**ЗНАЧИМОСТЬ И ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

**Автор:** Петренко Фируз Александрович-ассистент; кафедра физической культуры Оренбургского Государственного Медицинского Университета.

**Соавтор**: Мелентьев Ярослав Игоревич, студент Оренбургского Государственного Медицинского Университета

**Аннотация**: *статья посвящена вопросам влияния спорта на детей старшего школьного возраста. Особое внимание обращается на приобщение школьников к самостоятельным физическим нагрузкам, которые в дальнейшем будут способствовать формирования здорового организма, а также координации и кондиционных способностей.*

**Ключевые слова:** *здоровье, физическое воспитание.*

Физическое воспитание для детей играет важную роль в укреплении и здоровье их организма. При разумной физической нагрузке здоровье детей улучшается, усиливается иммунитет, работоспособность организма увеличивается и детский организм становится более устойчивым к неблагоприятным факторам среды.

Что такое физическое воспитание? В первую очередь- это педагогический процесс, основная цель которого формирование здорового, активного молодого поколения, имеющего высокий иммунитет и повышенную трудоспособность. Программа физического воспитания предусматривает последовательное обучение ребенка физическом упражнениям, которые в последствии станут основой для развитии его ловкости, координации и выносливости. На сегодняшний день основной задачей процесса физического воспитания является выработка привычек у детей к доступным видам физических упражнений, которые лягут в основу его здорового образа жизни в будущем. Физическоевоспитание под собой подразумевает наилучший уровень здоровья, различное развитие физических способностей, знания и умения проделывать собственную физическую и спортивную деятельность. Основной характеристикой старшего школьного возраста является еще не полное половое созревание девушек и юношей. Уровень физической подготовленности у юношей в 17 лет превышает уровень девушек по многим показателям, благодаря этому они могут выполнять большие объемы работы с интенсивностью выше, чем у девушек. Совершенствование скоростно-силовых качеств следует проводить именно в возрасте 16-17 лет.[1] При сравнение физических нагрузок взрослого человека и юношей, то можно увидеть, что их показатели будут примерно одинаковы. Но нужно избегать упражнения силового характера с натуживанием, так как сердце у юношей немного медленнее, чем рост мышечной массы. Урок педагога складывается из двух этапов: предварительная и непосредственная. До начала года осуществляется предварительная подготовка, в которую педагог включает: анализ прошлогодних результатов, поиск недостатков и составление годового плана, рабочих планов и др.конкретизация задач, поставленных на урок, обеспечение санитарно-гигиенических норм, определение место размещения и премещения по залу, стадиону и др. осуществляется в непосредственной подготовке к уроку.

Все эти действия нам необходимы для достижения максимально безопасных и эффективных методов для воспитания детей старшего школьного возраста.

**Список используемой литературы:**

**1.** Физическое воспитание детей старшего школьного возраста // https://studopedia.ru/7\_28156\_fizicheskoe-vospitanie-detey-starshego-shkolnogo-vozrasta.html

**2**. Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста // <https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00314069_0.html>

**3.** Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. 2 изд. Саратов: «Академия», 2001. 111 с.

**4.** Лекция № 24. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста // https://studopedia.su/6\_24335\_lektsiya---fizicheskoe-vospitanie-detey-starshego-shkolnogo-vozrasta.html