**Особенности физического воспитания в среднем школьном возрасте**

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры для организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование ценностного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Потребность в движении - одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью.

Только на уроках физической культуры ученик имеет возможность двигаться во время всего урока. Поэтому на уроках физической культуры необходимо применять такие здоровьесберегающие технологии, которые будут направлены на физическое развитие и укрепление здоровья, а не на подготовку учащихся к сдаче норм, которые продемонстрируют оздоровительные возможности регулярных занятий и подвижного образа жизни, сформируют не только интерес к занятиям физической культурой и спортом, но и сформируют потребность в этих занятиях.

Урок физической культуры, должен быть нацелен на решение основной задачи - сформировать культуру физического здоровья, привить интерес к занятиям физической культуры, дать школьникам почувствовать ощущение «телесной радости», мотивировать их заботу о физическом, нравственном и социальном здоровье.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на: - укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

Особенности психики детей среднего школьного возраста необходимо учитывать при организации их физической активности. С одной стороны, следует поощрять их стремление к самоутверждению через сферу занятий физическими упражнениями, а с другой – необходимо формировать у детей этого возраста понимание общественной важности высокого уровня их здоровья.

Для формирования, укрепления и сохранения здоровья человеку необходим объем двигательной активности в соответствии с возрастом. Для подростков рекомендовано: 11-12 лет - 12- 13 часов в неделю; 13-15 лет - 11-12 часов в неделю. В структуру двигательной активности входят: уроки физической культуры; внеклассные занятия по физической культуре; спортивный час; самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью; малые формы физической культуры: подвижные игры на переменах, физкультпаузы.

Для успешного развития физических качеств у подростков учитель должен знать их благоприятные (сенситивные) периоды развития.

Сенситивные периоды для развития физических качеств у подростков:

Гибкость - весь период кроме 11-13 лет

Сила - 11-15 лет

Скоростно-силовые - девочки - 11-12 лет, мальчики - 14-15 лет

Скоростные - Девочки - 11-12 лет Мальчики -13-15 лет

Общая выносливость - Девочки -12-14 лет, Мальчики -13-15 лет, более благоприятный - 15-17 лет

ОКС - весь период

Если следовать расписанию, которое «разработала» для нас природа, то наибольшее внимание при физической подготовке подростка нужно уделить тренировке скоростных качеств в начале и середине подросткового периода и скоростно‐силовых – в конце этого периода. Именно поэтому основной акцент в физической подготовке ребенка должен быть сделан на использовании тех физических упражнений, которые наиболее адекватны особенностям ритма развития двигательной функции в подростковом возрасте.

**Особенности методики физического воспитания**

Как и в предыдущие возрастные периоды важно соблюдать основные методические линии: всесторонность воздействия на организм ребенка; соразмерность физической нагрузки; учет сенситивных периодов.

Основная форма работы - урок физической культуры.

Для учащихся 5-8 классов в методике обучения физической культуре ставится задача сделать обязательным использование на уроках игр и занимательных упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся.

Главные достоинства игры – естественность, доступность, эмоциональность, привлекательность для учащихся с различным уровнем физической подготовки, низкий уровень травмоопасности, комплексное воздействие на все стороны развития личности, способствуют положительной мотивации учащихся к урокам физической культуры.

Различный спектр игр, с которыми ученики познакомятся на уроках физической культуры, могут перенести во двор, где сейчас дети разного возраста скучают, не зная чем заняться. Это даст возможность учащимся отвлечься от компьютера и телевизора, провести в движении время, свободное от занятий.

Основная цель уроков - углубленное обучение базовым видам движений (гимнастика, легкая атлетика, плавание, спортигры). Увеличиваются индивидуальные и половые различия детей, поэтому нужна дифференциация заданий. Соотношение практических методов: игровой, соревновательный, метод строго регламентированного упражнения - примерно равное.

**Особенности психического развития подростков**

В эти годы происходят значительные изменения в психике подростка.

Главные психологические новообразования:

- осуществляется переход к абстрактному мышлению, что способствует мощному развитию всех психических процессов (вниманию, памяти, восприятию);

- появляется чувство взрослости;

- бурно развиваются чувства (чувство любви);

- подростки переоценивают свои силы, меру своей самостоятельности.

Педагогу важно глубоко осмыслить и понимать эти изменения.

Основная направленность физического воспитания подростков– формирование интереса к систематическим оздоровительным занятиям физической культурой.. Физическая подготовка подростков должна акцентироваться на развитии скоростных и скоростно‐силовых качеств. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей.

Особая роль отведена учителю физической культуры. При занятиях физической культурой и спортом педагогу следует учитывать основные возрастные особенности психики школьников данного возраста: средний школьный возраст благоприятен для формирования нравственной сферы, в частности, смелости; при деавтоматизации двигательного навыка нужно объяснять подросткам, что это явление проходит; главным методом обучения становится объяснение, раскрывающее закономерности физических упражнений; однообразная работа вызывает утомление, влекущее раздражение, упрямство, следует помнить об эмоциональных разрядках; необходимо изучать своих учеников, управлять лидерами, но руководить не навязчиво; не следует давать подростку прозвища, вешать ярлыки, важно чаще внушать положительное; все поощрения и наказания более действенны, если мнение высказано от лица коллектива, а не учителя.

**Методика проведения уроков физической культуры в 5-9 классах с учетом возрастных особенностей**

К задачам физического воспитания в среднем школьном возрасте относятся: 1) содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; 2) осуществление дальнейшего обучения основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание); 3) продолжение развития координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; 4) формирование основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; 5) углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах; 6) воспитание привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта; 7) выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; 8) формирование умений адекватной оценки собственных физических возможностей; 9) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; 10) содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание). В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте учитывать половые особенности учащихся. Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является детальное изучение и освоение основных видов спорта, например, освоение техники и тактики игровых видов, таких, как футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий должны определяться исходя из задач уроков физического воспитания и особенностей детей. Оздоровительные задачи должны быть направлены на формирование необходимости содействия гармоничному физическому развитию, закрепле- нию навыков правильной осанки, способствовать повышению общей адаптации организма к нагрузкам силового характера, поскольку увеличивает ся и мышечная масса. При этом в подростковом возрасте важно формировать правильное понимание значимости режима питания и сна, отдыха, двигательной активности, так как относительная «самостоятельность» в данном периоде неверно трактуется школьником, вследствие чего формируются ложные ценностные установки и ориентации. Не секрет, что в данном возрасте есть риск того, что дети начнут употреблять алкогольные напитки, пробовать различные табачные изделия, а иногда наркотические вещества, связавшись с так называемой продвинутой компанией. Поэтому как никогда нужно воспитывать у детей ценностные ориентации на здоровый образ жизни. Важным является проведение физкультурных праздников, организация активного отдыха, участие совместно с родителями в конкурсах типа «Папа, мама, я - спортивная семья», туристических походах должны направить учащихся на формирование здорового образа жизни. Необходимо отметить, что процесс обучения двигательным действиям следует строить, опираясь на положительный перенос навыков. Материал школьной программы предусматривает преемственность при переходе из класса в класс. С целью совершенствования двигательных действий специалисты в области физической культуры чаще всего используют расчленённый метод. В обучении необходимо оптимально сочетать учебный материал школьной программы с дополнительным материалом, то есть включать в занятия простые упражнения из других видов спорта, которые не входят в программу, в целях разностороннего развития детей. Объяснения заданий должны быть краткими, образными, с указанием воздействий на организм. Во-первых, это экономия времени, во-вторых, подростки понимают, что выполнение физических упражнений с нужной дозировкой существенно влияет на укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, совершенствует дыхательную систему. Мотивировать занимающихся можно, приобщая их к судейству, руководству командой, демонстрации упражнений, организации занятий. Ведь нередко учителя физической культуры берут себе в помощники учеников, которые проводят подготовительную часть занятия, помогают в организации соревнований, туристических походов, физкультурных праздников. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен научить учащихся выполнять упражнения правильно, не нарушая технику. Со временем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, не менее важная роль отводится находчивости, которая помогает при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В связи с этим учитель должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Но средний школьный возраст не ограничивается воспитанием только координационных способностей, поэтому не стоит забывать о воспитании скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости, а также чередовать координационные и кондиционные упражнения.

Основными средствами физического воспитания детей 12—15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. К ним относятся:

Гимнастические и акробатические упражнения: 1) упражнения в построениях и перестроениях; 2) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении; 3) общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1—3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалками; 4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах; 5) опорные прыжки (прыжки через козла и коня с. разбега); 6) акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.).

Гимнастические упражнения являются эффективным средством развития координационных и кондиционных способностей (силы, рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости), содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности (упражнения на снарядах).

Легкоатлетические упражнения: 1) бег с высокого и низкого старта (10—60 м); 2) бег с ускорением (20—50 м); 3) бег с максимальной скоростью (40—80 м); 4) бег в равномерном темпе: мальки — до 20 мин; девочки — до 15 мин; 5) кросс; 6) прыжки в длину с разбега с 9—13 шагов способом «согнув ноги»; 7) прыжки высоту с разбега с 6—8 шагов способом «перешагивание»; метание малого мяча (150 г) в горизонтальную и вертикальную цель: мальчики — с расстояния 8—18 м, девочки — 8—14 м; 9) метание малого мяча на дальность с разбега и др.

Лыжная подготовка: 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км). Спортивные игры в качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для мальчиков), а в качестве дополнительных – флорбол, настольный теннис, бадминтон и др. По своему воздействию спортивная игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, быстрота и рациональность мышления, воображение и др.).

Плавание: 1) специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; 2) повторное проплывание отрезков 25—50, 100—150 м; 3) игры и развлечения на воде.

Элементы единоборств: подводящие упражнения по овладению основными приемами техники греко-римской борьбы (юноши). Дети среднего школьного возраста должны показывать результаты не ниже среднего уровня показателей, характеризующих развитие основных физических качеств.

Значительная часть подростков в этом возрасте занимается в спортивных секциях. Для всех остальных обязательны ежедневная утренняя зарядка и еженедельные двух – трехразовые самостоятельные тренировки. Общая продолжительность занятий 70–90 мин. Независимо от формы занятий существенным элементом физической подготовки подростков являются соревновательные нагрузки, участие в различных состязаниях. Виды соревнований должны быть возможно более разнообразными с тем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех. При этом подбор видов двигательной деятельности (не обязательно в виде каких‐то видов спорта!) должен постоянно быть направлен на неожиданность, точность, сложность в логическом и техническом аспектах, мгновенность принятия нового решения, т. е. на развитие ловкости.

Полноценное развитие детей школьного возраста невозможно без систематических занятий физическими упражнениями. Так как выявлено, что дефицит двигательной активности серьёзно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет защитные реакции, а главное, препятствует гармоничному физическому развитию подростка.