік (діти 6-10 років – учні I-IV класів), середній шкільний вік (підлітки 11-14 років – учні V-IX класів), старший шкільний вік (юнаки, дівчата 15-17 років – учні X-XI класів).

Мета, завдання ФВ дітей молодшого шкільного віку

Першого освітянською сходинкою у всебічному гармонійному розвитку особистості є початкова школа. Початкова школа — важливий етап у формуванні людської особистості. Фізичні вправи для учнів молодшого шкільного віку є ефективним засобом формування навичок правильної поведінки, взаємин, патріотичних почуттів, виховання в них почуття відповідальності за власний фізичний стан.

Молодший шкільний вік – відповідальний етап у житті дитини і найсприятливіший для росту і загартування організму, розвитку більшості фізичних якостей, формування інтересів, потреб і звичок. У цьому віці найкраще проявляється біологічна потреба в русі, закладається фундамент фізичного розвитку. Інтенсивно розвивається м’язова система, хоча відстають у розвитку дрібні м’язи. Працездатність м’язової системи низька, тому молодші школярі швидко втомлюються, особливо від одноманітної роботи. У цьому віці є велика загроза у викривленні хребта, і лише 20-22% учнів початкових класів мають правильну поставу. Цьому можна запобігти, а якщо потрібно то виправити, лише за допомогою фізичних вправ.

Мета фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – це збереження і зміцнення здоров’я, розвиток основних рухових якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

Особливого значення в покращенні процесу фізичного виховання молодших школярів останнім часом набуває особистість вчителя, його професійна підготовка в стінах вищого навчального закладу, розуміння ним відповідальності за вирішення завдань фізичного виховання, які передбачені державними документами нашої країни у галузі фізичної культури, освіти і науки.

Вже на початку XX століття вчителем фізичної культури Петром Франком у статті «Фізичне виховання в народних школах 1 ступеня» визначені завдання фізичного виховання, а саме:

- вирощувати здорову, всебічно розвинуту молодь, навчаючи її долати лінивість душі і тіла;
- виробляти в хлопців і дівчат життєво важливі рухові вміння та навички;
- виховувати сміливість, силу волі, дисциплінованість, витривалість і солідарність;
- сприяти вихованню веселої вдачі та погідності духу;
- розвивати любов до рідного краю, природи;

- відвернути молодь від шкідливих звичок і спрямувати до доцільних, залежно від віку і статі, занять за інтересами. При цьому треба широко використовувати традиції, звичаї українського народу як загальнонаціональні, так і місцеві.

Вагомий вклад у формування завдань фізичного виховання молодших школярів внесли вітчизняні науковці А.Борисенко, Е.Вільчковський, М.Козленко, В.Новосельський, С.Цвек.

Оздоровчими завдання є: поліпшення фізичного стану, фізичного розвитку та тілобудови; підвищення рівня фізичної підготовленості.

До освітніх завдань науковці відносять: формування вмінь і навичок з основних видів рухів; формування навички правильної постави у статичних положеннях і під час рухової діяльності; розвиток рухових якостей; поступова підготовка до оволодіння вимогами і нормами оцінки фізичної підготовленості населення України; озброєння учнів знаннями з питань фізичної культури, спорту, громадської і особистої гігієни.

Виховні завдання спрямовані на: виховання у школярів стійкого інтересу до фізичної культури та звички самостійно займатися фізичними вправами; здійсненні тісного зв'язку фізичного виховання із іншими видами виховання.

Запропоновані професором Т. Круцевич завдання фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку передбачають:

1. Сприяти зміцненню здоров’я і нормальному фізичному розвитку.
2. Створювати школу рухів на основі вдосконалення вмінь та навичок, набутих в дошкільному віці, і поповнювати їх порівняно нескладними за координацією рухами.
3. Сприяти розвитку рухових якостей.
4. Формувати навичку правильної постави при статичних позах і пересуванні.
5. Прищеплювати основи знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров’я.
6. Виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами.
7. Формувати навички культури поведінки.

Мета, завдання ФВ дітей середнього шкільного віку

До середнього шкільного віку фізіологи, педагоги, психологи відносять дітей віком від 11 до 15 років. Цей вік ще називають підлітковим періодом або епохою отроцтва (Отрок – це хлопчик-підліток віком між дитиною і юнаком). Навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 5-9 класи і, як вже було вказано – це є освітній етап фізичного виховання. Як свідчить досвід вчителів, цей етап доцільно розділити на 2 періоди: 5-7 і 8-9 класи. У ці періоди по-різному вирішуються освітні завдання ФВ.

Мета фізичного виховання дітей середнього шкільного віку - це цілеспрямоване формування (на ґрунті глибоких знань і переконань) мотивації піклування про власне здоров’я, працездатність; формування навичок організації режиму повсякденної рухової активності.

На думку Б.М. Шияна, учні цього віку повинні усвідомити, що культура ставлення до власного здоров’я і рівня фізичної підготовленості є складовою частиною загальної культури осіб і значною мірою визначає її соціальний і моральний статус.

Освітні завдання:

– Озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для впровадження здорового способу життя і оптимального рухового режиму, проведення самостійних занять фізичними вправами, дотримання правил самоконтролю та запобігання травм.

– Навчання техніці основних видів рухів, що виконуються у різних за складністю умовах.

У 5-7 класах засвоюються нові, складні фізичні вправи переважно прикладного характеру, у 8-9 класах головна увага приділяється вдосконаленню рухів і розширенню діапазону їх застосування. При цьому акцентується увага на точність орієнтації в просторі і часі, точність м'язових відчуттів, рівновагу; відчуття часу, приладдя, середовища; здатність швидко переключатися від виконання одних рухів до виконання інших,

- Формування навичок, необхідних для виконання обов'язків інструктора, судді, помічника вчителя на уроках.

Оздоровчі завдання спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку організму шляхом згладжування негативних явищ, пов'язаних із періодом статевого дозрівання й акселерації. Ці завдання можна сформулювати наступним чином:

– Загартування організму, підвищення його загальної опірності до факторів фізичної втоми, температурних впливів зовнішнього середовища і т.д.

– Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей. Необхідно у дітей середнього шкільного віку розвивати бистрість, швидкісно-силові якості, спритність, гнучкість (рухливість у суглобах), рівновагу, витривалість до короткочасних статичних зусиль і помірних фізичних навантажень. На початку і в середині цього вікового періоду найбільшу увагу слід приділяти розвитку бистроті, в кінці періоду розвитку швидкісно-силових якостей.

– Закріплення навичок правильної постави у різноманітних умовах рухової діяльності, корекції особливості тіло будови (м'язових об'ємів, маси тіла та ін.), якщо у цьому виникає необхідність.

Як відомо, у ФВ, як і в будь-якому іншому цілісному педагогічному процесі, розв'язуються також і загальні завдання соціальної системи виховання, які забезпечують єдність фізичного і духовного вдосконалення особистості.

До **виховних завдань** ФВ дітей середнього шкільного віку належать наступні:

– формування свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, розвитку і виховання рухових якостей;

– формування у підлітків установки на співробітництво, взаємодію з однолітками;

– виховання вольових якостей витримки, вміння володіти своїми емоціями.

Реалізація вказаних завдань ФВ повинна сприяти підвищенню рівня особистої фізичної культури підлітків.

Мета, завдання ФВ дітей старшого шкільного віку

До старшого шкільного віку відносять учнів віком 16-17 р., їх навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 10-11 класи. Цей віковий період називають періодом ранньої юності. Останній етап ФВ школярів має назву: результативний етап спеціальної спрямованості.

Мета фізичного виховання дітей старшого шкільного віку - це забезпечення всебічної фізичної підготовки до вступу в доросле життя, практичного використання набутих у школі знань, умінь і навичок для зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, організації корисного дозвілля та активного відпочинку.

Якщо хлопці і дівчата навчаються після закінчення 9 класу в СПТУ або ВНЗ І рівня акредитації, то ФВ повинно сприяти кращому і більш швидкому опануванню відповідною професією, озброєнню цієї категорії учнівської молоді знаннями, вміннями, навичками, які вони в майбутньому повинні використовувати у професійній діяльності.

Особливості методики ФВ студентів ВНЗ І-IV рівнів акредитації розглядаються на IV курсі, тому в даній лекції мова буде йти про учнів X-XI класів загальноосвітніх навчальних закладів.

У ФВ старшокласників вирішуються такі **освітні завдання:**

– Озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для підготовки до праці, служби в армії, придбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері.

– Навчання і вдосконалення техніки фізичних вправ. У цей період акцентується увага не стільки на навчання новим руховим діям, скільки на вдосконалення раніше вивчених фізичних вправ. У хлопців пріоритет надається атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ. Пріоритет у дівчат надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ.

– Формування навичок організації самостійних занять фізичними вправами, навичок судді та інструктора з окремих видів спорту.

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

Дані завдання можна сформулювати таким чином:

– Зміцнення і збереження здоров’я, підвищення працездатності старшокласників.

– Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей. У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей хлопців і дівчат, для розвитку витривалості школярів до динамічної роботи. Вправи для вдосконалення загальної та швидкісної витривалості служать основою підвищення працездатності старшокласників.

– Удосконалення будови тіла (регулювання м’язових об’ємів, маси тіла, виправлення постави).

До **виховних завдань** ФВ учнів старшого шкільного віку належать наступні:

– Виховання почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні.

– Виховання активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

– Виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, ініціативності.

2. Анатомо-фізіологічні особливості школярів.

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік вважається одним з найважливіших періодів у процесі формування особистості людини. У цьому віці інтенсивніше розвиваються різні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру. Саме в даному віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров’я і розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що, у свою чергу, створює умови для активного та спрямованого формування і розвитку психічних функцій та інтелектуальних задатків дитини.

У молодшому шкільному віці йде інтенсивний розвиток усього організму. Так, щорічний ріст тіла в довжину збільшується на 3-4 см. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки тазу остаточно не зрослися, кістки скелету легко піддаються деформації. У розвитку м'язів чітко спостерігається гетерохронність: одні м'язи у своєму розвитку обганяють інші. Так, глибокі м'язи спини, що забезпечують правильну поставу, відстають у своєму розвитку в цей період від рівня розвитку інших груп м'язів.

Оскільки м'язи та зв'язковий апарат на даному етапі онтогенезу розвинені недостатньо – потрібно велике напруження м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні, і за несприятливих умов створюється загроза його викривлення. Правильну поставу, згідно даних сучасних наукових досліджень, мають лише 20-22% від усієї кількості молодших школярів України. Найбільша кількість порушень постави має нестійкий, функціональний характер; це означає, що постава може бути виправлена, в тому числі за допомогою продуманих комплексів фізичних вправ.

Враховуючи особливості розвитку опорно-рухового апарату, на уроках фізичної культури з використанням елементів футболу необхідно уникати великих навантажень на хребет, односпрямованого напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобово-зв'язкового апарату та м'язів при тривалих м'язових напруженнях. Особливу увагу необхідно приділяти формуванню правильної постави.

Відносна маса серця в дітей цього віку (відносно маси тіла) більша, ніж у старших за них дітей, і просвіти судин також відносно ширші. Частота серцевих скорочень у спокої становить 90-92 удари за хвилину. Через слабість серцевого м'яза частота серцевих скорочень, навіть за невеликих навантажень, швидко збільшується, але так само швидко повертається до норми. Необхідно обмежувати обсяг вправ з надмірним обтяженням, постійно пам'ятати про шкідливість завищених, надто ущільнених навантажень для серця.

Обмін речовин у дітей перебігає швидше, ніж у підлітків. Тому відновні процеси після короткочасних вправ у них також протікають швидше. Тривалі інтенсивні навантаження та вправи, які потребують швидкісної витривалості, переносяться дітьми погано, відновний період після їхнього виконання подовжується.

Збудження та гальмівні процеси у дітей молодшого шкільного віку легко іррадіюють, "розпливаються" по корі головного мозку. З цих причин для виконання нових рухів характерним є більша скутість та неточність, ніж у старших школярів, їм важко аналізувати рухи.

Процеси збудження нервової системи переважають над процесами гальмування. Як наслідок – велика рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. За такої діяльності діти, практично не зупиняючись, буквально невтомні. Тим часом від одноманітних дій, особливо від тривалого сидіння або стояння, вони швидко втомлюються.

У дітей даного віку легке, але, як правило, поверхневе сприйняття навколишнього світу. Вони схоплюють лише зовнішній вигляд, а не зміст. Функціональні показники нервової системи у молодших школярів, незважаючи на порівняно високий ступінь розвитку, ще недостатні. Так, у них нестійке внутрішнє, а також переважно спізніле гальмування. Тому, не вислухавши пояснення вчителя, діти починають виконувати вправи. Точність деталей рухів при цьому підмінюється вгадуванням правильності їхнього виконання.

У молодших класах (особливо це помітно в першому класі) домінує образне, конкретне мислення. Лише поступово з віком відбувається перехід від такого виду

мислення до абстрактного. Для учнів молодшого шкільного віку характерна нестійка увага, вони нетерпеливі.

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів середнього шкільного віку

Вибір методичних прийомів навчання, підбір фізичних вправ і дозування фізичного навантаження повинен обов'язково здійснюватись із врахуванням особливостей розвитку організму підлітків. Вплив фізичних вправ на організм, що росте є сприятливим лише тоді, коли вони застосовуються відповідно до вимог і можливостей, які визначаються біологічним станом організму в цілому, а також окремих його органів і систем.

Процес росту і розвитку організму відбувається безперервно і нерівномірно: в окремі вікові періоди темп збільшення маси і розмірів тіла, диференціювання тканин і органів неоднаковий. Крім того, в кожному віковому періоді нерівномірно протікає ріст і розвиток окремих органів і систем по відношенню один до одного. Особливою складністю і характером морфо-функціонального розвитку організму дітей відзначається період 11-15 років, період переходу від дитинства до юнацтва.

У середньому шкільному віці посилено починають функціонувати залози внутрішньої секреції, які стимулюють діяльність усіх органів і систем, викликають перебудову усього організму. Наслідок цього – значне прискорення росту організму і поява ознак статевого дозрівання.

Розглянемо коротко основні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості підлітків та обумовлені ними загальні рекомендації з методики ФВ учнів 5-9 класів.

Показники фізичного розвитку у підлітковому віці відрізняються більшими, ніж у молодшому шкільному віці щорічними добавками.

До 10 років діти в середньому виростають щоріяно на 3-4 см. У підлітковому періоді темпи росту значно підвищуються. Так, дівчата в середньому з 11 до 13 років додають у зрості від 8 до 10 см, а у масі тіла-4,5-9 кг при 2-3,5 кг за рік у молодших класах. Хлопчики теж виростають у рік на 8-10 см. Ріст тіла у довжину переважає над ростом в ширину, кінцівки ростуть швидше, ніж тулуб, внаслідок чого змінюються пропорції тіла.

До 11 років у дівчат і до 12 років у хлопчиків приріст зросту перевищує приріст маси тіла. До 13 років у дівчат і до 14 років у хлопчиків приріст зросту перевищує приріст обсягу грудної клітки. В 11-13 років у дівчат і 12-14 років у хлопчиків приріст обсягу грудної клітки перевищує приріст маси тіла. Таким чином, для підліткового віку характерний період видовження.

Процес окостеніння ще не закінчено. Разом з ростом кісток інтенсивно видовжуються і сухожилля. Ріст м'язових волокон не встигає за більш швидким ростом трубчастих кісток в довжину. Відбувається натягування м'язів, вони стають довгими і тонкими.

Розміри серця у дітей швидко збільшуються, поліпшується його іннервація. Але розвиток кровоносних судин дещо відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвітів судин і маси серця зменшується. Тік крові зазнає значного опору, збільшується величина кров'яного тиску.

Морфологічна структура грудної клітки у дітей така, що рухомість ребер обмежена, внаслідок чого дихання у дітей середнього віку часте і поверхневе. З часом збільшується сила грудних м'язів, і після 14 років дихання стає повним. Поступово зменшується частота дихання (22-26 разів/хв).

Прискорення росту та поява ознак статевої зрілості у дівчаток починається на 1-2 роки раніше, ніж у хлопчиків. Ця обставина істотним чином впливає на різницю в розмірах тіла, а також у функціональних можливостях хлопчиків і дівчаток.

До 11 років пропорції тіла дівчаток і хлопчиків однакові, але обсяг грудної клітки у дівчаток менший на 1,2-2 см, і ЖЄЛ менша на 100-200 куб.см.

З 11до 13 років дівчатка випереджають хлопчиків за показниками ваги, зросту, ОГК, але серце дівчат менше за вагою і обсягом, грудна клітка менш розвинена, ЖЄЛ дівчат становить 60-70% ЖЄЛ хлопчиків, дихання частіше і глибше, але сила дихальних м’язів менша. У дівчаток відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший тазовий пояс.

Серед рухових якостей більшу увагу слід приділяти розвитку бистрості на початку і всередині вікового періоду і швидкісно-силовим якостям – в кінці періоду.

У цьому періоді не рекомендують великі силові навантаження. Останні прискорюють процес окостеніння і можуть негативно позначитися на рості трубчастих кісток в довжину.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, треба стежити за тим, щоб вони не виконувались надто різко. Перед вправами на гнучкість слід проводити ретельну розминку, а після їх закінчення - застосовувати вправи на закріплення зв'язок та м'язів, а також їх послаблення. Слід продовжувати роботу на формування постави.

У зв’язку із збільшенням величина кров’яного тиску нерідко виникає задишка, відчуття стиснення в області серця. У результаті цього підлітки не спроможні витримувати тривалого часу інтенсивні навантаження щодо бігу, плавання. Вправи, які спричинюють значне навантаження на серце треба чергувати з спеціальними заспокійливими вправами. Наприклад - інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою.

Зважаючи на поверхневе дихання, корисно давати спеціальні дихальні вправи для розвитку грудної клітки. За їх допомогою амплітуда дихальних рухів може бути значно підвищена. Треба вчити дихати глибоко, ритмічно, без різких змін темпу.

Відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший тазовий пояс у дівчаток погіршують їх досягнення в бігу, стрибках та в інших вправах порівняно з хлопчиками. Менший розвиток м'язової системи в дівчаток, особливо плечового пояса позначається на можливостях виконувати вправу у метанні, підтягуванні, упорах, лазінні. Проте, як правило, їм краще вдаються вправи, пов'язані з додержанням ритму, пластичності, точності рухів.

У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати статеві відмінності хлопчиків і дівчаток: вправи, однакові для хлопчиків і дівчаток, виконуються з різним числом повторень або в різних умовах.

Рухова діяльність підлітків має бути диференційована не лише відповідно до статі, а й із урахуванням їх біологічного віку. Звідси перевага на уроках з фізичного виховання групового та індивідуального методів організації учнів.

Вирішальне значення для правильної організації ФВ має врахування особливостей розвитку ЦНС, якій належить провідна роль у регуляції життєдіяльності всього організму.

В 12-13 років відбувається найінтенсивніший розвиток кори головного мозку. У дітей цього віку збільшується здатність до утворення міцних умовних рефлексів. В 13-14 років досягає високого рівня зрілості руховий аналізатор – у підлітків підвищується здатність аналізувати і точно сприймати різні рухи. Це створює сприятливі умови для успішного навчання учнів різним руховим діям.

Підлітковий вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей. Необхідно навчити учнів 5-9 класів методикам розвитку основних рухових здібностей, організувати їх використання в процесі самостійних занять.

Статевий розвиток призводить до значних змін в поведінці підлітків. Для них характерні неврівноваженість, схильність до конфліктів з оточуючими: товаришами, батьками, педагогами.

Учнів цього віку відрізняє велика нервова збудливість, бурхливі прояви почуттів, часта зміна настрою. Особливо чутливі вони до несприятливих рішень, дій. Так, нечітке суддівство в іграх нерідко сприймається ними як підсуджування. У цих випадках вони можуть нахамити колегам, педагогу. Педагогу слід терпляче та наполегливо формувати в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Найкраще це досягається в процесі гри. В цьому віці групові ігри відходять на другий план, їх змінюють командні та спортивні. Крім розвитку рухових навичок гри потребують обов'язкового додержання дисципліни, виконання правил, а також формують вольові та моральні якості.

Хлопчики-підлітки часто переоцінюють свої рухові можливості. Вони намагаються розібратися в усьому самі, зробити все своїми силами. У дівчаток, навпаки, спостерігається невіра у свої сили. Тому, на гімнастичних уроках треба чітко налагодити а забезпечити страхування. Для дівчаток завдання мають бути посильними, з ретельним виконанням підвідних вправ.

Підлітки дуже чутливі до оцінки дорослими їх особистості, діяльності. Вони гостро реагують на будь-яке обмеження їхньої гідності, не терплять повчань, особливо тривалих. Тому не слід поспішати з покаранням учнів. Їм треба надати можливість заспокоїтись, інакше покарання не дасть бажаного результату. Педагогу треба також мати почуття міри у використанні заохочення.

Особливістю розвитку школярів 11-15 років є те, що прискорення росту та поява ознак статевої зрілості у дівчаток починається на 1-2 роки раніше, ніж у хлопчиків. Ця обставина істотним чином впливає на різницю в розмірах тіла, функціональні можливості. Відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший таз погіршують досягнення дівчаток в бігу, стрибках та інших вправах у порівнянні з хлопчиками. Менший розвиток м’язової системи, особливо плечового пояса, позначається на можливостях дівчаток у виконанні метальних вправ, підтягуванні, упорах, лазінні. Проте їм краще вдаються вправи, пов’язані з додержанням ритму, пластичності, точності рухів. Необхідно враховувати статеві відмінності хлопчиків і дівчаток: вправи, однакові для хлопчиків і дівчаток, виконуються з різною кількістю повторень або в різних умовах.

Рухова діяльність учнів середнього шкільного віку повинна бути диференційована не лише відповідно до статі, але й з урахуванням їх біологічного віку. В зв’язку з цим перевага надається груповому та індивідуальному методам організації учнів.

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів старшого шкільного віку

Старший шкільний вік відрізняється від підліткового тим, що в цей період завершується статеве дозрівання.

До 17 років в основному закінчується окостеніння більшої частини скелета. Ріст тіла в довжину уповільнюється та змінюється збільшенням поперекових розмірів. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих.

Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. М'язи еластичні, мають гарну нервову регуляцію.

Продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єми крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної систем.

У старшому шкільному віці дівчата та хлопці за основними антропометричними показниками мають не тільки зовнішні, але і внутрішні відмінності. Так, дівчата старшого шкільного віку мають зріст у середньому на 10-12 см нижчий, а масу тіла - на 5-8 кг меншу ніж хлопці. Існує велика різниця у розвитку мускулатури (маса м'язів стосовно маси тіла у дівчаток приблизно на 13% менша, ніж у хлопців) і в розвитку підшкірної тканини (на 10% більша).

У дівчат тулуб відносно довший, а руки і ноги – коротші, грудна клітка коротша і ширша, тип дихання грудний (у хлопців – черевний).

Поступаючись юнакам у силі, дівчата перевершують їх у точності координації рухів.

Серце дівчат на 10-15% менше за масою та об'ємом, а ЧСС більше на 6-8 уд/хв. Життєва місткість легень теж на 1000 см кубічних менша. У зв'язку з менструаціями для них характерне періодичне послаблення працездатності організму.

У 15-17 років завершується розвиток центральної нервової системи, зокрема, набагато поліпшується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш осмисленим. Підвищується здатність до розуміння структури рухових дій і до точного відтворення рухів. Учні старших класів здатні виконувати за завданням вчителя різні фізичні вправи на основі лише словесних вказівок.

Необхідно проводити індивідуальну оцінку фізичного розвитку старших школярів, щоб виявити серед них осіб із негармонійним фізичним розвитком і розробити для них рекомендації з оптимізації рухового режиму, харчування, оздоровленню режиму побуту, навчання і відпочинку.

У цей період акцентується увага не стільки на навчання новим руховим діям, скільки на вдосконалення раніше вивчених фізичних вправ. Пріоритет у хлопців надається атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ. Пріоритет у дівчаток надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ.

Щодо здатності до самостійного аналізу фізичних вправ у старшокласників, то її вчитель повинен всебічно розвивати. Навчання фізичних вправ він може будувати, спираючись на знання, зокрема набуті учнями на уроках фізики, біології, хімії.

У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей юнаків і дівчат. В зв’язку з швидким приростом м'язової маси, опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження. Виправдане застосування великих навантажень і вправ, що потребують статичних зусиль. Найбільш корисні вправи з обтяженням, що виконуються з прискоренням. Вони сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей. Дівчата повинні обережно підходити до виконання вправ з елементами натужування, які створюють великий внутрішньочеревний тиск, шкідливо впливають на органи малого тазу (наприклад, піднімання й перенесення великої ваги, стрибки з великої висоти тощо).

У даний період виникають сприятливі умови і для розвитку витривалості школярів до динамічної праці, оскільки продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єми крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної систем. Вправи для тренувань загальної та швидкісної витривалості служать основою підвищення працездатності школярів, розвивають вольові якості. Важливо розвивати динамічну витривалість не тільки юнакам, а й дівчатам. Недостатність і нерегулярне застосування

вправ на витривалість призводять до послаблення серцевого м'яза, і будь-яка інтенсивна праця може зумовити перевантаження і хворобу серця.

Методика проведення уроку мало чим відрізняється від занять з дорослими. Динаміка навантажень у багатьох випадках набуває рис, характерних для спортивного тренування. Зміст уроків, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовки мають бути диференційовані з урахуванням статі учнів.

Юнаки та дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності, будови тіла. Вони зіставляють свої фізичні дані з даними одноліток, оцінюють, наскільки їхня зовнішність відповідає стереотипу чоловіка чи жінки. Необхідно пробуджувати та підтримувати інтерес учнів до фізичної досконалості, до занять різноманітними видами спорту.

Юнаки тяжіють до переоцінки своїх фізичних можливостей. На початку бігу, наприклад, вони часто беруть надто високий темп, що несприятливо діє на організм. Дівчата частіше недооцінюють свої сили, недостатньо впевнені в собі при виконанні вправ, які потребують сміливості, рішучості. До того ж дівчата відрізняються більшою, ніж юнаки, емоційною збудливістю, їм властива підвищена чутливість. Вчитель повинен роз'яснювати школярам шкідливість перенапруження сил. Ніколи не слід примушувати учнів тренуватися з максимальною інтенсивністю. Навантаження при тривалих вправах не повинно перевищувати 80-85% змагального. Важливо ретельно добирати вирази під час спілкування зі старшокласниками.

Необхідно враховувати, що більшість старшокласників мають більш-менш стійкі інтереси. Знання їхніх інтересів посилює ефект виховних впливів.

3. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів.

Відомі науковці В.К.Бальсевич і В.А.Запорожанов (1987) розробили такі *контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей молодшого шкільного віку*.

1. Знання основних правил проведення самостійних тренувальних занять, прийомів елементарного контролю за своїм фізичним станом, змістом і призначенням простих загартувальних процедур.
2. Вміння самостійно виконувати щоденну ранкову зарядку, проводити індивідуальні тренувальні заняття.
3. Вміти організувати спортивну або рухливу гру із ровесниками.
4. Володіння основами техніки і тактики різних спортивних вправ, прийомів і дій.
5. Різностороння фізична підготовленість на рівні вікових нормативів.
6. Участь в колективних тренувальних заняттях, регулярне проведення самостійних занять із завданням тренера або вчителя фізкультури.
7. Постійний інтерес до підвищення рівня своєї фізичної підготовленості та загартування організму.
8. Знання цікавих (інтересних) фактів з історії спорту і прикладів досягнення у вдосконаленні здоров’я людей засобами фізичної культури і спорту.
9. Знання поточних спортивних подій в місті, країні та закордоном.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей середнього шкільного віку:

1. Знання основних правил тренування та вміння застосовувати їх під час самостійних занять фізичними вправами.
2. Знання основних правил, прийомів і методів самоконтролю і вміння їх застосовувати на заняттях фізичними вправами.

3. Різнобічна фізична підготовленість на рівні вікових нормативів.
4. Систематична рухова активність.
5. Володіння широким колом рухових вмінь.
6. Стійка звичка до щоденних занять фізичними вправами у різних формах.
7. Усвідомленість в біжучих спортивних подіях в місті, країні, за кордоном.
8. Знання і вміння показати не менше 200 вправ швидкісного і швидкісно-силового характеру.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей старшого шкільного віку.

1. Знання теоретичних основ фізичного тренування та вміння застосовувати їх в практиці самостійної та колективної фізичної підготовки.
2. Знання медико-біологічних основ фізичного тренування та вміння застосовувати їх під час фізичної активності та діагностики свого стану.
3. Знання основ біомеханіки рухів людини і вміння аналізувати техніку фізичних вправ.
4. Переконання в необхідності систематичної рухової активності.
5. Володіння руховими вміннями і навичками в межах вікових норм.
6. Досягнення рівня фізичної підготовленості, передбаченого віковими нормативами.
7. Знання не менше 300 вправ загальнорозвивального характеру, не менше 200 вправ, спрямованих на розвиток силових якостей, не менше 200 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості і профілактики порушень постави, не менше 50 видів засобів тренування витривалості: володіння техніко-тактичними прийомами не менше ніж в 5 видах спортивних ігор і 10 інших видів спорту.
8. Вміння користуватися тренажерами та організовувати з їх допомогою самостійне фізичне тренування.
9. Систематично здійснювати фізичне тренування (не менше 3 раз в тиждень) і займатися іншими формами оздоровчої фізичної активності.
10. Не палити і не вживати алкоголю.