

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак»
(МБУДО ДЮСШ «Спартак»)

Наименование темы:
**«Особенности физического воспитания детей
среднего школьного возраста»**

Составил: тренер-преподаватель
Макаренков А. В.

Вологда

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	5
ГЛАВА 2 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	11
2.1 Ведущий тип деятельности	11
2.2 Социальная ситуация развития	13
2.3 Высшие психические функции	14
2.4 Возрастные новообразования	17
2.5 Подростковый кризис	18
2.6 Подростковые реакции	21
2.7 Акцентуации характера	26
ГЛАВА 3 ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПОДРАСТКОВОГО ВОЗРАСТА	33
3.1 Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста	33
3.2 Показатели физического развития и уровни физической подготовленности детей среднего школьного возраста	36
3.3 Основные направления занятий физической культурой в обще- образовательных учреждениях на ступени основного общего образования	40
3.4 Особенности развития физических способностей	41
3.4.1 Силовые способности	41
3.4.2 Скоростные и скоростно-силовые способности	43
3.4.3 Координационные способности	44
3.4.4 Выносливость	46
3.4.5 Гибкость	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	51

ВВЕДЕНИЕ

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 14-15-ти лет) — переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе (5-8 классы) и характеризуется глубокой перестройкой всего организма.

Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физических занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьёзно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие. [5. с.228]

Многие авторы (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева., С.И. Филимонова, А.М. Максименко, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и др.) отмечают, что в настоящее время уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста, как и на протяжении всего школьного периода обучения, очень снизился. Это является серьёзной проблемой для подрастающего поколения. Ведь из-за этого в нашей стране огромное количество больных детей, в том числе и детей, с серьёзными нарушениями основных систем организма.

Вместо того, чтобы лечить больных детей, нужно растить здоровое поколение, что невозможно без физической активности. Для повышения уровня физической подготовленности подростка надо знать его анатомо-физиологические, психологические и особенности его физического развития и физической подготовленности.

Обладая достаточными знаниями и квалификацией, каждый педагог в силах помочь ребёнку повысить его собственный уровень физических

способностей, и, следовательно, сделать его более сильным, здоровым и адаптированным к повседневной жизни в будущем.

Цель нашей работы - выявить анатомо-физиологические, психологические и особенности физического развития детей среднего школьного возраста для повышения уровня их физической подготовленности.

Задачами курсовой работы являются:

- 1) Выявление анатомо-физиологических особенностей;
- 2) Выявление психологических особенностей
- 3) Выявление особенностей развития физических способностей.

Методы исследования: анализ литературных источников.

1 АТАНОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковый период называется также периодом полового созревания или пубертатным периодом. В это время наблюдается дальнейшее увеличение скоростей роста – пубертатный скачок, который касается всех размеров тела. По результатам исследования В.И. Кирпичёва длина тела увеличивается на 10-12 см в год и даже более. [4. с.7-8] В.С. Кузнецов говорит, что годичный прирост тела достигает 4-7 см. Но все ученые сходятся в одном, что увеличение длины тела в среднем школьном возрасте идет сначала за счет удлинения конечностей. Наиболее интенсивный темп роста девочек приходит на 11-12 лет, а у мальчиков увеличение роста происходит в 13-14 лет. Так что, мальчики, отстав поначалу от девочек, затем перегоняют их в росте. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. У девочек наибольшая прибавка по массе тела имеет место в 12-13 лет, а у мальчиков в 14-15 лет. Окружность грудной клетки увеличивается на 2-5 см. [5. с.257]

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. [10. с.193-194]

В этом возрасте быстрыми темпами развивается мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет. К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Вес мышц мальчиков к 14 - 15 годам составляет 33% веса тела. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. [5. с.137-138; с.257-258]

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания у девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков.

В процессе полового созревания мальчиков и девочек В. И. Киричёв выделяет пять стадий, каждая из которых имеет специфику функционирования желёз внутренней секреции и всего организма в целом. Стадии выделяются по совокупности первичных и вторичных половых признаков.

1 стадия – предпубертатная. Она непосредственно предшествует половому созреванию и характеризуется отсутствием вторичных половых признаков.

2 стадия – начало пубертата. Этап активации гипофиза. Увеличивается секреция гипофизом гормонов соматотропина и фоллитропина. Эти гормоны влияют на скорость роста тела и появление начальных признаков полового созревания: у девочек начинают развиваться молочные железы и меняется характер жировоголожения, появляются отдельные волосы на лобке, у мальчиков увеличиваются тестикулы (яички) и также появляется лобковое оволосение.

3 стадия – активизация гонад. Гормоны гипофиза стимулируют половые железы, которые начинают усиленно вырабатывать мужские и женские половые гормоны. Продолжается развитие вторичных половых признаков.

4 стадия – активный стероидогенез, выработка половых гормонов. Под влиянием гормонов гипофиза половые железы, секретирующие андрогены и эстрогены, достигают наибольшей активности. В конце 4 стадии у девочек появляются менструации, пока ещё не регулярные. Происходит дальнейшее развитие молочных желёз. У мальчиков и девочек наблюдается активное оволосение по мужскому и женскому типу; формируется соответственно мужской и женский тип телосложения. У мальчиков завершается ломка голоса.

5 стадия – завершение пубертатного периода. Устанавливаются, характерный для взрослого человека, уровень активности желёз внутренней секреции и их взаимодействия. Вторичные половые признаки выражены

полностью. У девушек оформлены молочные железы, менструация становится регулярной. У юношей завершается оволосение кожи лица и нижней части живота.

Наиболее резкие и драматические анатомо-физиологические и психологические преобразования приходятся на 2 и 3 стадиях полового созревания. [4. с.12-14]

Усиление активности гипофиза и щитовидной железы стимулирует физический рост, и способствует усилению обменных процессов в организме. Вместе с тем отмечается неравномерность в процессе самого роста средних школьников: в отдельные периоды: он то замедляется, то происходит слишком интенсивно. Этот процесс сопровождается окостенением скелета и уменьшением хрящевого вещества. Одновременно с этим развиваются мышечные ткани и, в частности, более тонкие волокна, что вместе с упрочением скелета придает подросткам большую физическую силу.

При этом ряд ученых отмечают акселерацию (ускорение) этих процессов. Она выражается в том, что физическое развитие подростков в настоящее время происходит на 1-1,5 года быстрее, чем 30-40 лет назад. Длина детей школьного возраста за последние 100 лет увеличилась на 10-15 см. Помимо возрастания длины и массы тела, акселерация характеризуется увеличением размеров отдельных частей тела (сегментов конечностей, толщины кожно-жировых складок и т.д.). Наступление сроков полового созревания современных подростков происходит примерно на два года раньше.

В связи с повышением активности гипоталамо-гипофизарной системы формируются вторичные половые признаки. У девочек продолжается развитие молочных желез, наблюдается рост волос на лобке и в подмышечных впадинах. Наиболее четким показателем полового созревания женского организма является первая менструация. [9. с.15-20]

В подростковый период происходит интенсивное половое созревание мальчиков. К 13 годам у них происходит заметное увеличение и изменение формы гортани. Особенно значительно изменяется щитовидный хрящ, образуя

гортанный выступ – кадык, адамово яблоко. В результате у мальчиков изменяется тембр голоса, он понижается примерно на одну октаву – происходит мутация голоса. Появляются волосы на лобке, а в 14 лет появляются волосы в подмышечных впадинах. В 14-15 лет у мальчиков появляются первые поллюции.

У мальчиков, по сравнению с девочками, более продолжителен пубертатный период и сильнее выражен пубертатный скачок роста. Длина тела мальчиков в 12 лет примерно равна 143,9 см, девочке – 147,8 см, а уже в 14 лет, длина тела мальчиков и девочек достигает 157 см. Масса тела мальчиков в 12 лет примерно 35,8 кг, девочек – 38,5, а в 14 лет масса тела мальчиков достигает 46,1 кг, девочек – 49,1кг. Площадь поверхности тела мальчиков и девочек в 12 лет 10 750 см², а в 14 лет – 12 290 см². [9. с.15-20]

Некоторые диспропорции наблюдаются также в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце растет быстрее, развитие же сосудов несколько отстает, что ведет к недостатку в притоке крови к отдельным органам и системам, к повышению кровяного давления и связанным с этим головным болям. Подростки отличаются большой подвижностью, повышенной резвостью, стремлением к деятельности и практическому приложению своих сил в труде, в поднятии тяжестей, в физических соревнованиях, а мальчики и в потасовках друг с другом. Но и мышцы, и кровеносная система еще недостаточно окрепли, поэтому подростки быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение, а чрезмерные физические нагрузки (например, прыжки в длину и высоту, перепрыгивание канав и других препятствий) нередко приводят к физическим травмам. Вот почему правильное дозирование физических нагрузок составляет важную задачу при организации практической деятельности подростков. Необходимость постоянного внимания и создания благоприятных условий для физического развития подростков (организация ежедневной утренней гимнастики, спортивно-массовых мероприятий, подвижных игр, обеспечение достаточного пребывания на свежем воздухе и т.д.) обуславливается также гиподинамией, т.е.

недостаточной подвижностью. Учение, требующее усидчивости, может приводить к застойным явлениям в организме, к недостаточному кислородному питанию и отрицательно сказывается на физическом развитии учащихся. [4. с.9]

В период полового созревания у подростка отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем лёгких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза. Значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости лёгких: у мальчиков – с 1 970 мл (12 лет) до 2 600 мл (15 лет); у девочек – с 1 900 мл (12 лет) до 2 500 мл (15 лет). [5. с.258]

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективен, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. [10. с.194] Окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков – брюшной, у девочек – грудной. [4. с.8]

Наряду с эндокринной системой важные изменения претерпевает центральная нервная система. В подростковом возрасте наблюдаются существенные прогрессивные преобразования в организации и функциях головного мозга, в первую очередь высшего центра регуляции всей деятельности организма – коры больших полушарий. Масса и объем всех отделов мозга практически достигает зрелого уровня. Усиленно развиваются связи ассоциативных областей (определяющих речь, интеллект, сознание, волю), прежде всего, лобных долей, с проекционными сенсорными (где обрабатывается информация от органов чувств) и моторными (центры управления движениями) зонами коры. Растут и развиваются очень важные для реализации интегративной деятельности мозга пирамидные нейроны.

Развитие мозга, дальнейшее структурное формирование нервных клеток и ассоциативных волокон создают предпосылки для совершенствования

познавательной деятельности подростков. Поступление же в кровь гормонов, вырабатываемых органами внутренней секреции, вызывает то повышение, то понижение жизненного тонуса, то подъем, то упадок работоспособности и энергии. [4. с.15-23]

Итак, к концу подросткового периода более заметным становится увеличение массы тела, его поперечных размеров, укрепляется костно-мышечный аппарат, фигура приобретает четко выраженные вторичные признаки, в том числе более массивный костяк, широкие плечи и узкий таз у юношей, узкие плечи и развитый таз у девушек. [4. с.8]

В данном возрасте могут возникнуть различные функциональные расстройства органов. Наблюдается повышение кровяного артериального давления, учащение пульса, иногда одышка, головная боль. Чаще отклонение в работе сердечнососудистой системы отмечаются у подростков с ограниченной дыхательной деятельностью, не занимающихся регулярно физической культурой, или, наоборот, при чрезмерных физических нагрузках, не соответствующих возрасту. [5. с.258-259]

2 ПСИХОЛОГОИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Проблема изучения возрастных особенностей школьников на сегодняшнее время остается самой актуальной не только для родителей, но и для школьных педагогов, которым необходимо быть также психологом, чтобы эффективно осуществлять свою педагогическую деятельность.

Сегодня, в начале XXI в. наблюдается процесс дицелерации (замедление темпов развития). Современные дети по всей совокупности морфологических характеристик значительно уступают своим родителям в их детстве, и этот процесс, исходя из предположений антропологов, по всей вероятности, будет продолжаться. Вместе с тем, в связи со стремительными темпами научно-технического прогресса, дети более информированы и эрудированны. Изучение закономерностей развития познавательных способностей и их формирования в учебной деятельности в период роста и развития человека является одной из актуальных теоретических и научно-практических задач современности. [12]

2.1 Ведущий тип деятельности

Ведущий тип деятельности – это деятельность, в которой ребенок развивается.

Основным видом деятельности подростка является интимно-личностное общение со сверстниками.

Общение для подростков - очень важный информационный канал. Общение – специфический вид межличностных отношений, он формирует у подростка навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права. Общение – специфический вид эмоционального контакта. Дает чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения.

Подростки стремятся к утверждению своего достоинства и престижа среди товарищей. Основные пути к этому - хорошая учеба, общественная активность, проявление способностей в тех или иных видах деятельности, внешнее обаяние и т.д. Если же тот или иной подросток не добивается

достойного места в коллективе, он тяжело переживает это. Положение подростка в коллективе сказывается и на его отношениях с учителями и взрослыми. Замечено, что в тех случаях, когда создается конфликтная ситуация и нужно сделать выбор между мнением учителя и мнением класса, подросток чаще всего придерживается мнения сверстников. Поэтому при разрешении острых вопросов учителю следует быть весьма осмотрительным и стремиться опираться на мнение коллектива учащихся. [12]

У подростка, как и у младшего школьника, присутствует и учение, только содержание и характер учебной деятельности в этом возрасте существенно изменяется. Подросток приступает к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным, место одного учителя занимает коллектив педагогов. К подростку предъявляются более высокие требования. Это приводит к изменению отношения к учению. Для школьника среднего возраста учебные занятия стали привычным делом. Учащиеся порой склонны не утруждать себя лишними упражнениями, выполняют уроки в пределах заданного или даже меньше. Нередко происходит снижение успеваемости. То, что побуждало младшего школьника активно учиться, не играет теперь такой роли, а новые побуждения к учению (установка на будущее, дальнейшие перспективы) еще не появились.

Подросток не всегда осознает роль теоретических знаний, чаще всего он связывает их с личными, узкопрактическими целями. Например, зачастую семиклассник не знает и не хочет учить правила грамматики, так как «убежден», что и без этих знаний можно писать грамотно. Подросток стремится к самостоятельности в умственной деятельности.

В то же время подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Они с готовностью берутся за изготовление наглядного пособия, живо откликаются на предложение сделать простейший прибор. Даже учащиеся с низкой успеваемостью и дисциплиной активно проявляют себя в подобной ситуации.

Особенно ярко проявляет себя подросток во внеучебной деятельности. Кроме уроков, у него много других дел, которые занимают его время и силы, подчас отвлекая от учебных занятий.

Ярко проявляет себя подросток и в играх. Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, которые содержат в себе элемент соревнования (футбол, теннис, волейбол, баскетбол, веселые старты, военные игры и т.д.). В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер (шахматы, КВН, соревнование в решении задач на сообразительность и т. д.). Увлекаясь игрой, подростки часто не умеют распределить время между играми и учебными занятиями.

В школьном обучении учебные предметы начинают выступать для подростков как особая область теоретических знаний. Они знакомятся с множеством фактов. Однако подростков начинают интересовать не факты сами по себе, а их сущность, причины их возникновения, но проникновение в сущность не всегда отличается глубиной. Образы, представления продолжают занимать большое место в мыслительной деятельности подростка. Часто детали, мелкие факты, подробности мешают выделить главное, существенное и сделать необходимое обобщение. Для подростков, как и для младших школьников, характерна установка скорее на запоминание материала, чем на обдумывание и глубокое осмысливание. [2. с.277-281]; [14]

2.2 Социальная ситуация развития

Социальная ситуация развития – это совершенно своеобразное специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальное.

1) Общение в кругу сверстников. Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование

личности подростка. Подросток не мыслит себя вне коллектива, гордится коллективом, дорожит его честью, уважает и высоко ценит тех одноклассников, которые являются хорошими товарищами. Он болезненнее и острее переживает неодобрение коллектива, чем неодобрение учителя. Поэтому очень важно иметь в классе здоровое общественное мнение, уметь на него опереться. Формирование личности подростка будет зависеть от того, с кем он вступит в дружеские взаимоотношения. [2. с.277-281]

2) Критическое отношение к окружающим, особенно к взрослым. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и совсем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям.

Авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается. В отличие от младшего школьника, который все принимает на веру, подросток предъявляет более высокие требования к содержанию рассказа учителя, он ждет доказательности, убедительности, он должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Нередко на уроках можно слышать: «Для чего это делать?», «Зачем?» В этих вопросах сквозит и недоумение, и некоторое недовольство, и порой даже недоверие к требованиям учителя.

3) Формирование малых групп. Иной характер по сравнению с младшим возрастом приобретает дружба. Если в младшем школьном возрасте дети дружат на основе того, что живут рядом или сидят за одной партой, то главной основой дружбы подростков является общность интересов. При этом к дружбе предъявляются довольно высокие требования, и дружба носит более длительный характер. Она может сохраниться на всю жизнь. [14]

2.3 Высшие психические функции

У подростков начинают складываться относительно устойчивые и независимые от случайных влияний моральные взгляды, суждения, оценки,

убеждения. Причем в тех случаях, когда моральные требования и оценки ученического коллектива не совпадают с требованиями взрослых, подростки часто идут за моралью, принятой в их среде, а не за моралью взрослых. У подростков возникает своя система требований и норм, и они могут упорно их отстаивать, не боясь осуждения и наказания со стороны взрослых. Но вместе с тем мораль подростка оказывается еще недостаточно стойкой и может меняться под влиянием общественного мнения товарищей. Поэтому иным, чем в младших классах, должен быть процесс нравственного воспитания. Подростки тяготеют, если их поведение определяется внешним регулированием.[14] Они охотнее соблюдают правила поведения, если эти правила хорошо осознаются ими и выступают как их собственные моральные принципы. Вот почему глубокое разъяснение моральных норм и правил и формирование у подростков нравственных взглядов и убеждений должно составлять существенную особенность нравственного воспитания. Вместе с тем не теряет своего педагогического значения и тактично осуществляемая регламентация, а также контроль над поведением учащихся как меры, предупреждающие шалости и необдуманные поступки. [12]

Происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: мышление становится более систематизированным, улучшается способность к абстрактному мышлению; мышление приобретает новую черту – критичность. Согласно концепции развития интеллекта Ж. Пиаже, в подростковом возрасте начинает развиваться мышление на уровне формальных операций. Подростки способны решать абстрактные задачи; рассуждать в чисто словесном плане; рассматривать все возможные комбинации решений задачи в рамках общей проблемы; делать логические, дедуктивные выводы из своих рассуждений; строить прогнозы, анализировать и оценивать свои умственные действия, способы решения задач и т. д.

Наиболее существенными свойствами подросткового мышления, с точки зрения Ф. Райса (2000), являются три взаимосвязанные характеристики:

1) способность выявлять связь между двумя или большим числом переменных либо разбираться в сложных отношениях;

2) способность строить мысленные предположения о возможном влиянии одной или нескольких переменных на другую переменную;

3) гипотетико-дедуктивное мышление, при котором процесс мышления включает выдвижение и систематическую проверку гипотез («если это верно, то произойдет то-то»), в результате чего наиболее вероятная возможность выявляется еще до опытной проверки. Подобное обратимое маневрирование между реальностью и возможностью является основным качеством мышления подростков.

Другая характеристика подросткового мышления – способность к гибкости мышления. Подростки способны мыслить и решать проблемы разносторонне, обосновывать различные интерпретации наблюдаемых результатов. Этот возраст наиболее благоприятен для развития творческого мышления, глубоких математических способностей (способности к комбинаторике). Развитие мышления происходит в неразрывной связи с развитием речи. Заметна тенденция к правильным определениям, логическим обоснованиям, доказательным суждениям; чаще встречаются предложения со сложной синтаксической структурой, речь становится образной и выразительной. [2. с.281-285];

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания. [13]

Развитие интеллекта характеризуется тем, что подросток приобретает способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям (стадия формально-логических операций по Ж. Пиаже), которые малодоступны детям младшего возраста. Возрастающие интеллектуальные способности, общий духовный рост

и расширение межличностных связей стимулируют развитие самосознания подростков, возбуждают мечты о своем призвании и будущем.[11. с.248-252]

Существенной особенностью воспитательной работы с подростками является профориентация. По данным исследований, у подростков прогрессируют инфантилизм, безразличие, социальная незрелость. При проведении профориентации нужно учитывать и то, что свое будущее учащимся этого возраста представляется обычно в романтически приподнятых тонах. Они мечтают о ярких профессиях и предпочитают стать космонавтами, летчиками, геологами, моряками и т.д. Производственные же профессии их привлекают меньше. Вот почему, поддерживая стремление подростков к яркой и достойной жизни, необходимо раскрывать перед ними героизм и красоту повседневного труда в промышленности и сельском хозяйстве, ориентировать на работу в сфере материального производства. [12]

Отроческий период при всех проявляющихся признаках взросления не дает еще опыта социальной активности, к которой ребенок стремится. Этот процесс социализации носит болезненный характер, поднимая на поведенческий уровень формирующиеся как положительные, так и отрицательные качества ребенка.

2.4 Возрастные новообразования

Возрастные новообразования – это те психические и социальные изменения, которые впервые появляются на данном возрастном этапе развития.

1) Главное, центральное новообразование: чувство взрослости. Т.В Драгунова Выделяет следующие виды взрослости:

- Интеллектуальная взрослость – стремление знать и уметь делать что-то по-настоящему.
- Социальная взрослость – проявляется в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, где подросток занимает место помощника взрослого.
- Равнение подростка-юноши на качества настоящего мужчины: сила, ловкость, мужество, смелость и др. Всё это юноше могут дать занятия спортом.

- Подражание внешним признакам взрослости. В первую очередь, усваиваются более доступные, чувственно-воспринимаемые стороны взрослости: внешний облик и манера поведения (способы отдыха, развлечений, курение, употребление психо-активных веществ, алкоголя, косметика, своя подростковая мода, свой подростковый сленг).

Стремление быть взрослым ярко проявляется и в сфере взаимоотношений с взрослыми. Подросток стремится расширить свои права. Он требует, чтобы взрослые считались с его взглядами, мнениями и интересами, т. е. претендует на равноправие с взрослыми.

2) Автономность (самостоятельность).

3) Подростковая рефлексия – подростки предъявляют очень высокие требования к дружбе.

4) Гормональная буря (“эндокринный шторм”). Интенсивная деятельность желёз внутренней секреции (поджелудочная, щитовидная, надпочечники, гипофиз и др.), которые выделяют в кровь биологически активные вещества – гормоны.

5) Реакция группирования со сверстниками. Известны две типологии подростковых групп:

6) Формирование эмоционально-действенных половых потребностей и установок.

7) Самооценка – складывается под влиянием мнения сверстников. [2. с.285-291]

2.5 Подростковый кризис

Для среднего школьного возраста характерно наличие подросткового кризиса, который характеризуется конфликтом между взрослыми и подростком. Подростковый кризис – это переход от детства к взрослости.

Кризис 13 лет протекает со свойственной любому кризису симптоматикой: взрыв непослушания, грубость, упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева, немотивированное противостояние

взрослым, негативизм по отношению к учителям, трагическое переживание ситуации невключенности в группу сверстников, надежда на неопределенное светлое будущее, бравада своей независимостью, приверженностью материальным интересам. Однако суть кризиса не столько в ярко выраженных его проявлениях, сколько в качественном изменении процесса психического развития. В кризис 13 лет происходит резкое изменение переживаний - как их структуры, так и содержания.

Подросток подвержен сильнейшим переживаниям, вызванным как чувством наступающей взрослости и формированием образа “Я”, так и идентификацией с образом пола. Для младших и, особенно, для старших подростков характерны переживания, связанные с их отношением к себе, к собственной личности, процессом познания себя и преимущественно эти переживания отрицательные. Один из первых результатов самопознания - пониженная самооценка. Процесс самопознания идет по пути обнаружения все новых недостатков и негативных качеств, подросток во всем винит себя - и в плохой учебе, и в конфликте с родителями. Этому способствует усвоение им представлений и оценок, которые есть у окружающих взрослых. Исследования показывают, что родители и учителя практически не видят положительных черт, достоинств подростка, тогда как суждения о недостатках предельно разнообразны, конкретны. Подросток еще не умеет опираться на сильные стороны своей личности, характера, свои достоинства, поэтому уязвим.

Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни.

Изменившаяся система мотивов и переживаний провоцирует разного рода патологические реакции. Известно, что среди подростков наблюдается рост психопатий, переходящих в нарушения поведения, неврозы, шизофрению (А. П. Личко). Поведение 13-летних беспорядочно и неустойчиво: регрессивные

тенденции и детские модели поведения (особенно в моменты стресса и замешательства) могут сменяться абсолютно зрелыми действиями.

В 13-14 лет нередко отмечается своеобразное чередование всплесков активности и ее падения, вплоть до внешнего полного изнеможения. Усталость наступает быстро и как бы внезапно, характеризуя повышенную утомляемость. Снижаются работоспособность и продуктивность, у мальчиков в 13-14 лет резко увеличивается количество ошибочных действий (у девочек "пик ошибок" отмечается в 12 лет).

Чрезвычайно трудны для подростков ситуации монотонии. Если у взрослого человека выраженное падение работоспособности вследствие выполнения однообразных, но профессионально необходимых действий составляет примерно 40-50 минут, то у подростков оно наблюдается через 8-10 минут.

К новообразованиям кризиса 13 лет можно отнести изменение взаимоотношений между ребенком и взрослым, появляется необходимость выработки новых критериев оценки окружающих и себя самого. Потребность оценить себя с новой точки зрения и практическое отсутствие возможности ее удовлетворения во многом и порождают отмеченные особенности, тревожность и отчаянное желание "быть хоть кем, только не семикласником!".

Наиболее распространенные результаты взаимодействия физиологических и психологических изменений, происходящих в процессе кризиса подросткового возраста:

- Повышенный интерес к собственной внешности;
- Стремление к независимости и свободе;
- Группирование со сверстниками;
- Повышенный интерес к взаимоотношениям полов;
- Потребность в уединении;
- Потребность в личном пространстве;
- Резкость и безапелляционность суждений;
- Ранимость в сочетании с показной холодностью.

Кризис подросткового возраста – самый сложный из всех возрастных кризисов для ребенка, так как именно в этот период он впервые по-настоящему глубоко заглядывает внутрь себя и оказывается способным осознавать многое из того, что с ним происходит, но далеко не всегда может понять причины происходящего. [З. с.210; с.267-269]

На проявление подросткового кризиса оказывают влияние подростковые реакции.

2.6 Подростковые реакции

Самой известной классификацией подростковых реакций является классификация профессора А. Е. Личко. Он выделяет следующие реакции.

1) Реакция эмансипации - стремление высвободиться от навязчивой опеки, руководства, контроля, покровительства взрослых (родителей, учителей, воспитателей, наставников). Реакция может распространяться не только на старших лиц, но и на установленные взрослыми правила, порядки, законы, на все, что ценится и уважается в обществе, - идеалы, нравственные нормы, духовные ценности и т. д. Эта реакция является для подростков одной из форм самоутверждения. У мальчиков она бывает выражена сильнее, чем у девочек. Факторами, способствующими усилению реакции эмансипации, выступают чрезмерная опека подростка старшими, мелочный контроль над его поведением, лишение его минимальной самостоятельности, третирование подростка как ребенка, пренебрежительное отношение к его интересам и желаниям. Проявления этой реакции весьма разнообразны - от эпизодического "бунта" против родительской власти до каждодневной демонстрации своего стремления всегда и везде поступать "самостоятельно", "по-своему".

2) Реакция увлечения - хобби-реакция - наиболее характерная для подросткового возраста особенность. С психологической точки зрения увлечения представляют собой разновидность мотивов, занимая промежуточное место между влечениями, с одной стороны, и наклонностями и интересами, с другой. В отличие от последних, увлечения всегда более эмоционально окрашены и обладают большей побудительной силой. Подросток

может посвящать тому или иному увлечению все свободное время даже в ущерб учебной деятельности, отдыху.

В зависимости от целевой установки А. Е. Личко выделяет следующие виды подростковых увлечений:

- Интеллектуально-эстетические увлечения могут проявляться в глубоком интересе к радиотехнике, рисованию, музыке, литературе, истории, изобретению и конструированию и т. п. Как правило, подростку доставляет наслаждение сам процесс занятий - достижение результатов стоит на заднем плане.

- Телесно-мануальные увлечения включают все, что способствует укреплению силы, выносливости, приобретению ловкости, определенных умений и навыков. Наиболее распространенными являются занятия разнообразными видами спорта, вождение мотоцикла или машины, вязание и вышивание (у девочек). Здесь уже большее удовольствие доставляет достигаемый результат.

- Лидерские увлечения сводятся к стремлению быть вожаком, предводителем среди сверстников.

- Накопительские увлечения проявляются, прежде всего, во всех видах коллекционирования марок, открыток и т. д.

- Эгоцентрические увлечения питаются стремлением быть в центре внимания окружающих, что может достигаться внешней привлекательностью, оригинальностью, а то и экстравагантностью одежды, обладанием теми или другими, как правило, "престижными", материальными ценностями, занятием модными увлечениями - гимнастикой, йогой, изучением редкого иностранного языка и т. д. Главная цель всех этих занятий - продемонстрировать свои успехи, блеснуть необычностью увлечения, оригинальностью натуры.

- Азартные увлечения питаются своеобразной жадностью обогащения и проявляются в тяготении к карточным играм, ставкам, лотереям, эмоционально

насыщенным спортивным соревнованиям и т. д. Наряду с результатом удовольствие подростку доставляет само чувство риска.

- Информативно-коммуникативное хобби заключается в поиске легкой, эффективной информации на уровне поверхностных сведений, новостей, которыми подростки обмениваются. Это увлечение проявляется в многочасовой пустой болтовне со случайными приятелями, в обсуждении приключенческих, детективных или фантастических фильмов. Не будучи осмысленной, полученная информация легко забывается.

- Один и тот же предмет увлечения может удовлетворять несколько потребностей. Так, занятие музыкой может удовлетворять как эстетическую потребность, так и потребность в самореализации путем привлечения к себе внимания, получения признания среди сверстников.

3) Реакция группирования со сверстниками характеризуется инстинктивным тяготением подростков к сплочению, объединению со сверстниками. Подростковые группы отличаются однородной направленностью, территориальной общностью, борьбой за господство над своей территорией (во дворе, на своей улице), примитивной символикой (свой "язык", клички, особые отметки на одежде и т. д.).

4) Реакция отказа, более характерная для детей, но встречающаяся и у подростков, возникает при резкой перемене ситуации (отрыв от семьи и помещение в воспитательное учреждение, переезд на новое местожительство и т. п.) и проявляется в отказе от контактов, игр, другой какой-нибудь деятельности.

5) Реакция оппозиции возникает как активный протест против чрезмерных требований, предъявляемых к подростку (отлично учиться при одновременных занятиях спортом, музыкой и т. д.), а также как следствие резкого уменьшения привычного внимания со стороны взрослых, родителей или близких лиц. Эта реакция может проявляться весьма разнообразно - от прогулов в школе и побегов из дома до кражи и попыток самоубийства, всегда несерьезных и демонстративных.

б) Реакция имитации проявляется в подражании определенному лицу или образу. Для подросткового возраста характерен активный поиск объекта для подражания. Идеал подростка – это эмоционально окрашенный, переживаемый и внутренне принятый образ, который служит для него образцом, регулятором его поведения и критерием оценки поведения других людей. Чаще всего подросток подражает кому-либо из своих товарищей, более популярному в среде сверстников и более в чем-либо преуспевающему. Нередко предметом подражания становятся кумиры молодежной моды. Модель для подражания, как правило, диктует своя компания, группа, к которой принадлежит подросток и с которой он идентифицирует себя (так называемая референтная группа). Взрослый также может стать объектом имитации, если только он пользуется высоким авторитетом и уважением у подростка.

Иногда в роли такого образца для подражания выступает отрицательный "герой", нередко имеющий судимость, окруженный ореолом преступной романтики. Подростки-мальчики склонны выбирать себе кумирами сильных, смелых и мужественных людей. Притягательными могут для них стать не только книжные пираты и разбойники, но и вполне реальные местные хулиганы. Подражая им, подростки, сами того не понимая, переходят ту опасную грань, за которой смелость становится жестокостью, независимость - подлостью, любовь к себе - насилием над другими. Девочки-подростки отличаются тем, что они физически отличаются от мальчиков ранним взрослением и хотят общаться с мальчиками старшего возраста. Исследования показывают заметное смещение акцентов с традиционно-положительных моральных ценностей на мнимые, ложные и даже антисоциальные. Некоторые девочки-подростки считают идеальной работу проститутки, тунеядство, гордятся своими знакомствами с правонарушителями. Учителю и родителям необходимо обратить внимание на следующие аспекты: формирование нравственных качеств личности и знакомство с примерами положительных идеалов.

7) Отрицательная реакция имитации выражается в том, что все поведение строится как противоположное определенному образцу модели (по механизму реактивного образования). В качестве иллюстрации А. Е. Личко приводит пример подростка, который отказывался от всяких предлагаемых семьей материальных благ, от возможности по знакомству поступить в престижное учебное заведение и предпочитал немодную поношенную одежду, непривлекательную работу, компанию неудачников. Все его поведение было противопоставлено идеалу, которому служил его отец - преуспевающий делец и стяжатель. Или другой пример. Подросток, наблюдавший с раннего возраста сцены унижения и издевательства над своим вечно пьяным отцом со стороны соседей, будучи трудновоспитуемым, социально запущенным, тем не менее, всячески избегал употребления спиртных напитков.

8) Реакция компенсации проявляется в том, что свою слабость и неудачи в одной области подросток стремится восполнить успехами в другой. Например, болезненный, физически слабый подросток, неспособный утвердить себя среди сверстников в подвижных играх, мужских видах спорта, компенсирует ощущение своей неполноценности отличными успехами в учебе или поражающими сверстников подробнейшими сведениями из интересующих их видов спорта. И, наоборот, неудачи в школе могут компенсироваться (восполняться) смелостью, отвагой, рискованным поведением в уличных компаниях.

9) Реакция гиперкомпенсации выражается в упорном стремлении подростка добиться успехов (признания среди сверстников) именно в той области, где он слаб. Например, хилый мальчик усиленно занимается акробатикой и добивается значительных успехов. Трусливый подросток, чтобы казаться в глазах сверстников смелым, в силу гиперкомпенсации (по механизму реактивного образования) может совершить озорные, а то и безрассудные действия, граничащие с хулиганством. [2. с.277-281]

2.7 Акцентуации характера

Психологи, занимающиеся проблемой характера, считают, что менее 40% взрослых людей имеют сбалансированный характер – гибкий, устойчивый к стрессам, с невысокой чувствительностью и умеренной тревожностью. В несильно выраженной форме те или другие психопатические особенности присущи почти всем «нормальным» людям. У подростков сбалансированный характер встречается крайне редко. У них отдельные черты характера чрезмерно усилены, появляется избирательная уязвимость в одних ситуациях и невероятная устойчивость в других.

Акцентуации характера – это крайние варианты нормы поведения подростка, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, от чего наблюдается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психологических воздействий.

Обычно акцентуации развиваются в период становления характера и сглаживаются с возрастом. Особенности характера при акцентуациях могут проявляться не постоянно, а лишь в некоторых ситуациях, в определённой обстановке, и почти не обнаруживаются в обычных условиях.

Говоря о типах акцентуаций характера, обычно, рассматривают типы К.Леонгарда и А.Е.Личко. Ведущий немецкий психиатр Карл Леонгард выделил следующие типы акцентуаций: застревающий, возбудимый, демонстративный, педантичный, гипертимный, дистимный, циклоидный, экзальтированный, тревожный, эмотивный, экстравертированный, интровертированный. [1. с.50-55]

Приведу более подробно классификацию советского психиатра, заслуженного деятеля науки Российской Федерации Андрея Евгеньевича Личко. А.Е. Личко выделял следующие типы акцентуаций характера:

1) Гипертимный тип. Такие подростки отличаются всегда хорошим, даже слегка повышенным настроением, высоким жизненным тонусом, брызжущей энергией, неудержимой активностью, постоянным стремлением к лидерству, притом неформальному. Хорошее чувство нового сочетается с

неустойчивостью интересов, а большая общительность с неразборчивостью в выборе знакомств. Легко осваиваются в незнакомой и быстро меняющейся обстановке, но переоценивают свои возможности и строят чрезмерно оптимистические планы на будущее («хорошие тактики и плохие стратеги. Плохо переносят одиночество, размеренный режим, строго регламентированную дисциплину, однообразную обстановку, монотонный и требующий мелочной аккуратности труд, вынужденное безделье. Стремление окружающих подавить их активность и лидерские тенденции нередко ведет к бурным, но коротким вспышкам раздражения. Самооценка нередко неплохая, но часто стараются показать себя более конформными, чем это есть на самом деле.

2) Циклоидный тип. Встречается только в виде акцентуаций характера. При патологическом уровне развивается одна из форм нервно-психического расстройства — циклотимия. При циклоидной акцентуации фазы гипертимности и субдепрессии выражены нерезко, обычно кратковременны (1–2 недели) и могут перемежаться длительными интермиссиями. В субдепрессивной фазе падает работоспособность, ко всему утрачивается интерес, подростки становятся вялыми домоседами, избегают компании. Неудачи и мелкие неурядицы тяжело переживаются. Серьезные нарекания, особенно унижающие самолюбие, способны навести на мысли о собственной неполноценности и ненужности и подтолкнуть к суицидальному поведению. В субдепрессивной фазе также плохо переносится крутая ломка стереотипа жизни (переезд, смена учебного заведения и т.п.). В гипертимной фазе циклоидные подростки не отличаются от гипертимов. Самооценка формируется постепенно, по мере накопления опыта «хороших» и «плохих» периодов. У подростков она нередко бывает еще неточной.

3) Лабильный тип. Главная черта этого типа — крайняя изменчивость настроения, которое меняется слишком часто и чрезмерно круто от ничтожных и даже незаметных для окружающих поводов. От настроения момента зависит и сон, и аппетит, и работоспособность, и общительность. Чувства и

привязанности искренни и глубоки, особенно к тем лицам, кто сами к ним проявляют любовь, внимание и заботу. Велика потребность в сопереживании. Тонко чувствуют отношение к себе окружающих даже при поверхностном контакте. Всякого рода эксцессы избегают. К лидерству не стремятся. Тяжело переносят утрату или отвержение со стороны значимых лиц. Самооценка отличается искренностью и умением правильно подметить черты своего характера.

4) Астено-невротический тип. Также встречается только в виде акцентуации характера. Патологический уровень проявляется чаще всего развитием неврастении. Главными чертами являются повышенная утомляемость, раздражительность и склонность к ипохондричности. Утомляемость особенно проявляется при умственных занятиях и в условиях соревнований. При утомлении аффективные вспышки возникают по ничтожному поводу. Самооценка обычно выражает ипохондрические установки.

5) Сенситивный тип. У этого типа две главные черты — большая впечатлительность и чувство собственной неполноценности. В себе видят множество недостатков, особенно во внешности и в области качеств морально-этических и волевых. Замкнутость, робость и застенчивость выступают среди посторонних и в непривычной обстановке. С незнакомыми бывают трудны даже самые поверхностные формальные контакты, но с тем к кому привыкли, бывают достаточно общительны и откровенны. Ни к алкоголизации, ни к делинквентности склонности не обнаруживают. Непосильной оказывается ситуация, где подросток оказывается объектом неблагоприятного внимания окружения, когда на его репутацию падает тень или он подвергается несправедливым обвинениям или насмешкам. Самооценка отличается высоким уровнем объективности.

6) Психастенический тип. Главными чертами являются нерешительность, склонность к рассуждательству, тревожная мнительность в виде опасений за будущее — свое и своих близких, склонность к самоанализу и легкость

возникновения навязчивостей. Черты характера обычно обнаруживаются в начальных классах школы — при первых требованиях к чувству ответственности. Отвечать за себя и особенно за других бывает самой трудной задачей. Защитой от постоянной тревоги по поводу воображаемых неприятностей и несчастий служат выдуманные предметы и ритуалы. Нерешительность усиливается, когда надо сделать самостоятельный выбор. Алкоголизация и делинквентность в подростковом возрасте не присущи. В самооценке склонны находить у себя черты разных типов, включая совершенно не свойственные.

7) Шизоидный тип. Главными чертами является замкнутость и недостаток интуиции в процессе общения. Трудно устанавливать неформальные, эмоциональные контакты — эта неспособность нередко тяжело переживается. Быстрая истощаемость в контакте побуждает к еще большему уходу в себя. Недостаток интуиции проявляется неумением понять чужие переживания, угадать желания других, догадаться о невысказанном вслух. К этому примыкает недостаток сопереживания. Внутренний мир почти всегда закрыт для других и заполнен увлечениями и фантазиями, последние предназначены только для услаждения самого себя, служат утешению честолюбия или носят эротический характер. Увлечения отличаются силой, постоянством, и нередко необычностью, изысканностью. Богатые эротические фантазии сочетаются с внешней асексуальностью. Алкоголизация и делинквентное поведение встречаются нечасто. Труднее всего переносятся ситуации, где нужно быстро установить неформальные эмоциональные контакты, а также насильственное вторжение посторонних во внутренний мир. Самооценка обычно неполная: хорошо констатируется замкнутость, трудность контактов, непонимание окружающих, другие особенности подмечаются хуже. В самооценке иногда подчеркивается нонконформизм.

8) Эпилептоидный тип. Главной чертой является склонность к состояниям злобно-тоскливого настроения с постепенно накапливающим раздражением и поиском объекта, на котором можно было бы сорвать зло. С этими состояниями

обычно связана аффективная взрывчатость. Аффекты не только сильны, но и продолжительны. Большим напряжением отличается инстинктивная жизнь. Любовь почти всегда окрашена ревностью. Алкогольные опьянения часто протекают тяжело — с гневом и агрессией. Лидерство проявляется в стремлении властвовать над другими. Неплохо адаптируются в условиях строгого дисциплинарного режима, где стараются подольститься к начальству показной исполнительностью и завладеть положением, дающим власть над другими подростками. Инертность, тугоподвижность, вязкость накладывают отпечаток на всю психику — от моторики и эмоций до мышления и личностных ценностей. Мелочная аккуратность, скрупулезность, дотошное соблюдение всех правил, даже в ущерб делу, допекающий окружающих педантизм рассматриваются как компенсация собственной инертности. Самооценка обычно однобокая: отмечается приверженность к порядку и аккуратности, нелюбовь пустых мечтаний и предпочтение жить реальной жизнью; в остальном обычно представляют себя более конформными, чем есть на самом деле..

9) Истероидный (демонстративный) тип. Главными чертами являются беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда внимания к своей особе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия. Все остальные особенности питаются этим. Лживость и фантазирование целиком служат приукрашению своей особы. Внешние проявления эмоциональности на деле оборачиваются отсутствием глубоких чувств при большой выразительности, театральности переживаний, склонности к рисовке и позерству. Неспособность к упорному труду сочетается с высокими притязаниями в отношении будущей профессии. Выдумывая, легко вживаются в роль, искусной игрой вводят в заблуждение доверчивых людей. Среди сверстников претендуют на первенство или на исключительное положение. Пытаются возвыситься среди них рассказами о своих удачах и похождениях. Товарищи скоро распознают их выдумки, их ненадежность, поэтому они часто меняют компании. Самооценка далека от

объективности. Обычно представляют себя такими, какими в данный момент легче всего произвести впечатление.

10) Неустойчивый тип. Главная черта — нежелание трудиться — ни работать, ни учиться, постоянная сильная тяга к развлечениям, удовольствию, праздности. При строгом и непрерывном контроле нехотя подчиняются, но всегда ищут случая отлынивать от любого труда. Полное безволие обнаруживается, когда дело касается исполнения обязанностей, долга, достижения целей, которые ставят перед ними родные, старшие, общество в целом. С желанием поразвлечься связана ранняя алкоголизация, делинквентность, употребление наркотиков и других дурманящих средств. Тянутся к уличным компаниям. Из-за трусости и недостаточной инициативности оказываются там в подчиненном положении. Контакты всегда поверхностны. Романтическая влюбленность несвойственна, сексуальная жизнь служит лишь источником наслаждений. К своему будущему равнодушны, планов не строят, живут настоящим. От любых трудностей и неприятностей стараются убежать и не думать о них. Слабоволие и трусость позволяют удерживать их в условиях строгого дисциплинарного режима. Безнадзорность быстро оказывает пагубное действие. Самооценка обычно неверная — легко приписывают себе гипертимные или конформные черты.

11) Конформный тип. Главная черта — постоянная и чрезмерная конформность к привычному окружению, к своей среде. Живут по правилу: думать «как все», поступать «как все», стараться, чтобы все у них было «как у всех» — от одежды до суждений по животрепещущим вопросам. Становятся целиком продуктом своего окружения: в хороших условиях старательно учатся и работают, в дурной среде — со временем прочно усваивают ее обычаи, привычки, манеру поведения. Поэтому «за компанию» легко спиваются. Конформность сочетается с поразительной некритичностью: истиной считают то, что поступает через привычный канал информации, некритичны ко всему, что черпают от привычного окружения, и склонны к предубежденному неприятию всего, что исходит от людей не своего круга. К этому добавляется

консерватизм: новое не любят потому, что не могут к нему быстро приспособиться, трудно осваиваются в непривычной обстановке. Нелюбовь к новому проявляется неприязнью к чужакам, настороженностью к незнакомым. Наиболее успешно работают, когда не требуется личной инициативы. Плохо переносят крутую ломку жизненного стереотипа, лишение привычного общества. Самооценка может быть неплохой. [7. с.39-95]

Говоря о психолого-возрастных особенностях детей среднего школьного возраста, можно сделать следующие выводы.

Весьма важно знать особенности познавательной деятельности учащихся, свойства их памяти, склонности и интересы, а также предрасположенность к более успешному изучению тех или иных предметов. С учетом этих особенностей осуществляется индивидуальный подход к учащимся в обучении: более сильные нуждаются в дополнительных занятиях с тем, чтобы интенсивнее развивались их интеллектуальные способности: слабейшим ученикам нужно оказывать индивидуальную помощь, развивать их память, сообразительность, познавательную активность и т.д.

Большое внимание необходимо уделять изучению чувственно-эмоциональной сферы учащихся и своевременно выявлять тех, кто отличается повышенной раздражительностью, болезненно реагирует на замечания, не умеет поддерживать благожелательных контактов с товарищами. Не менее существенным является знание типологии характера каждого ученика, которое поможет учитывать ее при организации коллективной деятельности, распределении общественных поручений и преодолении отрицательных черт и качеств.

3 ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПОДРАСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Цель физического воспитания детей школьного возраста – способствовать всестороннему, гармоническому развитию физической культуры личности школьника, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха, и подготовка детей к жизни к приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность. [6. с.239]

3.1 Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста

Задачи физического воспитания. Решение задач физического воспитания детей среднего школьного возраста в общеобразовательном учреждении направлено (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011):

1) на 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 правил личной гигиены;

2) дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);

3) 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 гибкости) способностей;

4) 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;

5) углубление представления 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 физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

7) выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

8) формирование умения адекватной оценки собственных физических возможностей;

9) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

10) содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции. [5. с.259-260]

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

К ним относятся следующие.

1) Гимнастические и акробатические упражнения:

- упражнения в построениях и перестроениях;
- общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1—3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалками;
- упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;
- опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега);
- 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).

2) Легкоатлетические упражнения:

- бег с высокого и низкого старта (10 — 60 м);
- бег с ускорением (20 — 50 м);
- бег с максимальной скоростью (40 — 80 м);
- бег в равномерном темпе: мальчики — до 20 мин; девочки — до 15 мин;
- кросс;
- прыжки в длину с разбега с 9 — 13 шагов способом «согнув ноги»;
- прыжки в 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;
- метание малого мяча на дальность с разбега и др.

3) Лыжная подготовка:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъемы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

4) 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.).

5) Плавание:

- специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;
- повторное проплывание отрезков 25 - 50, 100-150 м;
- игры и развлечения на воде.

б) Элементы единоборств: подводящие упражнения по овладению основными приемами техники греко-римской борьбы (юноши). [10. с.196-197]

3.2 Показатели физического развития и уровни физической подготовленности детей среднего школьного возраста

По данным ученых, одним из значительных критериев здоровья детей школьного возраста является их физическое развитие, т.е. совокупность морфологических и функциональных признаков, приобретенных в течение жизнедеятельности человека на основе наследственной программы. [10. с.172]

В процессе индивидуального развития существенное влияние на физическое развитие оказывают условия питания, быта, уровня двигательной активности.

Установлено, что при обычном двигательном режиме у детей от 10 до 16 лет длина тела увеличивается в среднем на 24,7 см; масса тела (вес) – на 26,6 кг; окружность грудной клетки – на 16,7 см. У юных спортсменов те же антропометрические данные изменяются соответственно на 32,9 см, 29,5 кг, 32,9 см.

Для оценки физического развития используют результаты измерений человека, которые принято называть антропометрическими.

Основываясь на данных Ю. П. Лисицина (1996) и Н. Н. Алфимова (1981, 1985), Ю. В. Высочинин и В. И. Шапошникова (1999) составили свою таблицу, по которой можно определить антропометрический статус ребенка (таблица 1,2).

Таблица 1 - Показатели физического развития (рост и масса тела) мальчиков

Возраст	Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
11 лет	Рост, см	Менее 128,7	От 128,7 до 137,4	От 137,4 до 152,3 (144,8)	От 152,3 до 159,8	Выше 159,8
	Вес, г	Менее 26 200	От 26 200 до 30 100	От 30 100 до 41 900 (36 000)	От 41 900 до 61 600	61 600 и более
12 лет	Рост, см	Менее 137,4	От 137,4 до 143,4	От 143,4 до 160,2 (151,8)	От 160,2 до 170,1	Выше 170,1
	Вес, г	Менее 27 600	От 27 600 до 31 800	От 31 800 до 44 300 (38 100)	От 44 300 до 53 500	53 500 и более
13 лет	Рост, см	Менее 136,1	От 136,1 до 145,5	От 145,5 до 166,6 (156,0)	От 166,6 до 177,2	Выше 177,2
	Вес, г	Менее 39 300	От 39 300 до 47 800	От 47 800 до 64 800 (56 300)	От 64 800 до 73 300	73 300 и более
14 лет	Рост, см	Менее 142,0	От 142,0 до 151,2	От 151,2 до 170,7 (161,5)	От 170,7 до 179,7	Выше 179,7
	Вес, г	Менее 28 681	От 28 681 до 34 267	От 34 267 до 45 096 (39 618)	От 45 096 до 50 752	50 752 и более
15 лет	Рост, см	Менее 150,0	От 150,0 до 158,0	От 158,0 до 175,0 (167,0)	От 175,0 до 182,0	Выше 182,0
	Вес, г	Менее 39 300	От 39 300 до 47 800	От 47 800 до 64 800 (56 300)	От 64 800 до 73 300	73 300 и более

Таблица 2 - Показатели физического развития (рост и масса тела) девочек

Возраст	Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
11 лет	Рост, см	Менее 132,5	От 132,5 до 138,2	От 138,2 до 154,2 (146,2)	От 154,2 до 161,0	Выше 161,0
	Вес, г	Менее 25 500	От 25 500 до 30 500	От 30 500 до 45 900 (37 500)	От 45 900 до 57 500	57 500 и более
12 лет	Рост, см	Менее 137,3	От 137,3 до 145,7	От 145,7 до 162,5 (153,1)	От 165,5 до 166,7	Выше 166,7
	Вес, г	Менее 29 600	От 29 600 до 34 100	От 34 100 до 51 300 (42 800)	От 51 300 до 62 400	62 400 и более
13 лет	Рост, см	Менее 139,7	От 139,7 до 149,4	От 149,4 до 164,5 (156,6)	От 164,5 до 174,0	Выше 174,0
	Вес, г	Менее 34 700	От 34 700 до 39 700	От 39 700 до 56 500 (48 400)	От 56 500 до 70 400	70 400 и более
14 лет	Рост, см	Менее 129,9	От 129,9 до 151,8	От 151,8 до 167,0 (158,4)	От 167,0 до 171,6	Выше 171,6
	Вес, г	Менее 36 300	От 36 300 до 43 400	От 43 400 до 59 400 (51 500)	От 59 400 до 66 500	66 500 и более
15 лет	Рост, см	Менее 150,0	От 150,0 до 155,0	От 155,0 до 167,0 (164,0)	От 167,0 до 174,0	Выше 174,0
	Вес, г	Менее 39 300	От 39 300 до 46 900	От 46 900 до 62 300 (54 700)	От 62 300 до 69 900	69 900 и более

Показатели физического развития (в норме) тесно связаны с показателями физической подготовленности. Как правило, дети нормального развития имеют хорошие показатели физической подготовленности.

Специалистами в области физической культуры и спорта (Л. Б. Кофман., В. А. Кабачков, А. Н. Тяпин, Л. А. Захаров, Ю. П. Пузырь) разработана тест-программа (таблица 3). Она предусматривает периодическое (сентябрь, май каждого учебного года) тестовое обследование уровня физической подготовленности учащихся и последующее (с учетом выявления данных) корректирование работы с ними по развитию двигательных качеств.

Таблица 3 – Сводная таблица оценок уровня физической подготовленности

Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 1 000 м (мин, с)						
11	4,46 и ниже	4,47 - 7,45	7,46 и выше	5,20 и ниже	5,21 - 8,20	8,21 и выше
12	4,30 и ниже	4,31 - 7,30	7,31 и выше	5,10 и ниже	5,11 - 8,10	8,11 и выше
13	4,20 и ниже	4,21 - 7,15	7,16 и выше	5,00 и ниже	5,01 - 8,00	8,01 и выше
14	4,10 и ниже	4,11 - 7,00	7,01 и выше	4,50 и ниже	4,51 - 7,50	7,51 и выше
15	3,55 и ниже	3,56 - 6,45	6,46 и выше	4,40 и ниже	4,41 - 7,40	7,41 и выше
Челночный бег 10×5 м (с)						
11	17,4 и ниже	17,5 - 21,8	21,9 и выше	19,0 и ниже	19,1 - 24,7	24,8 и выше
12	16,9 и ниже	17,0 - 21,7	21,8 и выше	18,9 и ниже	19,0 - 24,5	24,6 и выше
13	16,7 и ниже	16,8 - 21,5	21,6 и выше	18,8 и ниже	18,9 - 24,3	24,4 и выше
14	16,5 и ниже	16,6 - 21,0	21,1 и выше	18,6 и ниже	187 - 24,1	24,2 и выше
15	16,3 и ниже	16,4 - 20,5	20,6 и выше	18,4 и ниже	18,5 - 23,6	23,7 и выше
Подтягивания, количество раз			Вис (с)			
11	8 и выше	4 – 7	3 и ниже	20 и выше	10 – 19	9 и ниже
12	9 и выше	5 – 8	4 и ниже	20 и выше	10 – 19	9 и ниже
13	10 и выше	5 – 9	4 и ниже	20 и выше	10 – 19	9 и ниже
14	11 и выше	6 – 10	5 и ниже	20 и выше	10 – 19	9 и ниже
15	12 и выше	6 – 11	5 и ниже	20 и выше	10 – 19	9 и ниже
Подъем туловища за 30 с (количество раз)						
11	22 и выше	11 – 21	10 и ниже	19 и выше	10 – 18	9 и ниже
12	23 и выше	12 – 22	11 и ниже	19 и выше	10 – 18	9 и ниже
13	24 и выше	12 – 23	11 и ниже	20 и выше	10 – 19	9 и ниже
14	25 и выше	13 – 24	12 и ниже	20 и выше	10 – 19	9 и ниже
15	26 и выше	13 - 25	12 и ниже	21 и выше	11 – 20	10 и ниже
Наклон вперед из положения сидя (см)						
11	11 и выше	6 – 10	5 и ниже	15 и выше	8 – 14	7 и ниже
12	12 и выше	6 – 11	5 и ниже	16 и выше	8 – 15	7 и ниже
13	13 и выше	7 – 12	6 и ниже	17 и выше	9 – 16	8 и ниже
14	14 и выше	7 – 13	6 и ниже	18 и выше	9 – 17	8 и ниже
15	15 и выше	8 – 14	7 и ниже	19 и выше	10 - 18	9 и ниже

Программа базируется на стандартных тестах, которые просты в выполнении и информативны:

- 1) бег 1 000м. Тест предназначен для определения выносливости;
- 2) челночный бег 10×5 м. Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения;

3) подтягивания на перекладине (мальчики). Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса;

4) вис на перекладине (девочки). Тест позволяет оценить статическую силовую выносливость мышц и плечевого пояса.

5) подъём туловища за 30 с. Тест предназначен для оценки силы мышц-сгибателей туловища;

6) наклон вперед из положения сидя. Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Процесс физического воспитания подлежит корректировке, если в классе или параллели классов выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств, применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию. [5. с.231-245]

3.3 Основные направления занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях на ступени основного общего образования

1) Оздоровительное направление ориентирует на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости. На ступени основного общего образования - воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

2) Спортивное направление характеризует углубленное освоение обучающимися на ступени основного общего образования одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного образования по физической культуре (в том числе и национальных видов). Также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.

3) Общеразвивающее направление ориентирует на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования. На ступени основного общего образования - овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями из видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного общего образования по физической культуре (в том числе и национальных видов). Также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. [5. с.249-250]

3.4 Особенности развития физических способностей

3.4.1 Силовые способности

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 лет до 17-18 лет, а у девочек – от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени содействует доля мышечной массы к общей массе тела. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма. [5. с.137-138] Силовые возможности человека в этом возрасте невелики. Поэтому воспитание силы целесообразно осуществлять весьма осторожно и постепенно. [8. с.380-381]

В гигиенических целях развитие силовых способностей у детей надо в первую очередь подчинять формированию и поддержанию правильной осанки. При этом условии будет обеспечено гармоническое совершенствование основных групп мышц, что соответствует естественному их развитию. В учебных целях важна своевременная подготовка определенных групп мышц к изучению техники предусматриваемых программами двигательных действий, ориентируясь на обеспечение полноценности этой техники и достижение требуемых количественных показателей. При этом важно выравнивать

развитие отстающих мышц, имея в виду гармоническое совершенствование опорно-двигательного аппарата. [6. с.257-259]

Отдавая предпочтение мышечным усилиям динамического характера, нельзя избегать умеренных статических напряжений, столь важных для формирования осанки. [6. с.257-259] У детей в возрасте до 12-14 лет, по возможности, надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). Из статических упражнений силового характера можно использовать простые висы и упоры, отягощенные собственным весом тела (удержание своего тела или его отдельных звеньев в различных положениях). [8. с.380-381]

Наиболее ценными для развития мышечной силы у детей младшего и среднего школьного возраста являются естественные движения, в первую очередь скоростно-силового характера, применяемые на занятиях в образовательных целях. Изучение их может начаться на уровне уже имеющихся силовых возможностей. По мере овладения техникой, в процессе совершенствования действий и применения их в усложняющихся условиях обеспечивается дальнейшее развитие мышечной силы.

Наряду с естественными движениями используются аналитические гимнастические упражнения, главным образом для избирательного воздействия на отдельные группы мышц. Это — элементарные движения (по всем суставам и основным осям вращения) и их сочетания, упражнения с предметами, специальные общеразвивающие упражнения и упражнения на осанку. Использование их аналогично применению естественных движений. После овладения новым, на базе имеющихся силовых способностей, движение повторяется, причем нагрузки постепенно повышаются с увеличением числа повторений, изменения исходного положения и темпа, волевого напряжения работающих мышц.

В конечном счете, такое использование целостных и аналитических форм движений обеспечивает достаточно всестороннее и соразмерное гармоническое развитие мышечной силы. Самое же ценное для школьного

возраста заключается в том, что это развитие большей частью осуществляется в единстве с развитием других способностей, в частности координационных, скоростно-силовых. [6. с.257-259]

3.4.2 Скоростные и скоростно-силовые способности

Несколько в меньшем темпе, чем от 7 до 11 лет, осуществляется рост различных показателей быстроты с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей. [5. с.155] К ним примыкают и скоростно-силовые способности, характеризующиеся концентрированной реализацией максимальных мышечных усилий в кратчайшее время. Благоприятным для их развития является период от 6—9 до 15—16 (особенно 12—15) лет. [6. с.256-257]

В возрасте 12-15 лет скорость выполнения движений (например скорость бега) происходит не столько за счет увеличения темпа (как в 8-11 лет), сколько в результате повышения уровня скоростно-силовых способностей. Поэтому в возрасте 12-15 лет акцент делается на совершенствование скоростно-силового компонента. [8. с.378-380]

Эффективными средствами их воспитания всегда были подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на короткие отрезки дистанции (от 10 до 30 м), эстафеты, прыжки, акробатические упражнения.

При воспитании скоростных способностей у детей приоритет необходимо отдавать естественным упражнениям – бегу, прыжкам, метаниям. Специальные упражнения на развитие скорости следует применять реже, чем естественные движения. Бег в занятиях с детьми должен проводиться в самых различных вариантах, лучше всего в процессе игры, где требуются внезапные ускорения, мгновенные остановки, повороты и т.д. Присущие играм эмоциональность и дух борьбы за победу заставляет ребят проявлять значительные

психофизические усилия, что способствует развитию скоростных способностей. [8. с.380-181]

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей требует настойчивого, многократного повторения концентрированных физических напряжений. Необходимы и волевые усилия для сосредоточения внимания, мобилизации в нужный момент скоростных возможностей или же для поддержания скорости до конца упражнения. Поэтому развитие скоростных способностей важно сочетать с воспитанием таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость, упорство и др. Этот процесс должен пронизываться еще и интеллектуальными усилиями, связанными с ориентировочными действиями и принятием целесообразных решений при совершенствовании быстроты сложной двигательной реакции, с самоконтролем, осмысливанием чувственных восприятий и сознательным управлением движениями при максимальных напряжениях. [6. с.256-257]

3.4.3 Координационные способности

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, увеличивается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13 – 14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, движением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11 – 12 лет. Этот возрастной период определяется многими

авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек. [5. с.167-168]

При развитии координационных способностей в школьном возрасте обязательно соблюдение трех главных требований.

Во-первых, в каждом осваиваемом двигательном действии должна быть достигнута точность движений. Процесс формирования двигательных умений и развития координационных способностей должен сопровождаться активизацией сознательности школьников.

Во-вторых, добиваясь точности движений, не следует, однако, превращать каждое умение в навык. В упражнениях, специально направленных на совершенствование координационных способностей, важен сам процесс обучения новым или преобразования усвоенных двигательных действий. Как только он завершен, дальнейшее повторение упражнения становится лишним, поскольку перестает служить решению этой задачи. Исключение составляют основные двигательные действия, имеющие прикладное значение в быту, трудовой и воинской деятельности или же в спортивной, туристской, физкультурно-оздоровительной практике.

В-третьих, накопление запаса двигательных умений и развитие координационных способностей должно быть планомерным и системным.

Важным условием эффективности развития координационных способностей является развитие «чувств» пространства, времени, а также характера и степени мышечных усилий. Без отчетливого восприятия пространственных, временных и силовых показателей собственных движений, а также внешних объектов и явлений, в частности действующих лиц (партнеров, противоборствующих), невозможно достаточно эффективное использование и развитие координационных способностей.

Совершенствование способности снимать излишние мышечные напряжения осуществляется в процессе формирования любых двигательных умений и обучения применению их в конкретных условиях двигательной дея-

тельности. Внимание занимающихся концентрируется на необходимости проявлять адекватный условиям оптимум мышечных усилий и связанную с этим легкость, непринужденность, экономность движений. Кроме того, должны использоваться и специальные упражнения в расслаблении мышц для снятия избыточного напряжения перед работой, требующей тонкой координации, а также после усилий (например, при лазанье по канату, подтягивании и т.д.), вызвавших остаточный повышенный тонус.

Таким образом, постепенно развивается способность сознательно расслаблять определенные группы мышц без вспомогательных приемов. [6. с.254-256]

3.4.4 Выносливость

Выносливость – это жизненно необходимое качество, кроме того, оно важно во многих видах спорта. [8. с.381] Развитие выносливости происходит в период от дошкольного возраста до 30 лет. Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. [5. с.184]

Развитие выносливости обязательно, начиная с младшего школьного возраста. Больше всего необходимо уделять внимание повышению сопротивляемости утомлению в разнообразных видах двигательной деятельности, т.е. развитию общей выносливости. При этом важно затрагивать не только физические, но и сенсорные, интеллектуальные, эмоциональные, волевые проявления.

Естественным путем развития выносливости является постепенное увеличение числа повторений или продолжительности выполнения различных движений с относительно умеренной интенсивностью (в пределах аэробных возможностей). В меньшей мере это будут упражнения, способствующие развитию локальной выносливости, обуславливающей сохранение правильной осанки. В качестве таких упражнений систематически используются элементарные движения, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами, привлекаемые для решения образовательных и гигиенических задач. В процессе образовательной по преимуществу работы,

при относительно невысоких нагрузках, можно использовать благоприятные условия для развития сенсорной и интеллектуальной выносливости.

В качестве главных средств развития общей выносливости должны использоваться естественные движения, связанные с относительно легко регулируемой, предпочтительно ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Такие упражнения активизируют кровообращение и дыхание, вызывают более значительные функциональные сдвиги в организме и усиливают обменные процессы. Это, прежде всего, бег в равномерном темпе, ускоренная ходьба, повторные прыжки в чередовании с ходьбой (особенно, если они выполняются на открытом воздухе), а также передвижение на лыжах. Ценным средством являются игры с достаточной подвижностью. [6. с.259-260]

При применении равномерного и переменного методов воспитания выносливости у детей следует, по возможности, исключать однообразие и монотонность. Частое чередование средств и методов в занятиях – одно из необходимых условий. Только при этом условии можно эффективно повышать физическую работоспособность школьников, так как у них не пропадет желание заниматься.

Нагрузки при совершенствовании выносливости должны строго соответствовать возрастным особенностям детей. Преподаватель при этом обязан придерживаться очень важного правила: «Лучше недогрузить, чем перегрузить». [8. с.381-382]

Для развития статической выносливости предпочтение отдается удерживанию тела и его частей в различных положениях, дозируемых по направлению и продолжительности, например, удерживание согнутых и прямых ног стоя, сидя, лежа, в висячем положении; наклоны с прямой спиной, подтягивание рук на пояс, в стороны, вверх; положение лежа на животе прогнувшись и др.

Важным условием развития выносливости в школьном возрасте является приучение к ритмичному дыханию через нос. [6. с.259-260]

Занятия на выносливость в подростковом, как и в детском, возрасте не должны быть частыми (не более 1 – 2 раз в неделю) и излишне напряженными. Если после тренировочного занятия организм на следующий день не восстановился, это свидетельствует о чрезмерной нагрузке накануне. [8. с.381-382]

3.4.5 Гибкость

Естественным путем гибкость увеличивается в среднем до 10- 12 лет, с 10-12 до 25 лет - стабилизируется. У девочек во всех возрастах показатели гибкости на 20 – 30 % выше, чем у мальчиков. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15 – 17 лет. Сенситивный период для развития активной гибкости 10 – 14 лет. У детей и подростков 9 -14 лет это качество развивается в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. [5. с.201-202]

Для развития гибкости у детей школьного возраста большое значение имеет выполнение изучаемых (или применяемых в других целях) движений с полной амплитудой. Особенно это относится к элементарным движениям и их сочетаниям, а также к упражнениям с предметами. Специальные же упражнения на растягивание должны даваться в случаях необходимости восстановить естественную, соответствующую нормальному строению суставов подвижность. Нагрузки на суставно-связочный аппарат не должны снижать его прочности. [6. с.259]

Сигналом к прекращению выполнения движений (например, при тренировке «шпагата») является появление первых признаков болезненности. Темп выполнения упражнений на гибкость обычно невысокий, спокойный. Резкие движения и рывки нецелесообразны и опасны. Прирост гибкости происходит только при систематических занятиях. [8. с.382]

Что касается упражнений на расслабление в среднем и в старшем возрасте важно приучать к сознательному устранению лишних напряжений и обеспечению экономии сил в любых совершенствуемых движениях. [6. с.259]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив литературные источники, были выявлены следующие анатомо-физиологические, психологические особенности и особенности физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

Длина тела увеличивается на 10-12 см в год и даже более. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Окружность грудной клетки увеличивается на 2-5 см. В период полового созревания отмечается усиление активности гипофиза и щитовидной железы. Это стимулирует физический рост и способствует усилению обменных процессов в организме. Сердце растет быстрее, развитие же сосудов несколько отстает, что ведет к недостатку в притоке крови к отдельным органам и системам, к повышению кровяного давления и связанным с этим головным болям. Развитие мозга, дальнейшее структурное формирование нервных клеток и ассоциативных волокон создают предпосылки для совершенствования познавательной деятельности подростков.

Основным видом деятельности подростка является интимно-личностное общение со сверстниками. Формирование личности подростка будет зависеть от того, с кем он вступит в дружеские взаимоотношения. Подростка иной раз характеризуют как полурепбенка и полувзрослого. Как полувзрослый, он ощущает быстрый рост физических сил и духовных потребностей; как полурепбенок, он еще ограничен своими возможностями и опытом, чтобы удовлетворить все возникающие запросы и потребности. Главные, центральные новообразования подросткового возраста: чувство взрослости и самооценка, складывающаяся под влиянием мнения сверстников. Кризис подросткового возраста – самый сложный из всех возрастных кризисов для ребенка, так как именно в этот период он впервые по-настоящему глубоко заглядывает внутрь себя и оказывается способным осознавать многое из того, что с ним происходит, но далеко не всегда может понять причины происходящего.

Средний школьный возраст является сенситивным для развития практических всех физических способностей. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до

17-18 лет, а у девочек – от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени содействует доля мышечной массы к общей массе тела. Рост различных показательней быстроты осуществляется с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, увеличивается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается с 14 до 20 лет. Гибкость интенсивно развивается до 15 – 17 лет.

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В связи с этим 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 равно.

Хорошо владея этими данными, понимая, в чем состоит их суть и, учитывая: наследственный фактор, возраст, пол, уровень физической подготовленности и психологическое состояние занимающихся, особенности климата, суточную периодику, температурный режим и гигиенические факторы, можно составить программу, для повышения уровня физических способностей подростка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахметзянова, А. И. Основы психопатологии: учеб. пособие / А. И. Ахметзянова. – Saarbrücken: Palmarium Academic Publishing, 2012. – 168 с.
2. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – Москва: Издательский дом Высшей школы экономики, 2012. – 526 с.
3. Дубровина, И. В. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: учеб. пособие для вузов / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. - Москва: Академия, 2003. – 368 с.
4. Кирпичев, В. И. Физиология и гигиена подростка: учеб. пособие для вузов / В. И. Кирпичёв. – Москва: Академия, 2008. – 208 с.
5. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для вузов / В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2012. - 416 с.
6. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков: в 2 т. Т. 2 / А. Е. Личко – Москва: Издательство МГУ, 1983. – 126 с.
8. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / А. М. Максименко. – Москва: Физическая культура, 2005. – 544 с.
9. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – Москва: Академия, 2009. – 432 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2003. – 480 с.

11. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для вузов / И. В. Шаповаленко. – Москва: Гардарики, 2005. – 349 с.

12. http://krip.kbsu.ru/pd/op_lek_5.html#V3

13. <http://www.3vium.ru/semya/teenager.html>

14. <http://xreferat.com/77/2913-1-vozzrastnye-osobennosti-sovremennyh-shkol-nikov.html>