

Лекція № 3

Тема: Особливості фізичного виховання дітей різної статі і віку

План

1. Особливості фізичного виховання дівчат з урахуванням статевих мофофункціональних відмінностей.
2. Особливості фізичного виховання з учнями молодшого шкільного віку.
3. Особливості фізичного виховання з учнями середнього шкільного віку.
4. Особливості фізичного виховання з учнями старшого шкільного віку.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на організм дівчини, жінки в усі періоди її життя. Жінки, що ведуть багаторічне спортивне тренування, довго зберігають працездатність, гарну фігуру і молодо виглядають. Загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування.

Особлива увага повинна приділятися підлітковому періоду, коли фізичні вправи поєднуються зі складною перебудовою всіх функцій організму в **період статевого дозрівання**, і перевантаження можуть призводити до функціональних розладів і затримки розвитку.

Фізіологічний стан різних систем і фізична працездатність в цілому у жінок знаходяться в певній залежності від **фаз менструального циклу**. Разом з тим і фізичні навантаження можуть впливати на його перебіг. Жінки виконують різноманітну фізичну та розумову роботу зазвичай однаково повноцінно в усі фази оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Спеціальні дослідження показали, що лише у 18,4 % спортсменок, що продовжують тренуватися і брати участь у змаганнях, в передменструальних і менструальних фазах циклу, результати погіршуються. Однак характер реакції організму жінок на ОМЦ може бути різним.

Найменш сприятливою для тренувальних і змагальних навантажень є передменструальна фаза, під час якої спостерігається зниження працездатності, роздратованість, пригніченість, знижується здатність до вивчення нового матеріалу. У передменструальні дні можуть виявлятися симптоми порушення у будь-якій системі жіночого організму. Найпоширенішими є такі симптоми: напруження, набряки та болі в молочних

залозах, головні болі, запаморочення, підвищення маси тіла, зміни апетиту, а також прояви нервово-психічної нестійкості. У цей період під час тренувального процесу не доцільно форсувати фізичні навантаження, вивчати і вдосконалювати складно координаційні рухи. У заняттях повинні бути знижені навантаження. Жінки, які мають спортивні розряди нижче першого, можуть брати участь у змаганнях лише при доброму самопочутті і з дозволу лікаря. У тренувальних заняттях їх слід систематично готувати до виконання звичайних навантажень в усі фази ОМЦ. Висока спортивна кваліфікація жінок говорить, зокрема, про те, що регулярними тренувальними заняттями вони підготовлені до участі у змаганнях в будь-яку фазу циклу без шкоди для свого здоров'я.

Зниження функціональних можливостей організму характерне також для менструальної та овуляторної фаз. Таким чином, при 28 – денній тривалості ОМЦ 10–12 днів спортсменки перебувають у відносно несприятливому функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень, вирішення найважливіших завдань періодів та етапів підготовки. Це також необхідно врахувати, плануючи тренувальні навантаження.

Зміни функціональної рухливості нервових процесів (лабільності) у спортсменок різних спеціалізацій мають однаковий напрямок протягом менструального циклу – вищу лабільність у постменструальну, і особливо в постовуляторну фазу, що зумовлено анаболічним ефектом естрогенів, концентрація яких у крові жінок при нормальному ОМЦ найбільша в постменструальну і постовуляторну фази циклу.

Побудова мезоциклів тренувального процесу жінок з урахуванням структури ОМЦ дозволяє забезпечити вищу сумарну працездатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їх організму.

Необхідно спостерігати за впливом занять на характер змін оваріально-менструального циклу. У всіх випадках несприятливих відхилень необхідно звертатися до лікаря.

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати при проведенні самостійних занять фізичними вправами або спортивного тренування. На відміну від чоловічого, жіночий організм має менш міцну будову кісток, менший загальний розвиток мускулатури, ширший тазовий пояс і потужнішу мускулатуру тазового дна. Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного пресу, спини і тазового дна. Від їх розвитку залежить нормальне положення внутрішніх органів. Особливо важливий розвиток м'язів тазового дна.

Однією з причин недостатнього розвитку цих м'язів у представників розумової праці є малорухливий спосіб життя. При положенні сидячи м'язи тазового дна не протидіють внутрішньочеревному тиску і розтягуються від ваги органів, що лежать над ними. У зв'язку з цим м'язи втрачають свою еластичність і міцність, що може призвести до небажаних змін стану внутрішніх органів і погіршення їх функціональної діяльності.

Жінки мають у своєму розпорядженні менші функціональні резерви, ніж чоловіки. Будь-яке фізичне навантаження викликає у жінок більше почастішання пульсу, менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває трохи довше, ніж у чоловіків. Таким чином, пристосовність серцево-судинної й дихальної систем до роботи, що виконують в помірному темпі, відбувається в жінок менш ощадливо, ніж у чоловіків. Характерні для організму жінки особливості у діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем, описані вище, відображаються на більш тривалому періоді відновлення організму після фізичного навантаження, а також швидшій втраті стану тренуваності при припиненні тренувань.

Особливості жіночого організму повинні строго враховуватися в організації змісту, методики проведення тренувальних занять. Підбір фізичних вправ, їх характер і інтенсивність повинні відповідати фізичній підготовленості, віку, індивідуальним можливостям. Необхідно виключати випадки форсування тренування для того, щоб швидко досягти високих результатів. Розминання слід проводити ретельніше і триваліше, ніж при заняттях чоловіків. Рекомендується остерігатися різких струсів, миттєвих напружень і зусиль, наприклад при заняттях стрибками і у вправах з обтяженням. Корисні вправи в положенні сидячи і лежачи на спині з підніманням, відведенням, приведенням і круговими рухами ніг, з підніманням ніг і тазу до положення "берізка", різного роду присідання.

Навіть для добре фізично підготовлених дівчат рекомендується виключити вправи, що викликають підвищення внутрішньочеревного тиску і ускладнюють діяльність органів черевної порожнини та малого тазу. До таких вправ відносяться стрибки в глибину, піднімання великих вантажів та інші, що супроводжуються затримкою дихання і натужуванням.

Вправи з обтяженнями застосовується з невеликими вагою, серіями по 8-12 рухів із залученням в роботу різних м'язових груп. В інтервалах між серіями виконуються вправи на розслаблення з глибоким диханням і інші вправи, що забезпечують активний відпочинок.

Функціональні можливості апарату кровообігу і дихання у дівчат і жінок значно нижчі, ніж у юнаків і чоловіків, тому навантаження на витривалість

для дівчат і жінок повинні бути менші за обсягом і підвищуватися протягом більш тривалого відрізка часу.

Особливо важливе значення у тренуванні жінок мають лікарський і педагогічний контроль. Слід особливо уважно здійснювати самоконтроль. Всі ці види контролю дозволяють не лише своєчасно виявити будь-які патологічні явища в організмі спортсменки, але і у певній мірі судити про раціональність планування і проведення тренувальних занять.

Жінкам не рекомендують фізичні навантаження, спортивні тренування та участь в спортивних змаганнях в період *вагітності*. Після пологів до занять фізичними вправами і спортом рекомендується приступати не раніше ніж через 8-10 місяців. Але навіть при дворічній перерві загальна та спеціальна підготовленість досягають колишнього рівня, а нерідко і перевищують його вже через 6-8 місяців. Багато спортсменок, ставши матерями, не лише поверталися у великий спорт, а й досягали ще більш високих особистих досягнень. У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду необхідно відводити місце вправам, що зміцнюють м'язи живота, спини, попереку і м'язи малого тазу, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх органів. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням.

Сучасний рівень спортивних результатів висуває великі вимоги до *всебічної фізичної підготовки* спортсменок. Тому у заняттях з жінками особливу увагу потрібно звертати на їх всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, не форсуючи тренування з метою швидкого досягнення високих результатів.

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше, ніж чоловікам, оволодівати технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою. Але для удосконалення багатьох технічних дій жінкам, як правило, бракує сили і швидкості. У зв'язку з цим дуже важливо поєднувати навчання техніці із загальною і спеціальною фізичною підготовкою, особливо це стосується ранніх етапів спортивної підготовки. При цьому особливо корисні підвідні вправи, які допомагають у вивченні техніки і фізично зміцнюють організм.

Від спеціальної силової і швидкісної підготовки значною мірою залежить успіх оволодіння жінками багатьма видами спорту. Займаючись з жінками, в основних вправах на силу і швидкість необхідно більш поступово збільшувати навантаження, більш плавно доводити її до можливих меж, ніж займаючись з чоловіками. Вона повинна відрізнятися більшою варіативністю і меншою загальною величиною максимальних напружень в період основної тренувальної роботи. Потрібно обмежувати кількість вправ, що вимагають

значного напруження і затримки дихання. Здійснювати силову підготовку жінок слід засобами, що не спричинять фізичного перенапруження. Для розвитку сили корисно виконувати вправи з набивними м'ячами, дисками від штанги, гантелями, парні вправи з опором, акробатичні вправи і різні варіанти стрибкових вправ. Висококваліфіковані спортсменки в якості обтяження можуть використовувати штангу при виконанні спеціальних вправ, найбільш близьких за своєю структурою до обраного виду спорту. Щоб отримати помітне поліпшення силових якостей стосовно до свого виду спорту, жінкам необхідно проробляти більшу за обсягом силову роботу, ніж чоловікам, але з меншою вагою. Великі напруження відчуває організм жінок під час роботи "на витривалість", особливо до кінця тренування, коли втома нарастає. Визначати навантаження (за обсягом та інтенсивністю) у всіх випадках слід за рівнем фізичної підготовленості спортсменки; підвищувати – більш плавно і на більшому відрізку часу, ніж у заняттях з чоловіками.

Особливості формулювання цілі і завдань фізичного виховання школярів різних вікових груп

Мета, завдання фізичного виховання молодшого шкільного віку. 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 (Т. Круцевич).

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.

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 фізичних якостей.

4. Формувати навичку правильної постави при статичних позах і пересуванні.

5. Формувати 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.

Молодий 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 цьому 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 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 короточасних 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 спізнале 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.

Середній шкільний вік. *Мета фізичного виховання дітей середнього шкільного віку* – 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:

- формування у школярів системи знань прикладного характеру, необхідних 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 тілобудови (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 такі:

- 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.

Під час уроків фізичної культури з *учнями середнього шкільного віку* вибір методичних прийомів навчання, підбір фізичних вправ і дозування фізичного навантаження повинен обов'язково здійснюватись з урахуванням 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 стосовно 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.

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

До 10 років діти в середньому виростають щорічно 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 11 до 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 швидкості на початку і всередині вікового періоду і швидко-силовим якостям – в кінці періоду.

У цьому періоді не рекомендують великих силових навантажень, котрі 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 зміцнення зв'язок та м'язів, а також їх розслаблення. Слід продовжувати роботу на формування постави.

У зв'язку із збільшенням величина кров'яного тиску нерідко виникає задишка, відчуття стискання в області серця. У результаті цього підлітки не спроможні витримувати тривалий час інтенсивні навантаження під час бігу, плавання. Вправи, які спричиняють 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.

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.

Відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший тазовий пояс у дівчаток погіршують їхні 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.

Рухова діяльність підлітків має бути диференційована не лише відповідно до статі, але й з урахуванням їхнього біологічного віку. Важливе значення для правильної організації ФВ має врахування особливостей розвитку ЦНС, якій належить провідна роль у регуляції життєдіяльності всього організму. Звідси перевагу на уроках з фізичної культури надають груповому та індивідуальному методам організації учнів.

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 ігри потребують обов'язкового додержання дисципліни, виконання правил, а також формують волюві 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 уроках треба забезпечити страхування. Для дівчаток завдання мають бути посильними, з ретельним виконанням підвідних вправ.

Підлітки дуже чутливі до оцінювання дорослими їхньої 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.

Старший шкільний вік. *Мета фізичного виховання дітей старшого шкільного віку* – забезпечення всебічної фізичної підготовленості 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 після закінчення 9 класу навчаються в вищих навчальних закладах, 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.

У ФВ старшокласників вирішуються такі освітні завдання:

- формування у школярів системи знань прикладного характеру, необхідних 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 такі:

- 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.

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 й 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 зниження 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 акцентують увагу 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 зі 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 швидко-силових якостей. Дівчата повинні обережно підходити до виконання вправ з елементами напруження, 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 роботи, 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.

Література:

1. Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібн. / Іванна Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
2. Должикова Татьяна Анатольевна. Дифференцированное физическое воспитание учащихся средних классов общеобразовательной школы, имеющих различный уровень физической подготовленности : дисс. ... канд. пед. наук, 2011. – 187 с.
3. Дульмухаметова Г. Ф. Педагогические условия половой дифференциации обучения младших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Г. Ф. Дульмухаметова. – Казань, 2011. – 245 с.
4. Лимаренко О.В. Дифференцированный подход к развитию физических качеств младших школьников Северного региона : дис. канд. пед наук: 13.00.04 / Лимаренко, Ольга Владимировна. – Тюмень, 2001. – 185 с.

5. Новиков А.О., Новикова Т.В. Индивидуализация программ плавательной подготовки учащихся профессиональных учебных заведений // Вестник спортивной науки № 1 , 2013. – С.34-38.
6. Распуткина Т. С. Принцип индивидуализации в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. – 2014. – №8. – С. 395-397.
7. Ярослав Кравчук. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... №. 1 (9), 2010. – С.40-45. http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/fvs/2010_1/R3/Kravchuk.pdf.