

Влияние возрастных особенностей организма подростка 14-15 лет на физическое развитие и физическую подготовленность



**УЧИТЕЛЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

1 КАТЕГОРИИ

МОАУ «СОШ №12»

ПУЗИКОВА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА

Г. БУЗУЛУК



- Школьный возраст охватывает детей и молодежь с 6—7 до 17—18 лет. В этот период создается фундамент всестороннего физического развития, формируются тип телосложения, осанка, разнообразные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье. По данным ученых, одним из значимых критериев здоровья детей школьного возраста является их физическое развитие.



- Дети и подростки с увеличенными размерами тела (по сравнению со средними для данного возраста) отличаются повышенной возбудимостью нервной системы и замедленным ее снижением. На занятиях игрового характера, где эмоциональное состояние ярко проявляется, следует предусматривать для них более длительные паузы отдыха.



Показатели физического развития (рост, масса тела) мальчиков 11-15 лет

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
16 лет	Рост, см	Менее 162,1	От 162,1 до 167,0	От 167,0 до 179,3 (173,5)	От 179,3 до 185,0	Выше 185,0
	Вес, г	Менее 46 600	От 46 600 до 54 400	От 54 400 до 69 900 (62 200)	От 69 900 до 77 600	77 600 и более

Показатели физического развития (рост, масса тела) девочек 11-15 лет



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
16 лет	Рост, см	Менее 151,0	От 151,0 до 156,0	От 156,0 до 167,0 (162,0)	От 167,0 до 173,0	Выше 173,0
	Вес, г	Менее 41 800	От 41 800 до 48 700	От 48 700 до 62 600 (55 700)	От 62 600 до 69 600	69 600 и более



На основании научных исследований было выявлено, что длина тела, значительно превышающая средневозрастные показатели, может служить своеобразным тестом для отбора подростков, нуждающихся в тщательном медицинском наблюдении и контроле за переносимостью нагрузки. У детей, имеющих значительное превышение (по отношению к средневозрастному) массы тела, возможны отклонения в работе сердечнососудистой системы, ее функциональные нарушения. Об этом следует помнить при увеличенных физических нагрузках.



- Показатели физического развития (в норме) тесно связаны с показателями физической подготовленности. Как правило, дети нормального развития имеют хорошие показатели физической подготовленности. В таблицах ниже, приведены показатели, характеризующие низкий, средний и высокий уровни физической подготовленности учащихся 7—17 лет.



Таблица 12

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,2	6,0—5,4	5,0
		13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,3	6,2—5,5	5,0
		14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
		15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
		13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
		14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
		15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
		12	145	165—180	200	135	155—175	190
		13	150	170—190	205	140	160—180	200
		14	160	180—195	210	145	160—180	200
		15	175	190—205	220	155	165—185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	650—1000	1100 и выше
		12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
		13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
		14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
		15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15,0 и выше
		12	2	6—8	10,0	5	9—11	16,0
		13	2	5—7	9,0	6	10—12	18,0
		14	3	7—9		7	12—14	20,0
		15	4	8—10	12,0	7	12—14	20,0





- 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, которая предусматривает периодическое (сентябрь, май каждого учебного года) тестовое обследование уровня физической подготовленности учащихся 6—17 лет и последующее (с учетом выявленных данных) корректирование работы с ними по развитию двигательных качеств.

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



- 1. Бег 1000 м. Тест предназначен для определения выносливости.
- 2. Челночный бег 10х5 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. Подъем 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.





● Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантом всестороннего гармонического развития человека.



Усейн Болт (Ямайка)



Спасибо за внимание

