

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
городского округа ЗАТО Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

ТЕМА: «Физического воспитание детей школьного возраста»

Подготовила тренер-преподаватель
по легкой атлетике
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
Дорогобузова Елена Владимировна

2026 год
Фокино

Содержание

Введение	3
Физическая подготовленность детей	4-6
Цель и задачи в физическом воспитании учащихся	7
Сущность физического воспитания учащихся	8-9
Средства физического воспитания учащихся	10-11
Формы и методы физического воспитания учащихся	12-13
Заключение	14
Список использованных источников	15

Введение

Одной из составных характеристик физического состояния организма является его физическая подготовленность. Ее диагностика позволяет:

- определить степень соответствия двигательных функций возрастным нормам,
- определить причины отставания или опережения в усвоении программного материала;
- выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- развивать интерес к занятиям физической культурой;
- определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Воспитание и целенаправленная многолетняя подготовка спортсменов – это сложный процесс, результат которого определяется целым рядом факторов. Одним из них является выявление талантливых и одаренных детей и достижение максимального результата, как можно раньше. Данный факт связан в настоящее время со значительным омоложением спорта и неуклонным ростом спортивных достижений. Однако ранняя специализация в спортивной деятельности, неправильный подбор средств, методов воздействия на ребенка не всегда дают положительный результат, а зачастую приводят к непоправимому снижению уровня здоровья.

Проблема улучшения физического развития, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности остается в данное время актуальной, о чем свидетельствует быстрое ослабление состояния здоровья подрастающего поколения. В последнее время важное теоретическое и практическое значение приобрело изучение физического состояния детей дошкольного и младшего школьного возраста, которые чаще всего начинают заниматься спортом.

Наряду с уровнем функционирования систем организма, одним из основных показателей физического состояния является физическое развитие человека, которое характеризуется комплексом соматических и соматоскопических признаков.

Организация процесса управления физическим развитием детей определяет необходимость решения задач связанных с оценкой уровня их физического развития и двигательной подготовленности, изучением взаимосвязи между показателями антропометрические, функционального состояния и уровнем развития основных двигательных способностей детей. Раннее начало систематического обучения детей, глобальная компьютеризация и интенсификация учебно-познавательной деятельности детей в условиях постоянно нарастающего дефицита двигательной активности, повышают их умственные и нервно-психические нагрузки, которые негативно сказываются на состоянии здоровья и физического развития детей.

Хорошо известно, что достаточное и грамотно организованное физическое развитие становится действенным средством сохранения и улучшения здоровья, укрепления физического и функционального развития детей.

1. Физическая подготовленность детей

Физическая подготовка - это одна из разновидностей физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности.

В настоящее время физическая подготовка представляет собой один из основных факторов формирования разнообразных двигательных умений и навыков, а также комплексного развития физических качеств с целью расширения и увеличения двигательных возможностей человека. В этом качестве она получила название «общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Физическая подготовленность - это результат физической подготовки к определенному роду деятельности. Характеризуется по уровню развития ведущего для данной деятельности качества (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты) и степени овладения ведущими навыками (высокая, средняя, низкая). На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребенка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Все это дает возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях данного учреждения.

При определении уровня физической подготовленности ребенка следует ориентироваться на следующие факторы:

- 1) степень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- 2) умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- 3) развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- 4) общая двигательная активность ребенка в течение всего времени пребывания в школьном учреждении.

Наиболее эффективным методом контроля физической подготовленности детей и подростков, как отмечают большинство исследователей, является тестирование физических способностей, содержание которого в различных странах мира имеет свою направленность. Однако во всех случаях разработка системы контроля предлагает, прежде всего: определение информационной значимости теста.

Физическая подготовленность проверяется по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребенка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость), сформированность двигательных умений и навыков.

Предлагается перечень тестов общих для школьников.

1.1. Тест на определение скоростных качеств

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30м с высокого старта.

В забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

1.2. Тест на определение координационных способностей

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образом и своим движением.

Цель: определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3х10 м.

В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» пробегают первые 10м, берут кубик, бегут обратно пробегая 10м, кладут кубик и бегут к финишной линии, выбегают и финишируют. Фиксируется общее время бега.

1.3. Тест на определение выносливости

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут. Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе.

В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах). Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

1.4. Тест на скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершить действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами. Делая интенсивный взмах руками, и прыгая на максимальное расстояние в прыжковую яму. Прыжок в длину с места делится на три фазы: отталкивание двумя ногами; фаза полета и фаза приземления. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

1.5. Тест на определение гибкости

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке или из положения стоя на полу.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А - Б, а от ее середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребенок садится так, чтобы пятки оказались на линии А - Б. Расстояние между пятками - 20 - 30см, ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

1.6. Тест на определение силовых способностей

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий. Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лежа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек.

По команде «Начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

1.7. Метание малого мяча вес (150 г)

Метание правой (левой) рукой способом «из-за спины через плечо».

Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

Во время тестирования важно учитывать:

- 1) Индивидуальные возможности ребенка.
- 2) Особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка. Следует отметить большой интерес у детей при выполнении тестовых испытаний. Большая часть детей (60%) постоянно стремится сопоставить свои результаты с показателями сверстников, некоторые дети (30%) задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к педагогу за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь немногие дети (10%) остаются пассивными и инертными.

2. Цель и задачи в физическом воспитании учащихся

Для решения цели физического воспитания детей школьного возраста, решаются основные задачи физического воспитания, которые должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и этического воспитания.

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания, ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;
- формирований широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

В школьном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания делятся на: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности);
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).

Образовательные:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости);
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

3. Сущность физического воспитания учащихся

Физическое воспитание – это многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и укрепление здоровья, выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Цель физического воспитания – гармоническое развитие форм и функций организма человека, всестороннее совершенствование его физических способностей, укрепление и сохранение здоровья и творческого долголетия.

Понимание сущности, цели физического воспитания позволяют сформулировать основные задачи:

1) Осознание учащимися здоровья как важнейшей социальной и личностной ценности; Осознание ценности здоровья является стимулом формирования потребности в здоровье и его укреплении и сохранении; Появление, закрепление этой потребности направлено содержание не только физического воспитания, но и всей многогранной деятельности учебно-воспитательного учреждения.

Все учителя-предметники в рамках своего учебного предмета ставят и решают эту задачу, помогая тем самым осознанию ценности здоровья на уровне сформированного убеждения и вхождению её в личностную систему ценностных ориентации школьника.

2) Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в укреплении своих физических сил и здоровья.

Потребность и интерес, как известно, являются внутренним побудительным стимулом, без которых невозможна сформированность положительного и активного отношения учащихся к физкультуре и спорту, на основе которого возникает постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Интересы удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся и в последующие годы.

3) Обогащение учащихся системой знаний о сущности и личностном, общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на укрепление здоровья, всестороннее развитие личности. Вооружение учащихся знаниями о личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, о психофизиологических механизмах влияния их на формирование личности и развитие физических задатков и способностей, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения, алкоголя, наркотиков и т. д, расширяет интеллектуальный кругозор учащихся, повышает их общую культуру, содействует формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

4) Развитие у учащихся двигательных умений и навыков. Жизненно важные двигательные умения и навыки развиваются в процессе выполнения определенных движений. Среди них есть естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, плавание, метание и др.) и двигательные действия, которые редко или почти не встречаются в жизни, но имеют большое развивающее и воспитывающее значение (акробатика, упражнения на гимнастических снарядах и т. п.). Первые и вторые, дополняя друг друга, способствуют приобретению двигательного опыта, который позволяет человеку уверенно

действовать в повседневной трудовой и спортивной деятельности. Кроме того, развитие двигательных умений и навыков способствует формированию важнейших физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, имеющих важное значение не только в физическом воспитании учащихся, но и в духовном становлении личности.

4. Средства физического воспитания учащихся

Осуществление цели и решение задач физической культуры учащихся связано с использованием всей совокупности средств физического воспитания. К ним относятся естественные (природные) факторы: солнце, воздух, вода; гигиенические факторы: режим дня, питания, труда и отдыха, гигиена жилища, одежды, обуви; физические упражнения.

Природные факторы – солнце, воздух, вода не всегда осознаются как важнейшее средство укрепления и физического развития растущего организма. Выступая в тесной и неразрывной связи с физическими упражнениями, они усиливают оздоровительное воздействие на учащихся. Поэтому солнечные лучи, чистый воздух, вода должны по возможности не только сопутствовать всем видам двигательной деятельности учащихся, но и использоваться в качестве специально организованных процедур: солнечных и воздушных ванн, обтирания, обливания, душа или купания.

Гигиенические факторы призваны обеспечить гигиенические условия для нормальной жизнедеятельности организма, рациональное распределение времени на все виды деятельности в течение суток (режим дня, питания, труда и отдыха), а также дают возможность совершать физические упражнения наиболее продуктивно на основе соблюдения санитарно-гигиенических требований: влажная уборка помещения, наличие свежего воздуха, удобной мебели для работы и сна, спортивной одежды для занятий. Перечисленные гигиенические факторы не только создают оптимально благоприятные условия для занятий физической культурой, содействуют укреплению здоровья, позволяют сохранять баланс между расходом и восстановлением затраченных сил, но имеют и большое воспитательное значение: приучают к аккуратности, дисциплинированности, точности, организованности, стимулируют бодрое, жизнерадостное настроение, чувство времени, самоконтроль. По мнению известного физиолога И.П. Павлова, нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм. Если человек работает и отдыхает, питается вовремя и спит, то к каждому виду деятельности организм как бы заблаговременно подготавливается, сравнительно легко переключается, быстро входит, так как срабатывают уже закрепленные нервные связи, “пусковые” механизмы. Ритм уравнивает процессы возбуждения и торможения, уменьшает затраты энергии, выделяемой организмом для его нормального и устойчивого функционирования.

Физические упражнения – двигательные действия, специально подобранные и сознательно выполняемые для решения задач физического воспитания. Исследователи установили, что здоровые, правильно развивающиеся младшие школьники должны в среднем совершать ежедневно 12-16 тысяч (девочки) и 16-18 тысяч (мальчики) локомоторных движений (шагов). Максимальное число движений в минуту составляет 227, в час 9000. Если жизнедеятельность ребенка будет организована таким образом, что он совершает ежедневно необходимое количество движений, то это обеспечивает удовлетворение естественной потребности организма в движениях. У таких детей развивается вкус к движениям, полноценно идет их общее физическое развитие. Наоборот, снижение уровня двигательной активности в суточном цикле жизни учащихся, которая получила название гиподинамии, непосредственно влияет на ухудшение основных характеристик физического развития (вес, рост, окружность груди), и функционального состояния организма – сердечно-сосудистой деятельности, жизненной емкости легких, обмена веществ, мышечной силы и т. д. Обеспечить двигательную активность учащихся во многом призваны физические упражнения. Они реализуются в гимнастике, играх, туризме, спорте.

Гимнастика. С педагогической точки зрения ценность гимнастики заключается в том, что она обладает возможностью избирательно воздействовать на организм в целом или на развитие его отдельных систем и функций. Различают гимнастику основную, гигиеническую, спортивную, художественную, производственную, лечебную. Учащиеся в школе (в соответствии с учебной программой по физической культуре) занимаются преимущественно основной гимнастикой; построение, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, скакалками и др.), лазание, равновесие, ходьба, бег, прыжки, метание, элементарные акробатические упражнения. Игры. В играх развиваются физические силы ребенка, его мускулатура, гибче становится тело, вернее глаз, формируются личностные качества: сообразительность, находчивость, инициатива, творчество. Игры стимулируют коллективные переживания учащихся, радость совместных усилий, содействуют укреплению дружбы, товарищества, взаимопомощи.

Туризм. Это организованные кратковременные (однодневные) или длительные (многодневные) прогулки, экскурсии, походы, путешествия, совершаемые с целью ознакомления учащихся с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны, расширения общего кругозора учащихся. Туризм обеспечивает физическую закалку учащихся, совершенствует их прикладные навыки ориентирования и передвижения, формирует опыт коллективной жизни и деятельности, воспитывает выносливость, умения руководства и подчинения, взаимной требовательности, бережного, ответственного отношения к природной среде. Спорт. В отличие от физической культуры спорт всегда связан с достижением максимально высоких результатов в отдельных видах физических упражнений. С этой целью проводятся соревнования. Они выявляют лучшие результаты в отдельных видах спорта, как командные, так и индивидуальные. В условиях проводимых соревнований у учащихся формируется чувство ответственности за свои результаты, учащимся приходится преодолевать значительные физические и нервные нагрузки, что содействует развитию морально-волевых качеств. Однако учителю важно правильно использовать участие школьников в различных спортивных соревнованиях, видах спорта, предупреждая как физические перегрузки учащихся, так и нравственные отклонения в формировании личности школьника.

Основными формами организации физического воспитания в школе являются уроки физической культуры, утренняя гимнастика, физкультминутки, организованное проведение перемен, внеклассная и внешкольная работа. Уроки физической культуры проводятся в строгом соответствии с учебной программой. Как основная, обязательная для всех учащихся организационная форма, урок физкультуры обеспечивает тот минимум двигательных знаний, умений и навыков, который составляет основу общей физической подготовленности учащихся. Развивающий и оздоровительный эффект урока достигается тщательным подбором гимнастических и легкоатлетических упражнений, подвижных и спортивных игр, умелой их дозировкой, разумным чередованием, а также соблюдением гигиенических условий.

Структура урока физической культуры должна соответствовать как общедидактическим, так и специфическим требованиям, сущность которых состоит в том, чтобы увеличение физической нагрузки на организм ученика осуществлялось постепенно, достигая максимума во второй половине урока, а затем постепенно снижалась до исходного состояния.

В соответствии с этим требованием наиболее типичной схемой урока физкультуры является следующая.

Вводная часть урока(10-15 минут), назначение которой в том, чтобы подготовить учащихся к занятиям. С этой целью учитель использует гимнастические построения и перестроения, ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения на внимание, координацию движений, чувство ритма, ловкость и др.

В основной части урока решается центральная педагогическая задача, поэтому физическая нагрузка на учащихся достигает на этом этапе своего максимума за счет разучивания и выполнения основных физических упражнений, соответствующих школьной программе по физической культуре.

Заключительная часть урока предусматривает снятие естественного возбуждения учащихся, приведение организма ученика в относительно спокойное состояние на основе проведения строевых ритмических, дыхательных и других несложных упражнений.

При проведении уроков физкультуры учитывается возраст учащихся, физиологические особенности разного пола. Для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья и физическом развитии проводятся занятия по лечебной физкультуре, на которых отбор упражнений и общая величина физической нагрузки регламентируются соответствующими программами и рекомендациями органов здравоохранения.

Однако уроки физкультуры не могут решить весь комплекс задач физического развития учащихся. В связи с этим режим учебного заведения предусматривает мероприятия оздоровительно-гигиенического характера. К ним относятся: гимнастика до занятий, физкультминутки и паузы, организованное проведение перемен.

Гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня, создает бодрое и эмоционально приподнятое настроение и проводится в течение 10-15 минут. Она поднимает уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной и других систем организма, подготавливает учащихся к напряженным умственным нагрузкам в предстоящем учебном процессе, помогает быстрее войти в рабочее состояние. Она не заменяет собой индивидуальной утренней гигиенической гимнастики (зарядки), смысл, значение которой для здоровья должен разъяснять учащимся не только учитель физкультуры, но и классный руководитель, другие учителя.

Физкультурные минутки и паузы. Назначение их – предупреждение переутомления учащихся, сохранение их умственной и физической работоспособности на уроке,

обеспечение кратковременного отдыха от напряженной работы, сохранение хорошей осанки. В комплекс упражнений включаются упражнения для позвоночного столба (подтягивания), наклоны туловища, ритмические сжимания и разжимания пальцев рук, потряхивание кистями, упражнения для мышц нижних конечностей и др. Физкультминутки практикуются в основном на уроках начальной школы, хотя с пользой для здоровья учащихся они могут проводиться и для других возрастных групп.

Организованное проведение перемен. Как известно, основным условием эффективной умственной работы является целесообразная смена видов деятельности учащихся. С этой целью на большой перемене может быть организован активный отдых учащихся с помощью разумных движений в форме коллективных игр, спортивных развлечений. Проводятся такие мероприятия с детьми чаще всего на свежем воздухе, а в классных помещениях в это время организуется влажная уборка, проветривание.

Последнее время появилось мнение, что оценивать работу учащихся необходимо по показателям прироста индивидуальных результатов, что позволяет создать у школьников положительный психологический настрой и побуждает их добиваться более высокого уровня физической подготовленности. Наше общество предъявляет юному поколению большие требования, обеспечивая ему вместе с тем высокие права и возможности для всестороннего развития личности. Умственное развитие, в отличие от физического развития, в юношеском возрасте достигает такого уровня, что качественно уже отличается от умственного развития взрослого. Круг и характер его интересов и потребностей стабилизируется, обнаруживаются значительные, индивидуальные особенности, упрочиваются черты личности. Возрастные этапы, особенно младший возраст 11 - 13 лет, представляют большой простор для выявления индивидуальных особенностей. С возрастом такие особенности приобретают все большее значение. В 11-13 летнем возрасте процессы функционального созревания, и организм находятся в стадии развития - 2-3 часов в неделю занятий физкультурой (имеется урок физкультуры в школе), недостаточно для полноценного физического развития подростка.

Поэтому школьнику, который согласно проведенного медицинского обследования, допущен к занятиям спортом, желательно заниматься в какой либо спортивной секции. Необходимо постоянно пополнять знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. С целью улучшения общего состояния здоровья занимающихся, повышения работоспособности и повышения физической подготовки необходимо применять общеразвивающие и специальные упражнения в учебно-тренировочном процессе, а также на уроках физкультуры, согласно действующим программам по четвертям, которые рекомендуется для развития физической подготовки в целом, т.е. основных физических качеств, как выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

Список использованных источников

- 1) Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». М. «Просвещение», 1990.

- 2) Бесова М.А., Старовойтова Т.А. Педагогические технологии в начальной школе. – Могилев, 2003.
- 3) Бесова М.А. Педагогика современной школы: теоретический аспект. – Могилев, 2004. – Ч. 2.
- 4) Бесова М.А. Теория, методика, технология воспитания и обучения младших школьников / М.А. Бесова, Т.А. Старовойтова. – Мн.: Жаскон, 2005
- 5) Верхошанский Ю.В. «Основы подготовки спортсменов». М. «ФиС», 1988.
- 6) Габай Т.В. Учебная деятельность и ее средства. – М., 1988.
- 7) Дьяченко В.К. Организационная структура учебного процесса и ее развитие. – М., 1991.
- 8) Зациорский В.М. «Физические качества спортсменов». М.: «ФиС», 1999.с