ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта»

на тему: «Развитие психофизиологических способностей средствами физической культуры»

студента 15131 группы

Данилина Юрия Константиновича

Проверил преподаватель: Герасимов А.А.

Защищена с оценкой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Санкт-Петербург

2018

Оглавление

[Введение. 3](#_Toc532417278)

[Глава 1. Основные принципы психофизической тренировки 5](#_Toc532417279)

[1.1. Физические (двигательные) качества: структура, компоненты и особенности развития 5](#_Toc532417280)

[1.2. Динамические упражнения аэробного характера 7](#_Toc532417281)

[1.3. Мышечное напряжение с последующим расслаблением в форме определенных статических поз 9](#_Toc532417282)

[Глава2.Сеанс психофизической саморегуляции в состоянии релаксации 11](#_Toc532417283)

[2.1. Эффективность ПФТ 13](#_Toc532417284)

[2.2. Психолого-педагогическая характеристика подросткового возраста 14](#_Toc532417285)

[2.3. Материально-техническое обеспечение 16](#_Toc532417286)

[Заключение 21](#_Toc532417287)

[Список литературы 22](#_Toc532417288)

### Введение.

**Психофизическая тренировка**. Возникла эта “дисциплина” давно, имеет многовековую практику и достигла высочайших вершин в излечении всевозможных болезней. Основа ее - неисчерпаемые духовные и физические силы человека, умение управлять ими. Быть здоровым - естественное стремление человека. Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил превышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Психофизическая тренировка является не только эффективной формой лечебной физкультуры, но и разновидностью психотерапии и аутотренинга. Построенная на базе научно обоснованной системы физической культуры, психологии и психотерапии, она использует общеразвивающие и специальных дыхательных упражнений и точечный массаж в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановление здоровья и работоспособности. Благодаря использованию подобного метода самовоспитания и самосовершенствования человек овладевает искусством управления своими духовными и физическими силами, способствует их росту.  
Под влиянием всестороннего самовоспитания, рациональной физической и интеллектуальной тренировки формируется гармонически развитая личность, основными чертами которой являются духовное богатство, моральная чистота и физическое совершение (заключающееся либо в отсутствие болезней, либо в способности свести их проявление к минимуму).  
Психофизическая тренировка - это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала и многое другое.  
Необходимо приобрести простейшие навыки психической саморегуляции и восстановления психоэмоционального равновесия, для этого достаточно 8-12 раз в месяц заниматься по предлагаемой системе психофизической тренировки. Даже короткий курс снизит сведет основные симптомы к минимуму.  
Тренировка эмоциональной устойчивости и адекватной реакции на различные житейские ситуации усиливает сопротивляемость организма стрессовым воздействиям и способствует общему оздоровлению. Эмоциональная деятельность тесно взаимосвязана с функцией коры головного мозга. Эта связь осуществляется и укрепляется под воздействием психофизической тренировки. Такая тренировка дает возможность занимающемуся не только на время избавиться от чрезмерного нервно-физического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха, способствует уравновешиванию нервных процессов.

**Цель** данной работы: изучить развитие психофизических способностей средствами физической культуры.

**Объект** исследования: учебный процесс на уроках физкультуры .

**Предмет** исследования: педагогические условия развития психофизических качеств на уроках физической культуры.

**Задачи исследования:**

1. Выявить характерные особенности проявления психофизических качеств у школьников.

2. Установить возрастные особенности развития психофизических качеств школьников .

3. Определить наиболее эффективные методы и средства развития психофизических качеств школьников .

**Гипотеза:** Занятия физической культурой благоприятно влияют на развитие психофизических способностей школьников .

### Глава 1. Основные принципы психофизической тренировки

### 1.1. Физические (двигательные) качества: структура, компоненты и особенности развития

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координационные способности.

Оба термина - «двигательные» и «физические» качества - правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Наконец, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций физиологического и психологического регулирования (проявление воли человека), употребляется третий термин - «психомоторные качества».

Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы: скоростные качества, силовые и т. п. Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, поэтому все более очевидной становится искусственность выделения силы, быстроты, выносливости, ловкости как относительно самостоятельных качественных особенностей (прежде всего это относится к ловкости). Поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации, уточнению состава. Некоторые качества, считавшиеся раньше простыми, теперь разделяются на ряд все более простых и относительно независимых друг от друга .

Тем не менее, ясно, что каждое двигательное качество независимо от сложности структуры включает ряд компонентов, одни из которых отражают строение двигательного аппарата и тела в целом, а другие - особенности функционирования регулирующих систем. Например, ловкость (включая и точность движений) в большей мере обусловлена центрально-нервными влияниями, чем морфологическими и биохимическими компонентами; проявление же силы и быстроты в значительной мере зависит от морфологического компонента (роста, веса), от биохимических и гистологических перестроек в мышцах и в организме в целом .

Среди компонентов, составляющих двигательные качества, следует различать общие и специальные. Общие присущи нескольким двигательным качествам (например, волевое качество настойчивости или терпеливости при различных видах проявления выносливости). Специальные компоненты обусловливают специфичность какого-либо одного качества. Благодаря наличию общих компонентов может происходить перенос тренированности одного качества на другие. Следует также иметь в виду, что развитие одних компонентов может привести к торможению других, поэтому развитие одного качества может привести к снижению уровня проявления другого .

Целесообразно различать простые и сложные двигательные качества. К последним относятся, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости - качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста неравнозначна ловкости гимнаста).

Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются. Иногда говорят о воспитании двигательных качеств, но «воспитание» - это понятие, употребляемое в педагогике по отношению к человеку в целом, формированию новых черт личности, не заданных от рождения. Качественные особенности двигательных действий в своей элементарной форме имеются даже у новорожденного ребенка и проявляются в безусловных рефлексах. Поэтому для двигательных качеств более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле - улучшение, развитие того, чем обладает человек .

Развитие двигательных качеств протекает по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются. В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других. Один из известных механизмов такого явления - антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних качеств замедляет развитие других, и наоборот.

Периоды, которые характеризуются значительными изменениями в возрастном развитии организма, получили название критических или сенситивных (чувствительных). В такие периоды специальная тренировка дает более высокий эффект для развития определенных качеств.

Таким образом, физическое воспитание школьников, учитывающее сенситивные периоды и закономерности развития физических качеств, будет более эффективным.

### 1.2. Динамические упражнения аэробного характера

**Аэробные нагрузки** – достаточно длительные нагрузки средней интенсивности, они развивают такое важное качество, как выносливость. К ним относятся: ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, гребля, ритмопластические упражнения, танцы. Все эти упражнения только тогда дают аэробный эффект, когда выполняются при невысоком темпе (т.е. тренировочный пульс на занятии колеблется от 110 до 150–170 ударов в минуту).

Каковы основные эффекты аэробных нагрузок?

В течение каждого отдельного занятия аэробикой при правильно подобранной нагрузке незначительно возрастают легочная вентиляция, частота сердечных сокращений, артериальное давление. В кровь в небольшом объеме выбрасываются гормоны симпатоадреналовой и глюкокортикоидных систем, тех систем, которые противостоят стрессу, делают человека более выносливым как к психическим, так и к физическим перегрузкам.

В результате систематических аэробных занятий организму предъявляются требования, заставляющие его увеличить потребление кислорода, в результате чего происходит перестройка в дыхательной, сердечно-сосудистой системах, в работающих мышцах. Возникают гипертрофия мышечных стенок сердца, повышается плотность митохондрий – все это улучшает сократимость миокарда, повышает максимальный сердечный выброс и устойчивость работы сердца при длительных мышечных нагрузках. Кроме этого, увеличиваются просвет и эластичность магистральных и периферических сосудов, открываются дополнительные капилляры. Это улучшает обеспечение тканей кислородом, гормонами и питательными веществами. В мышцах нарастают плотность митохондрий, концентрация миоглобина, увеличивается запас гликогена. В целом такие перестройки увеличивают выносливость мышц. Кислородный долг при этом, в отличие от анаэробных нагрузок, почти не нарастает! Нагрузки аэробного характера используют в качестве энергетического субстрата жир и способствуют ликвидации излишней полноты. Исправляя различные недостатки телосложения и тем самым избавляясь от одной из причин для переживания собственной неполноценности, дети имеют возможность приобрести такое важное качество, как уверенность в своих силах.

Кроме того, аэробные тренировки выгодно отличаются от других видов мышечной деятельности тем, что не увеличивают мышечную массу. Повышение последней, как известно, сопровождается увеличением холестерина в крови. Аэробные тренировки, напротив, имеют некоторый антисклеротический эффект, понижая уровень холестерина. Очень важным является и тот факт, что нагрузки аэробного характера хорошо восполняют дефицит двигательной активности, который, к сожалению, способствует развитию целого ряда болезней цивилизации. Такой широкий спектр благотворного действия аэробных нагрузок на органы, системы, психику человека позволил нам выбрать именно этот вид динамических физических упражнений. Итак, первая часть психофизической тренировки предоставлена аэробикой (упражнения ритмической гимнастики, которые выполняются под музыку). Выполняются аэробные упражнения без пауз и отдыха в течение 20–30 минут. Особое значение при построении аэробных композиций мы придаем их внешней простоте, легкости разучивания и выполнения, возможности сконцентрироваться на периодичности движений, их циклической повторяемости, что создает условия для снятия нервно-мышечного напряжения и достижения состояния психологической разгрузки. Именно такие несложные и легко запоминающиеся композиции наиболее рационально тренируют весь мышечный аппарат, вызывают приятное эмоциональное состояние, которое еще И.П. Павлов назвал «мышечной радостью».

### 1.3. Мышечное напряжение с последующим расслаблением в форме определенных статических поз

Это второй этап психофизической тренировки. Статические (изометрические) упражнения подбираются в зависимости от уровня здоровья и функционального состояния организма. Для статических упражнений типичным является фиксация тела в одном определенном положении в течение некоторого промежутка времени. При выполнении статических упражнений основному воздействию подвергаются: мышцы, их оболочки, фасции, сухожилия и суставные сумки. Всю эту группу называют соединительнотканными образованиями (СТО). Именно они в большинстве своем и лимитируют гибкость человека. Процесс растягивания, который лежит в основе статических упражнений, помогает улучшить осанку, манеру двигаться, снижает утомление. Упражнения в изометрическом режиме за счет наличия в них фазы напряжения помогают сформировать хороший мышечный корсет. При выполнении статических упражнений происходит перераспределение кровообращения и создаются целенаправленное усиление кровоснабжения и питание определенных внутренних органов и желез внутренней секреции. В конечном счете можно так подобрать статические упражнения, чтобы усилить кровоснабжение и питание именно тех органов, которые в этом больше всего нуждаются на данный момент. (Например: поза «угол» улучшает кровообращение органов малого таза; все «перевернутые позы» улучшают питание и кровоснабжение головного мозга; позы с прогибанием и напряжением мышц спины улучшают питание позвоночного столба и т.д.) Изометрические упражнения **тренируют нервные центры,** вегетативную нервную систему, оказывают регулирующее влияние на гладкую мускулатуру всех внутренних органов и сосудов. Чередование напряжения и расслабления мышц при выполнении статических упражнений может рассматриваться как своеобразная тренировка способности к произвольному регулированию мышечного тонуса, к произвольному переключению и концентрации внимания. В целом, осваивая различные физические упражнения (как динамические, так и статические), оттачивая технику их выполнения, получая возможность свободно владеть своим телом, ребенок значительно повышает собственную самооценку. Такая гармонизация самооценки является одной из важных целей регулярных занятий психофизической тренировкой.

### Глава2.Сеанс психофизической саморегуляции в состоянии релаксации

Это заключительная часть психофизической тренировки. Расслабление происходит на фоне функциональной музыки, во время него дети получают сеанс психофизического настроя на добро, успех, здоровье, благополучие. Обучение расслаблению после активного выполнения различных физических упражнений не случайно. Давно доказано, что лучше всего осваивают состояние релаксации спортсмены. Итак, по окончании статических упражнений детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать себе место для расслабления, субъективно воспринимаемое как комфортное. После принятия ими удобной позы (предпочтительно лежа) включается магнитофонная запись. На фоне спокойной, негромкой мелодии звучат слова ведущего, которые помогают детям достичь состояния расслабления и внушить себе желаемый уровень здоровья, настроения и самочувствия. Для достижения релаксации мы опираемся на классический принцип аутогенности, используя блоки формул, которые приводят к следующим эффектам:

* расслаблению мышц лица, достижению «маски релаксации»;
* расслаблению мышц рук, достижению ощущения тяжести рук;
* расслаблению кровеносных сосудов, ощущению тепла рук;
* нормализации дыхания, достижению поверхностного дыхания;
* концентрации внимания на солнечном сплетении, ощущении тепла в области солнечного сплетения;
* нормализации сердечной деятельности, ощущению легкости в груди;
* ощущению прохлады в области лба.

Организм переходит в релаксационное состояние, при котором характерная для сна заторможенность центральной нервной системы сочетается с ясностью и непрерывностью сознания, присущей состоянию бодрствования. Именно в релаксационном состоянии возникают следующие эффекты: восстановление сил, снятие эмоционального возбуждения, возможность управлять так называемыми непроизвольными процессами организма и состоянием психики с помощью мысленных образов, внушения и самовнушения.

**Познакомимся с ключевыми формулами сеанса психофизической саморегуляции.**

Я всегда и везде буду чувствовать себя жизнерадостным и веселым.

Я знаю, как мне жить и что делать, чтобы добиться своих целей.

Я уверен, что моя судьба во многом зависит от меня, от моего жизненного настроя.

С каждым днем я становлюсь все более спокойным и внутренне расслабленным.

Я принимаю людей такими, каковы они есть, со всеми их недостатками.

Я спокоен и уравновешен, со всеми людьми становлюсь приветливым и обходительным.

Чем чаще я занимаюсь психофизической тренировкой, тем реже обостряется моя болезнь.

Я верю в себя и в свои силы. Внутри меня есть огромные резервы, и я твердо намерен использовать их для своего оздоровления.

Я отбрасываю все сомнения и колебания — им нет места в моей жизни.

Я постепенно становлюсь настоящим хозяином самому себе.

Я знаю, что все — моя жизнь и здоровье, мои достижения и мои неудачи, мои радости и мои горести — все зависит только от меня.

Я начинаю делать все для того, чтобы добиться желаемого. Я обязательно добьюсь всех поставленных перед собой целей.

И это меня радует, вселяет в меня силы и уверенность!

Все победы начинаются с победы над собой.

Будущее – это светлый мир, все трудности будут преодолены, у меня все получится.

Таким образом, сеанс психофизической саморегуляции представляет собой: мотивированное самовнушение желаемого уровня здоровья, настроения, самочувствия, проводимое при словесной поддержке руководителя группы на фоне состояния аутогенного погружения.

В итоге сеанс психофизической саморегуляции позволяет осуществить элементы самопрограммирования.

2.1. Эффективность ПФТ **очевидна и для специалистов, и для занимающихся и заключается в следующем:**

1. Заметно улучшаются общее самочувствие, настроение.
2. За счет тренировки обоих отделов вегетативной нервной системы нормализуется вегетативная регуляция. Мы провели исследование, которое позволило установить, что наличие тех или иных проявлений вегетососудистой дистонии отмечается у 81% младших школьников, 77% детей среднего школьного возраста и 87% старшеклассников. Поэтому ПФТ так важна, она способна гармонизировать эмоционально-вегетативную сферу детей (подробнее этот вопрос будет освещен в лекции 4).
3. Значительно повышается качество регулирования системы кровообращения при физической работе.
4. Гармонизируется уровень самооценки.
5. Снижается уровень реактивной и внутренней тревожности.
6. Повышается умственная и физическая работоспособность.

Такая высокая эффективность ПФТ во многом объясняется тем, что она обеспечивает движение не только тела, но и эмоций и интеллекта ребенка, то есть всей личности в целом. Она не только делает акцент на физические упражнения, но и способствует развитию общей культуры человека, важной и неотъемлемой частью которой является физическая культура.

Лучше всего о результативности ПФТ сказали сами учащиеся: «Это физкультура и для ума, и для тела, и для души, и для здоровья».

Предлагаемая программа значительно расширяет формы внеклассной работы с учащимися за счет введения «уроков здоровья» (занятий психофизической тренировкой).

Новизна программы заключается и в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы. Перед учителем стоят другие задачи: обучить ребенка навыкам лечебных упражнений, комфортному восприятию физических и психических нагрузок и таким образом оздоровить его организм.

Данная программа не предусматривает привычной пятибалльной оценки деятельности учащихся. Невозможно оценить стремление человека быть здоровым и его продвижение по этому пути.

### 2.2. Психолого-педагогическая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст – период бурного развития организма ребенка. Согласно периодизации психического развития личности, подростковый возраст определяется периодом жизни человека от 11-12 до 14-15 лет - периодом между детством и юностью. Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием. Контингент школьников подросткового возраста — это ученики средних классов. Обучение и развитие в средней школе специфически отличается от таковых в начальной школе (появляется много новых предметов, учителей и др.). К тому же эту специфичность придает и сама «кризисность» возраста.

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я. Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений, усвоение навыков рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальных норм взаимодействия людей, нравственных ценностей.

Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом, постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт.

Подростковый возраст – это период бурного и неравномерного физического развития:

1. Происходит ускорение роста. Интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда неуклюжесть и долговязость подростков.

2. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы еще не способны к длительному напряжению.

3. Наблюдается диспропорция в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например потемнение в глазах, головные боли.

4. Наблюдаются нарушения со стороны нервной системы: повышенная возбудимость, вспыльчивость, раздражительность, склонность к аффектам.

### 2.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия психофизической тренировкой проводит специально подготовленный учитель физической культуры. Допуск к занятиям, распределение детей на медицинские группы, контроль за проведением занятий осуществляет медицинский персонал.

Проведение психофизической тренировки требует определенной материальной базы.

**Помещение** для занятий должно быть просторным (из расчета 4 м2 на одного занимающегося ребенка) и хорошо проветриваться, а в холодное время года достаточно отапливаться, иначе невозможен процесс мышечного расслабления. Помещение следует изолировать от внешних шумов, освещение не должно быть слишком ярким.

На полу – легко обрабатываемое ковровое покрытие. Если его нет, необходимо предусмотреть наличие ковриков или легких матов для выполнения статических упражнений и проведения сеанса психофизической релаксации (в положении лежа). Желательно, чтобы одна или две стены зала были зеркальными.

**Дополнительное оборудование.** Нужны магнитофон или музыкальный центр (так как практическая часть занятия ПФТ записана на аудиокассету или лазерный диск); измерительные приборы (стетофонендоскоп, аппарат для измерения артериального давления, секундомер), а также цветовая подсветка.

**Музыкальное сопровождение.** Аэробные упражнения выполняются под ритмичную музыку с использованием популярных среди подростков композиций. Для статических упражнений подбираются спокойные мелодии. Сеанс психофизического расслабления проводится на фоне релаксационной музыки. При этом важно учитывать, что успокаивающе действуют: 1) средний диапазон громкости звучания; 2) средние по высоте регистры (очень высокие и очень низкие звуки действуют в большинстве случаев возбуждающе); 3) спокойные, мелодические сочетания с мягкой, без диссонансов, гармонией. Выход из состояния релаксации сопровождается сменой музыкального фона, который становится более быстрым, энергичным, «пробуждающим».

Необходимо помнить, что правильно подобранное музыкальное сопровождение усиливает эмоциональное воздействие тренировки.

**Цветовая подсветка.** Эмоциональное воздействие цвета общеизвестно: красная часть спектра действует мобилизующе, фиолетовая – успокаивающе.

Аэробика может проводиться на фоне оранжевого и красного цветов (подкрепляют активизацию), статические упражнения – на фоне голубого и зеленого (подкрепляют эмоции спокойствия), расслабление – на фоне голубого и фиолетового. Выход из состояния релаксации лучше осуществлять на фоне зеленого и желтого цветов, которые способствуют развитию чувства уверенности в себе и своих силах.

Однако все эти технические приспособления не следует переоценивать, они имеют только вспомогательное значение. Ведь при самостоятельной тренировке дети, как правило, лишены возможности пользоваться ими. Но во время процесса обучения с помощью цветовой подсветки легче создать нужный эмоциональный фон.

**Время проведения занятий** определяется режимом работы образовательного учреждения. Следует позаботиться и о том, чтобы тренировки проводились не раньше чем через полтора-два часа после еды.

**Продолжительность занятия** составляет 40–45 минут, а вместе с обязательной беседой учителя перед каждым занятием и последующим контролем основных психофизиологических параметров организма – 60–90 минут. При организации занятий в образовательном учреждении предпочтение отдается сдвоенным урокам.

**Частота занятий.** Для достижения тренировочного эффекта занятия должны проводиться 3 раза в неделю. В условиях школы это возможно за счет двух обязательных уроков физкультуры и третьего, дополнительного урока, который рекомендован к введению во всех образовательных учреждениях РФ. Обычно на разучивание аэробной части детям требуется 2–4 занятия. Технику статических упражнений, их правильное сочетание с дыханием дети осваивают за 3–5 занятий. Навык психофизической релаксации появляется более поздно (дается кому за 2–3 занятия, а кому – за 8–12). Это объясняется различием в процессах торможения и возбуждения в ЦНС у разных людей. Разъяснение механизма релаксации позволяет детям в более короткие сроки обучиться технике расслабления.

**Продолжительность курса ПФТ.** В образовательных учреждениях программа психофизической тренировки для детей основной и подготовительной медицинских групп может быть реализована в рамках одной учебной четверти (18–22 часа), для учащихся специальной медицинской группы – в течение всего учебного года (68 часов).

**Руководитель ПФТ.**Проводить занятия ПФТ может учитель физической культуры, инструктор ЛФК и учитель начальной школы, прошедший специальное обучение.

Подводя итог изложенному, хотелось бы обратить внимание на те возможности, которые открывает вариативная программа психофизической тренировки:

* она логично вписывается в учебно-воспитательный процесс, не требует дополнительных материальных и кадровых вложений;
* значительно расширяет и обогащает формы физического воспитания детей в образовательных учреждениях;
* позволяет не только развивать детей физически, но и гармонизировать их эмоционально-личностную сферу;
* ориентирована как на здоровых детей, так и на детей с отклонениями в здоровье. В последнем случае она реализуется на занятиях специальной медицинской группы по физической культуре;
* реализует идею преемственности форм занятий с детьми в условиях лечебно-профилактических и образовательных учреждений.
* Психофизическая тренировка, лежащая в основе практического цикла, является новой методической формой уроков физической культуры и занятий лечебной гимнастикой, способствующей гармонизации физического и психического состояний человека.

Внедряться программа может в нескольких направлениях.

1. В ходе учебного процесса:

– как вариативный компонент комплексной государственной программы по физическому воспитанию для учащихся основной и подготовительной групп;  
– как третий час урока физической культуры для учащихся основной и подготовительной групп;  
– как предмет по выбору;  
– как основное содержание образовательной области «физическая культура» для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

1. Во внеклассной работе.
2. В оздоровительной работе среди людей.

### Заключение

Традиционный «сидячий» образ жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся. Наиболее эффективным временем для формирования физической активности является школьный период.

В данной работе мы рассмотрели: особенности развития психофизических качеств у школьников; основные факторы, влияющие на их развитие; описали методы психофизической школьников; дали общую характеристику особенностей психофизического развития школьников ; предложили набор игр, которые можно использовать для развития психофизических качеств у школьников подросткового возраста на уроках физкультуры.

В подростковом возрасте значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется использовать игровую деятельность. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психологических качеств ребенка.

Организация игр, направленных на воспитание скоростно-силовых качеств не требует специальных условий. В играх, способствующих их развитию, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связанны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

### Список литературы

**I. Нормативная литература**

1. Закон РФ «Об образовании». М., 1992. (в редакциях).

2. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. М., 2004.

3. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования. М., 2004.

**II. Учебники, учебные пособия**

4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с. 10.

5.  Донской Д. Д., Зациорский В. М. Биомеханика: Уч-к для ин-ов физ. культ. – М.: ФиС, 1979. – 264 с. 223 с.

**III. Монографии**

6.           Берштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Фис, 1991.– 288 с..   
7.           Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.   
21.           Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС, 1987. – 144 с.   
8.           Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: ФиС, 1988. – 271 с.   
9.           Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Вышэйная школа, 1985. - 256 с.   
**IV. Статьи *(из сборника статей, материалов конференции, тезисов, журнала и т.д.)***

10. Асильбекова С.А.,Примбетов Ш.П. Некоторые периоды развития силовых и скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста // Актуальные проблемы детско-юношеского спорта: Сб. науч. Трудов. - Алма-Ата, 1981. - С. 93-96.

11.  Богданов Г. П. Индивидуально-типологический подход к учащимся// VIII Научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся “Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире”: Материалы конференции. – Коломна., 1998. – С. 51.   
12.  Васильев В.П. Контрольные упражнения и измерительные приспособления для определения гибкости // Теория и практика физической культуры. – 1958. – Вып. 10. – С. 782-784.   
13.  Гальперин С. И. Физиологические аспекты спортивного обучения детей и подростков // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 14 . – С. 39 – 43.   
15.  Годик А.М., Бальсевич В.К.. Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. – 1994. –№5–6. – С. 24 – 32.   
16.           Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. –195 с.   
17.           Кряж В. Н. Методы тестирования физической подготовленности учащихся // Вестник спортивной Беларуси. – 1994. – №1 –5. – С. 42-45.   
18.      Лях В. И. Силовые способности школьников // Физическая культура в школе. - 1997. - № 1. - С. 6 - 13.   
19.      Матвеев А.П. Особенности развития двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры // Физическая культура в школе, 1982.-№5.-С.26-28.   
20.      Мехоношин С. А. Исследование ударных упражнений в развитии скоростно-силовых качеств школьников 9-11 лет // Педагогические и физиолого-гигиенические основы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. – М, 1988. – С. 11-12.

**V. Диссертации**

21.           Дьяконов В.В. Развитие выносливости, быстроты и силы у школьников и их воспитание на уроках физической культуры в 5 классах: Дис. … канд. пед. наук. – М., 1982. – 203 с.   
22.      Мартин Э.Э. Возрастное развитие двигательной координации и педагогические особенности ее воспитания у школьников 7-17 лет: (На модели прыжковых упражнений): Дис. … канд. пед. наук. – М., 1989. – 207 с.   
**VI. Авторефераты**

23. Азарова И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. дисс. … канд. пед. наук. – Омск., 1983. – 22 с.

24.           Ведринцев А. В. Методика обучения прыжковым упражнениям учащихся 7-10 лет на основе анализа структуры движений: (На примере прыжков в длину и высоту с разбега): Афтореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1992.

25.  Власов В. Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста : Афтореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1971. - 21 с.   
26.           Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дис. …д-р пед. наук. – Киев., 1988. – 38 с.   
27.           Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Афтореф. дис. ...докт. пед. наук. – М., 1978.   
28.           Змачинский А. А. Дифференцированный подход к организации учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов 10-14 лет на основе их физического развития и физической подготовленности: Автореф. дис. … канд. пед. наук . – Минск., 1997. – 19 с.   
29.           Казарян Ф. Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рационализации силовой подготовки школьном возрасте: Афтореф. дис .докрор. пед. наук. – Ереван, 1975. - 38 с.   
  
30.      Куц А. С. Таблицы для оценки физического развития быстроты движений у школьников 9-13 лет: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1983.–25с.   
31.      Мануйлов С. И. Возрастные особенности проявления и развития быстроты движений у школьников 9-13 лет: Автореф. дис. …канд. пед. наук. – М., 1983. – 25 с.