

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ОЦЕНКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.04.01 Педагогическое образование магистерская программа
Педагогические технологии в физической культуре
заочной формы обучения, группы 02011560
Холоденко Валерии Вадимовны

Научный руководитель
к.п.н., доцент Третьяков А.А.

Рецензент
заведующий кафедрой физической
культуры БУКЭП, к.п.н., доцент
Щербин Д.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	7
1.1. Принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и воспитании	11
1.2. Возрастные особенности школьников	16
1.3. Особенности организации физического воспитания с учетом индивидуальных качеств личности школьника	22
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	30
2.1. Методы исследования	30
2.2. Организация исследования	32
Глава 3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ	35
3.1. Методики развития силовых способностей детей среднего школьного возраста	35
3.2. Влияние применения различных методик на развитие силовых способностей детей среднего школьного возраста	38
ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ МЕТОДИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ	43
4.1. Возрастная динамика физического развития мальчиков 11 - 15 лет	43
4.2. Возрастная динамика физической подготовленности мальчиков 11 - 15 лет	44
4.3. Индивидуальные особенности структуры моторики мальчиков 11 - 15 лет	46
4.4. Содержание экспериментальной программы	48
ВЫВОДЫ	53
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	58

ВВЕДЕНИЕ

Проблема разработки системы воспитания в области школьной физической культуры в последнее время все больше привлекает внимание специалистов. Это объясняется объективно сложившейся негативной ситуацией в подготовке учащихся общеобразовательной школы по учебному предмету "физическая культура", а также низким уровнем физического состояния учащихся. В этой связи приобретает решающее значение знание личностных характеристик школьников разного возраста, которые определяют эффективность учебно-педагогического процесса в области физической культуры.

Разработка образовательной программы по физической культуре, ориентированной на личностные показатели школьников, позволит более полно формировать знания, умения и навыки в области физической культуры в соответствии с индивидуальными особенностями личности и, в конечном итоге, существенно повысить эффективность адаптации ребенка в обществе. Ведь цель уроков физической культуры состоит в достижении персонального прогресса физической подготовленности каждым из учащихся. Поэтому уровень задания должен учитывать реальные возможности школьника, для того чтобы он был достижим. Только при этом условии может возникнуть и сохраняться мотивация к активным занятиям, и могут быть исключены негативные психологические последствия заведомо низкой успеваемости. В ситуации, когда разные в физическом выражении результаты могут оцениваться одинаковыми баллами, психологически будут комфортны и те, чьи персональные возможности ниже средних, и те, возможности которых превосходят средние, а достигнутый при активности и трудолюбии прогресс будет вознагражден переходом в более престижную группу.

Противоречия между необходимостью совершенствования физкультурного образования и отсутствием научно обоснованных подходов в области инди-

видуализации и дифференциации учебного процесса обуславливают актуальность научной проблемы настоящего исследования, которая заключается в определении того, каким образом должны решаться вопросы оптимизации образовательного процесса по физической культуре в школе при использовании технологии индивидуализации физкультурного образования.

В основе рабочей **гипотезы** предполагалось, что использование индивидуального подхода в процессе физической подготовки школьников, позволит повысить уровень их физической подготовленности и работоспособности.

Целью настоящего исследования было выяснить, как реализация индивидуального подхода к физической подготовке школьников влияет на физическую подготовленность школьников.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
2. Обосновать значение и роль индивидуального подхода в физическом воспитании школьников;
3. Раскрыть особенности осуществления индивидуального подхода в процессе физического воспитания школьников;
4. Разработать программу экспериментального исследования по реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников.

Были использованы следующие **методы** исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; контрольное тестирование; психолого-педагогическое наблюдение; психолого-педагогический эксперимент; математико-статистические методы.

Объект исследования – особенности индивидуально-педагогического подхода к личности школьника в процессе физического воспитания.

Предмет исследования – индивидуальные особенности личности школьника в процессе физического воспитания.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, тестирование, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, беседы со специалистами, методы математической статистики.

Теоретическую основу исследования составляют труды ведущих ученых по:

– теории и методике физической культуры (П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин, В.Б. Коренберг, А.А. Горелов, Г.Н. Пономарёв);

– теории и методике физического воспитания учащихся (Б.А. Ашмарин, В.И. Ильинич, Т.Ю. Круцевич, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Е.С. Григорович, В.А. Переверзев);

– проблеме использования индивидуального подхода в системе образования (В.К. Бальсевич, В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко, А.В. Чаговадзе, М.М. Рыжак, Б.Н. Чумаков, А.Г. Щуров, Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов);

– проблеме повышения физической подготовленности и работоспособности (Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, Б.Х. Ланда, Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский, Д.Н. Давиденко, А.И. Пустозёров, А.Г. Гостев, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Э.Н. Алексеева, В.С. Мельников).

Новизна исследования состоит в том, что в результате применения индивидуальных подходов на занятиях по физической культуре в процессе реализации экспериментальной программы у школьников были определены наиболее эффективные подходы по повышению физической подготовленности. Данное положение позволило повысить физическую работоспособность, снизить уровень заболеваемости и повысить уровень функциональных возможностей организма школьников. Данные подходы можно рекомендовать для включения в

процесс физического воспитания старших школьников.

Теоретическая и практическая значимость результатов исследования состоит в дополнении и развитии теории и методики физического воспитания школьников положениями диссертации о комплексном применении индивидуальных подходов на занятиях по физической культуре.

Разработанные средства, методические подходы и технологические схемы позволят существенно повысить уровень физической подготовленности, работоспособности и функциональных возможностей организма. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений, а также для средних профессиональных образовательных учреждений.

Достоверность полученных результатов обеспечена надежной методологической базой исследования, разнообразием и адекватностью использованных методов, значительным количеством экспериментальных групп, репрезентативностью выборок испытуемых, корректностью статистической обработки данных с привлечением компьютерных программ.

Апробация результатов исследования. Основные положения работы доложены на заседании кафедры спортивных дисциплин ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет».

Структура и объём текста диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций и списка литературы. Она изложена на 63 страницах компьютерного текста, содержит 11 таблиц и 7 рисунков. Список литературы охватывает 56 источников.

ГЛАВА I. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Проблеме индивидуального подхода в воспитании детей уделяли внимание многие представители педагогики и психологи. Уже в педагогической системе Я.А. Коменского - великого чешского педагога - четко обозначены положения о том, что весь процесс обучения и воспитания детей необходимо строить с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и выявлять эти особенности путем систематических наблюдений [13].

Замечательный русский педагог К.Д. Ушинский разработал обширную методику приемов индивидуального подхода к детям, основы профилактической работы по воспитанию полезных привычек. В то же время он высказал мнение, что в сложном процессе индивидуального подхода к ребенку нельзя давать какие-то определенные рецепты, тем самым, подчеркнув творческий характер решения проблемы.

Педагоги и общественные деятели дореволюционной России уделяли внимание разработки теоретических положений индивидуального подхода к детям, внедрению их в практику. Так, Е.Н. Водовозова указывала на необходимость знания воспитателями и родителями научных основ психологии и физиологии ребенка, для того чтобы уметь всесторонне анализировать его поступки. Она также предупреждала, что невозможно выработать единые правила подхода ко всем детям, без исключения, так как дети по своим индивидуальным особенностям очень разные.

Критически используя наследие дореволюционной педагогики, Н.К. Крупская рассматривала развитие индивидуальных качеств каждого ребенка как обязательное и необходимое условие его всестороннего воспитания. Она считала, что советское воспитание должно быть направлено на то, чтобы в каж-

дом ребенку развивать все его способности, поднять его активность, его сознательность, всесторонне развить его личность, его индивидуальность.

А.С. Макаренко считал принцип индивидуального подхода к детям очень важным при разрешении ряда педагогических проблем. Он пришел к выводу, что, осуществляя общую программу воспитания личности, педагог должен вносить в нее «коррективы» в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка. Общее и особенное в характере человека тесно переплетаются, образуя так называемые «запутанные узлы». Этим определением А.С. Макаренко подчеркивал сложность индивидуального подхода к детям. Он считал, что в процессе воспитания и обучения необходимо ориентироваться на то положительное, что есть в каждом ребенке - это главная точка опоры в общей системе воспитания и в индивидуальном подходе к детям. Развитие индивидуальности А.С. Макаренко связывал не только с особенностями человека, но и с темпераментом, с чертами характера. Он считал, что учет проявлений характера и темперамента сложен и должен быть очень тонок по своей воспитательной инструментности, цели же индивидуального воспитания заключаются в определении и развитии личных способностей и направленностей в области не только знания, но и характера.

Проблема индивидуального подхода к детям получила всестороннее развитие в практическом опыте и в педагогическом учении В.А. Сухомлинского. Он подчеркивал важность развития индивидуального своеобразия личности ребенка. Путь изучения индивидуальных особенностей ребенка В.А. Сухомлинский считал нужным начинать с его семьи. При этом он отмечал, что общие формы работы с родителями необходимо сочетать с индивидуальными, так как в каждой семье свой уклад жизни, традиции и сложные взаимоотношения между ее членами.

Проблема индивидуального подхода к детям не может быть успешно решена без знаний педагогом психологии. Советские психологи А.В. Запорожец,

А.Н. Леонтьев, А.А. Люблинская, Д.Б. Эльконин и другие занимались проблемой индивидуального подхода в связи с решением задач формирования личности. Современная психология выделяет следующие существенные признаки понятия личности: личность - индивидуальность, то есть неповторимое сочетание физических и психологических особенностей, присущих конкретному человеку и отличающих его от всех людей; в мировоззрении, устремлении, делах личности проявляется человек как гражданин; чем богаче его духовный мир, тем прогрессивнее его взгляды, тем большую пользу принесет он обществу своим трудом.

Для формирования личности имеют большое значение особенности высшей нервной деятельности человека: темперамент сказывается на активности, работоспособности, легкости приспособления к изменяющимся условиям, уравновешенности поведения. Проблема формирования личности связана с учением о характере. Проблеме воспитания навыков организованного, произвольного поведения уделяли большое внимание советские психологи Б.Г. Ананьев, А.В. Запорожец, А.В. Суровцева, С.Л. Рубинштейн и другие. Особое внимание они обращали на поиск адекватных приемов воспитательного воздействия.

Индивидуальный подход требует большого терпения от педагога, умения разобраться в сложных проявлениях его личности. Во всех случаях необходимо найти причину формирования тех или иных индивидуальных особенностей ребенка.

В основе индивидуального подхода лежит выявление особенностей ребенка. Великий русский педагог К.Д. Ушинский в своем труде «Человек как предмет воспитания» подчеркивал, что если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях.

В современной специальной литературе необходимо отметить, прежде всего, работы Е.П. Ильина, Л.В. Волкова, Л.Л. Головиной, Ю.А. Копылова, Е.А.

Коротковой, А.И. Серенко, В.С. Якимовича и некоторые другие.

Так, Е.П. Ильин и Л.В. Волков на основе теоретических обобщений практического опыта преподавания физического воспитания в школе рассматривают зависимость различных способов индивидуализации обучения от типологических свойств нервной системы, а индивидуализацию компонентов методики воспитания физических способностей - от учета, как свойств нервной системы, так и особенностей морфологического развития индивидуума [5].

Л.Л. Головина и Ю.А. Копылов подчеркивают, что при личностном аспекте физического воспитания учащихся общеобразовательной школы в ряду индивидуальных показателей особое место занимают такие личностные характеристики школьников, как система стремлений, желаний, целей, которые формируются во взаимодействии с биологическими склонностями и особенностями формирующей среды [6].

Е.А. Короткова считает, что физкультурная наука и практика остановились на уровне разработки дифференцированных подходов к обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. А этого явно недостаточно в контексте общей ТДФО (теории дифференцированного физического образования). Она обращает внимание на остающиеся мало разработанными вопросы целеполагания, процесса формирования знаний и методических умений, организации деятельности учащихся, условий реализации ТДФО в общеобразовательной школе, контроля знаний и умений [14].

А.И. Серенко предлагает разработанную им дифференцированную шкалу оценок на уроках по физической культуре, учитывающую стартовые различия подростков по уровню физического развития и подготовленности [24].

В.С. Якимович обосновывает необходимость перестройки системы физического воспитания и определяет ее основные направления. Это, прежде всего, реализация принципов гуманистической педагогики и психологии, где личность человека есть высшая социальная ценность, а ученик превращается из объекта

социально-педагогического воздействия педагога в субъект активной творческой деятельности. Он считает, что реализация указанных принципов наиболее эффективна при использовании технологии личностно ориентированного образования, так как это тот вид образования, где абсолютной ценностью как раз и является сама личность в ее самобытности и целостности [27].

1.1. Принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и воспитании

Индивидуальный подход - важный принцип педагогики и психологии, согласно которому в учебно-воспитательной работе с детьми учитываются индивидуальные особенности каждого ученика и своеобразие его прошлого жизненного опыта. Сущность индивидуального подхода заключается в конкретизации целей воспитания в соответствии с индивидуальными качествами учащихся. Индивидуальный подход обеспечивает своеобразие развития личности, создает благоприятные условия для формирования способностей, делает эффективным педагогическое воздействие. Он предполагает знание индивидуальных черт ребенка, учет специфических условий, повлиявших на появление какой-либо особенности личности, знание мотивов деятельности воспитанника, чуткость и такт воспитателя по отношению к воспитанникам, умение предвидеть последствия воспитательного воздействия.

Успешность индивидуального подхода непосредственно зависит от конкретизации ближайших задач воспитывающего и развивающего обучения подопечных, от умений организации учебного материала, от гибкости методики, уровня образованности, воспитанности, педагогического мастерства учителей [20].

Говоря об индивидуальном подходе, следует отличать его от индивидуализации обучения и воспитания. Под индивидуализацией обучения и воспита-

ния понимается особая организация учебно-воспитательного процесса в группе или классе, направленная на осуществление требований индивидуального подхода. Иногда содержание этого понятия рассматривается как учет индивидуальных особенностей учителя, как формирование индивидуального стиля деятельности педагога.

Таким образом, индивидуализация понимается как практическая организация педагогического процесса, с учетом принципов индивидуального подхода, строящихся на индивидуальном подходе как дидактическом принципе в процессе обучения.

История зарождения индивидуального подхода уходит в прошлое. Во втором десятилетии прошлого века на фоне духовной депрессии, вызванной первой мировой войной, в Европе получила широкое распространение индивидуальная психология, в основе которой лежит идея компенсации, т.е. преодоления биологической слабости человеческого существа. Данное направление в психологии оказало сильное влияние на педагогику и социологию.

Самый идеальный вариант учета индивидуальных особенностей существовал в эпоху домашнего воспитания и индивидуального обучения. В то время педагог, работая с одним или несколькими учениками, мог построить процесс обучения, направленный на развитие конкретных качеств личности, выработки у нее определенных умений и навыков. С распространением массового обучения (при работе с десятками учеников) учесть особенности каждого стало практически невозможно. Учитель был поставлен в сложную ситуацию, когда, работая с большими группами учеников, он должен был добиваться высокого уровня обучения каждого ученика.

В реальном процессе обучения знания усваиваются индивидуально каждым учеником. Однако процесс усвоения знаний может быть одинаков или совпадать у определенной группы детей. Можно выявить общее в индивидуальном развитии детей в процессе обучения. Общее может характеризовать уровень

развития детей, сходство в мотивах деятельности и поведении. Обычно таким общим уровнем обладают дети одинакового возраста. Поэтому знание общих психологических особенностей детей данной группы, данного возраста обеспечивает эффективность обучения каждого ученика.

Педагог может использовать целый арсенал способов изучения индивидуальных особенностей школьников. Основными из них являются планомерные систематические наблюдения за учеником, индивидуальные и групповые беседы на заранее намеченную тему, дополнительные учебные задачи и анализ способов их выполнения, специальные задачи, связанные с положением ребенка в коллективе, с отношением к товарищам, его позицией в группе. Главное заключается в том, чтобы всесторонне изучить личность ребенка и опираться на его положительные качества в преодолении имеющихся недостатков.

В педагогической теории индивидуальный подход рассматривается как один из важнейших принципов воспитания и дидактики:

- во-первых, принцип индивидуального подхода, в отличие от других дидактических принципов, подчеркивает необходимость систематического учета не только социально-типического, но и индивидуально-неповторимого в личности каждого школьника;
- во-вторых, в индивидуальном подходе нуждается каждый ученик без исключения. Этот признак рассматриваемого принципа вытекает из положения о гуманном подходе к личности школьника;
- в-третьих, индивидуальный подход является активным, формирующим, развивающим принципом, через который реализуется творческое развитие индивидуальности ученика [20].

При этом индивидуализация обучения предполагает такую организацию процесса обучения, основывающуюся на любых формах и методах учета индивидуальных особенностей, учащихся:

- 1) от минимальной модификации в групповом обучении до полностью не-

зависимого обучения;

2) варьирование форм, целей, методов обучения и учебного материала;

3) использование индивидуального обучения по всем предметам, по части предметов, в отдельных частях учебного материала.

Технология индивидуального подхода в обучении и воспитании реализуется через дифференцированный подход к учащимся с целью определения уровня их способностей, профильной ориентации, максимального развития каждой личности на всех этапах обучения и воспитания. Дифференцированный подход в обучении - то дидактическое положение, предлагающее деление учащихся на группы на основе интересов, успеваемости и т.д., следовательно, дифференцированный подход является необходимым условием для реализации индивидуального подхода, требующего активного внимания к личности каждого ученика. Дифференцированный подход, в свою очередь, реализуется через дифференциацию обучения, то есть через комплекс организационно-управленческих, социально-экономических, правовых аспектов обучения, которые создают статус учебного заведения (профильное и углубленное изучение предметов, наполняемость классов, сроки обучения, нагрузка преподавателей и т.д.).

Применительно к физическому воспитанию идея индивидуализации заключается в том, чтобы через организованный процесс обучения целенаправленно вести учащихся от одного уровня физической активности к другому, более высокому. Решить эту проблему возможно только при дифференцированном подходе. Дифференцированный подход в физическом воспитании осуществляется по трем направлениям:

1. изучение и учет индивидуальных особенностей, учащихся:

а) изучение возрастных, половых и морфофункциональных особенностей учащихся;

б) учет данных медицинского осмотра;

- в) учет показателей контрольных данных;
 - г) анализ состояния здоровья, степени овладения умениями и навыками;
2. управление деятельностью учащихся:
- а) распределение учащихся на группы;
 - б) определение физической нагрузки;
 - в) дифференциация содержания, объема и интенсивности учебной и тренировочной нагрузки;
 - г) организационно-методические мероприятия;
3. активизация самостоятельной деятельности учащихся:
- а) определение модельных ОФП (общей физической подготовки) и СФП (специальной физической подготовки), составление таблиц тестирования;
 - б) разработка индивидуальных заданий;
 - в) определение индивидуальных подходов к оценке динамики индивидуальных результатов;
 - г) разработка системы дифференцированных домашних заданий;
 - д) составление карточек-заданий для групп учащихся [5].

Принцип индивидуализации и дифференциации является основным и ведущим психолого-педагогическим и организационно-методическим принципом современной школы. Его осуществление - требование времени. Распространяется этот принцип на работу со всеми школьниками без исключения.

1.2. Возрастные особенности школьников

Каждому возрастному периоду соответствует определенный вид деятельности, который влияет на развитие и формирование всех черт личности ребенка, ее познавательных возможностей, характерных именно для этого периода. В этом виде деятельности происходит формирование новой ведущей деятельности, определяющей следующий этап возрастного развития.

А.Н. Леонтьев показывает, что именно в процессе ведущей деятельности ребенка возникают новые отношения с социальной средой, новый тип знаний и способы их получения, что изменяет психологическую структуру личности. Каждая ведущая деятельность способствует проявлению характерных именно для этого возраста качественных особенностей, или новообразований возраста, а переход от одной ведущей деятельности к другой знаменует собой смену возрастного периода. С учетом определенных критериев в практике педагогической науки принята следующая периодизация "школьных возрастов":

- младший школьный возраст - 7-10 лет;
- средний школьный или подростковый возраст - 11-14 лет;
- старший школьный возраст или ранняя юность - 15-18 лет [4].

Переход от одного периода развития к другому может протекать литиче-ски (спокойно) и критически (с кризисами). Кризис может возникать на разных этапах развития, особенно при переходе к подростковому возрасту.

В пределах одной ведущей деятельности и определенного возрастного периода имеются свои типы деятельности развитие ребенка в каждом из них не-одинаково. В определенное время наступает период направленности ребенка на познание взаимоотношений с людьми. Д.Б. Эльконин так определил периодиза-цию школьного возраста:

1. младший школьный возраст - 7-11 лет. Ведущая деятельность - учение, когда формируется память, усваиваются знания о предметах, явлениях внешне-

го мира и человеческих отношений. Новообразованиями возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действия, рефлексия.

2. подростковый возраст - 11-15 лет. Ведущая деятельность - общение в системе общественно-полезной деятельности. В этом процессе подросток овладевает навыками общения в разных ситуациях. Важнейшими новообразованиями являются формирование самооценки, критическое отношение к окружающим людям, стремление к "взрослости", самостоятельности и умения подчиняться коллективной жизни.

3. старший школьный возраст - 15-17 лет. Ведущая деятельность - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечты и идеалы.

Механизм смены периодов, как показывает Д.Б. Эльконин, заключается в изменении соответствия между уровнем развития отношений с окружающими и уровнем развития знаний, способов действия. Например, взаимодействие уровня развития познавательной сферы младшего школьника и овладение новыми действиями приводит к появлению у подростка потребности в изменении содержания и способов отношений с окружающими и к необходимости со стороны взрослых изменить отношение к подростку.

Для каждого возрастного периода характерны свои особенности. Младший школьный возраст - период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу. Успешному выполнению этой функции благоприятствуют характерные особенности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, внимательность. Как правило, младшие школьники выполняют требования учителя беспрекословно. Они доверчиво воспринимают оценки и воспринимают учителя. Их послушание выражается как в поведении, так и в самом процессе учения, и эти качества проявляются у детей независимо от преподавателя. Подобное свойство имеет сильные и сла-

бые стороны.

Доверчивость, исполнительность и другие качества являются предпосылкой успешного воспитания. Но безраздельное подчинение авторитету учителя, бездумное выполнение его указаний могут в дальнейшем отрицательно сказаться на процессе обучения и воспитания.

В этом возрасте дети с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками, чему способствуют восприимчивость, впечатлительность младшего школьника. Важный источник успехов - подражательность. Дети ещё неосознанно повторяют за учителем необходимые упражнения, и такое копирование помогает ребенку в усвоении, например, комплексов упражнений. С другой стороны, оно может привести к поверхностному восприятию необходимых навыков. В этом возрасте сильна потребность к игровой деятельности. Младший школьник выделяется сильной потребностью в движениях, поэтому необходимо предоставлять детям возможность много двигаться [4].

Потребность во внешних впечатлениях как основная движущая сила развития психики младшего школьника в начале обучения удовлетворяется, в первую очередь, учителем.

Необходимо отметить и некоторые особенности психофизического развития младшего школьника. Основными особенностями процессов возбуждения и торможения являются сила, уравновешенность, подвижность. В любом классе есть группа детей с высокой динамичностью возбудительного процесса и низкой - тормозного, а также группа школьников с низкой динамичностью возбудительного процесса и высокой - тормозного. Можно выделить учеников с относительным равновесием процессов возбуждения и торможения по динамичности.

Ученики с высокой динамичностью возбудительного процесса и низкой - тормозного отличаются быстрым образованием положительных условных рефлексов и медленно их усваивают, проявляют торопливость, неорганизован-

ность, поэтому требуется многократное подкрепление тех или иных приемов действий, упражнений.

Дети с низкой динамичностью возбудительного процесса и высокой тормозного медленно образуют условные рефлексы. Аналитическая деятельность невысокого уровня, объекты наблюдения воспринимаются односторонне. Однако при повторении тех или действий, продуктивность восприятия становится выше, чем по группе учащихся с высокой динамичностью.

Школьники с относительным равновесием процессов возбуждения и торможения по динамичности быстро образуют условные связи и легко конкретизируют их. Такие дети обладают большими возможностями, так как они быстро усваивают необходимый материал и свободно переносят знания в область практического применения.

Средний школьный возраст - это возраст проявления самостоятельности. В этот период учащиеся многое могут делать самостоятельно, и в этом проявляется потребность быть и считаться взрослым. Последнее превращается в доминирующий фактор, что проявляется в стремлении приобщиться к жизни и деятельности взрослых.

Стремление быть взрослым очень ярко проявляется во внешнем облике, манере поведения, во взаимоотношениях со старшими, когда подросток стремится расширить свои права и ограничить права взрослых в отношении его личности. Необходимо учитывать и кризис подросткового возраста, когда могут возникать противоречия между ребенком и взрослым. Возникающий конфликт может длиться долго, что связано со стремлением подростка к большей самостоятельности. Нигилизм подростка в случае его упорства может привести к отрицательным явлениям личности (агрессивности, лживости, ханжества и др.). В другом случае противоречие проявляется непоследовательно, но возможность повторения конфликтов остается. Когда взрослые осознают взросление подростка, изменяют к нему свое отношение и не дают разрушаться взаимному до-

верию, то противоречия и конфликты можно преодолеть или избежать совсем.

В этот период наблюдается бурное развитие самосознания, ориентировка личности на собственную оценку. У подростков самооценка носит устойчивый характер, она оказывает огромное влияние на их самовоспитание. Это проявляется, например, в формировании идеалов, содержание которых служит программой самовоспитания. Самооценка подростка формируется и возникает в процессе общения с другими людьми, что позволяет ему сравнивать себя с другими, а в процессе взросления и правильной социализации это качество становится все более устойчивым.

В подростковом возрасте происходят существенные изменения в эмоциональной сфере подростка, которая отличается большой силой и трудностью в управлении, страстностью и вспыльчивостью, что способствует возникновению проявления противодействия с его стороны. Это может привести к невыполнению намеченного, уничтожению сделанного. Но в то же самое время подросток может быть настойчивым, выдержанным, если деятельность вызывает сильные положительные чувства.

Таким образом, в подростковом возрасте чувства могут быть противоречивыми, и важно, чтобы противоречия разрешались положительно.

Старший школьный возраст - начальная стадия физической зрелости. В физическом отношении - это период спокойного развития. Прирост веса становится больше относительно увеличения роста. Нет диспропорции отдельных частей тела, нет свойственной подростку неуклюжести и несоразмерности движений. Интенсивно идет развитие мускулатуры. Продолжается развитие мозга, происходят процессы внутриклеточного усложнения, а значит и развитие соответствующих функций. Физическое развитие оказывает влияние на формирование некоторых качеств личности, например, высокой самооценки, уверенности в себе и т.д. В этом возрасте происходит формирование собственных взглядов, отношений, поисков своего самоопределения.

Старший школьник не просто стремится, чтобы его считали взрослым, но он хочет, чтобы признали его оригинальность, право на индивидуальность. Отсюда стремление любыми путями обратить на себя внимание. Стремление к самостоятельности не исключает потребности в общении со взрослыми, и такая потребность даже выше, чем в другие возрастные периоды. Характерная особенность личности старшего школьника - рост его самосознания. Уровень самосознания определяет уровень требований старшеклассников к окружающим людям и к самим себе. Старшеклассники в оценке личных свойств моральные качества предпочитают волевым. Старшеклассники проявляют осторожность: они охотнее высказываются о своих недостатках, чем о добродетелях. Для них характерна завышенная самооценка своих умственных сил, физических кондиций, морально-волевых качеств.

Этому периоду возраста свойственны серьезные противоречия:

- стремление проявлять волевые участия в самовоспитании, и в то же время не всегда положительное отношение к конкретным приемам, которые рекомендуют взрослые;
- чуткость, восприимчивость к нравственной оценке своей личности со стороны коллектива, и стремление показать равнодушие к этой оценке;
- стремление к идеалу и принципиальность в ответственных делах, и беспринципность в малом;
- желание формировать стойкость, выдержку, самообладание и проявление импульсивности в поведении и т.д.

Формирование мировоззрения, самооценки, самостоятельности суждений, повышение требования к моральному облику, стремление к самовоспитанию - это новообразования, которые проявляются в личности старшего школьника.

1.3. Особенности организации физического воспитания с учетом индивидуальных качеств личности школьника

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей и формирование их физической культуры в соответствии с социальными потребностями общества. В таком случае система физического воспитания - это множество взаимосвязанных педагогических элементов, образующих в своем единстве целостность, обеспечивающую последовательные действия педагога и ученика для достижения целей и задач физического воспитания. В соответствии с концепцией физической культуры и физкультурного воспитания и личностной ориентацией образования основной целью системы физического воспитания и деятельности преподавателя является всестороннее физическое развитие личности ученика и формирование его физической культуры. Целями же самого ученика в таком случае должны быть самореализация, проявление и развитие собственных способностей (физических, психологических, нравственных) в процессе физического воспитания.

"Психолого-физиологический портрет школьника" позволяет формировать учебный процесс в соответствии с принципом личностно ориентированного воспитания по физической культуре, ориентируясь на те показатели, по которым имеются отставания, составлять учебные планы в соответствии с принципом "опоры на ведущие показатели личности", отслеживать изменения, происходящие в исследованных показателях на протяжении различных временных отрезков, и вносить коррективы в составление учебных планов. При планировании воспитания физических способностей необходимо ориентироваться на возрастные особенности их комплексного развития: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Применение различных способов индивидуализации обучения в практике физического воспитания учащихся в значительной степени зависит от типоло-

гических свойств нервной системы, а индивидуализация компонентов методики воспитания физических способностей - от учета, как свойств нервной системы, так и особенностей морфологического индивидуума.

Так, исследования показывают, что школьники с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении усваивают упражнения быстрее, чем со слабой. Разница в запоминании упражнения между учащимися с различным типом нервной системы объясняется тем, что для слабых новое упражнение создает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Поэтому в процессе обучения движениям для "сильных" рекомендуется делать упор на слове, а для "слабых" - на показе. Эффективность такого подхода повышается, если "сильные" выполняют движения на точность, а "слабые" на силу.

Типологические особенности нервной системы влияют на успешное усвоение сложных координационных движений. Представители сильного подвижного типа показывают лучшую работоспособность при выполнении быстрых динамических движений, а также при частой смене заданий или изменении условий деятельности. При этом качество упражнений к концу тренировки не снижается. У сильного уравновешенного типа с преобладанием процесса возбуждения при выполнении быстрых динамических упражнений работоспособность повышается, а при выполнении медленных или статических - понижается. Слабый уравновешенный тип не обладает достаточной выносливостью. Поэтому одно упражнение он способен выполнять не более 3-5 раз, а к концу тренировочного занятия у него заметно снижается качество выполнения упражнений. Сильный инертный тип лучшую работоспособность показывает при выполнении медленных и статических упражнений, хорошо переносит общий объем нагрузок во время тренировочного занятия. Слабые инертные типы обладают относительно низкой работоспособностью. Они не выдерживают трех часов тренировочной нагрузки, а качество выполнения упражнений после пятикратного повторения заметно снижается. Если тренировочное занятие с ними про-

водить на следующий день, оно будет крайне нерезультативным.

Учитель-тренер, наблюдая за проявлением свойств нервной системы в разнообразных условиях, должен соответственно оценивать их. При этом также следует обращать внимание на то, что учащиеся, активно занимающиеся физической культурой и спортом, легко овладевают техникой упражнений, справляются с разнообразными двигательными задачами. Представители сильного типа нервной системы отличаются неровностью успеваемости в занятиях спортом, но они легко овладевают двигательными навыками. Поведение и эмоциональная реакция этих учащихся в связи с их большой двигательной активностью нередко расцениваются как проявления недисциплинированности. Учащиеся с нормально возбудимым, спокойным типом нервной системы успешно овладевают сложно координированными движениями. Однако у них сравнительно медленно образуются условно-рефлекторные связи, и наряду с быстрыми движениями наблюдаются замедленные. Понижены возбудимые школьники малоактивны в движениях. Образование условных рефлексов у них крайне затруднено, и они удовлетворительно овладевают двигательными действиями. Учащиеся, обладающие различными типами нервной системы, имеют определенные двигательные способности, по-разному реализуют их в экстремальных условиях. Например, чем сильнее нервная система со стороны возбуждения, тем значительнее результаты школьника в игровых видах и наоборот. Представители "слабой типологической группы" в обычных условиях и во время соревнований показывают слабую работоспособность, повышенную эмоциональность, которые приводят к ухудшению результата. Экстремальные условия являются для них сильными раздражителями, вызывающими охранительное торможение и понижение устойчивости психических функций. Доминанта "слабых" отличается неустойчивостью, психологически ей соответствует пессимизм, нервно-психическое напряжение, что ведет к ухудшению двигательных способностей. Ученики с сильной нервной системой отличаются хорошим развитием, как воз-

будительного, так и тормозного процессов, что позволяет им в большей степени напрягать свои силы без ущерба для себя.

На обучаемость и выполнение физических упражнений влияет также темперамент учащихся. Так, меланхолики проявляют нерешительность, и даже страх перед выполнением трудного упражнения, что требует значительного времени для обучения их движениям. Холерики обладают решительностью при выполнении сложных движений в условиях опасности и риска, и под руководством учителя-тренера добиваются значительных успехов при исполнении сложных упражнений. Флегматики медлительны, особенно в момент отрицательных переживаний. Неумение быстро преодолевать естественно возникающие трудности, неблагоприятные мысли приводят к отказу выполнения новых упражнений. Сангвиники быстро исполняют задачи, поставленные учителем, и ориентируются в сложных условиях в процессе занятий физической культурой и спортом. Таким образом, существующую связь между особенностями темперамента учеников, их двигательных способностей и проявлением психологических качеств: решительности, смелости, выдержки, самообладания, необходимо учитывать педагогу в процессе индивидуальной работы с детьми.

Немаловажное значение для индивидуализации физического воспитания играют морфо-функциональные основы. Установлено, что у представителей различных морфологических типов детей формирование физических способностей обуславливается особенностями строения их тела. Например, брахиопластический тип (широко сложенный), имеющий длину тела ниже среднего, сравнительно короткие, толстые руки и ноги, широкую грудную клетку, плохо справляется с выполнением скоростных беговых упражнений. Дети данного типа легче переносят большие физические нагрузки силового характера, чем скоростного. Сила кисти астеников незначительна, но они могут при кратковременном напряжении производить значительную работу. У них слабо развита способность к своевременному мускульному напряжению и расслаблению. Ат-

летики могут применять значительную силу, но способность выполнить легкую ручную работу у них ниже, чем у представителей других типологических групп. Исходя из этого, необходимо учитывать, что выдающиеся спортивные успехи в определенных видах спорта или при выполнении определенных физических упражнений совпадают с наиболее благоприятными физическими данными, характерными для определенных типов.

Анализ зависимости между степенью физического развития и результатами выполнения физических упражнений позволил исследователям сделать вывод о том, что конституция тела, пол, возраст - все это оказывает влияние на максимальные показатели в беге, прыжках, метании. Зная возрастные особенности развития детей, их индивидуальные физические качества, можно выбрать оптимальную величину тренировочного воздействия при избирательном воспитании.

Например, в младшем школьном возрасте следует уделять значительное внимание упражнениям скоростно-силовой направленности, и по объему они могут быть большими, как у мальчиков, так и у девочек. При воспитании скоростных способностей нужно учитывать, что темп их прироста за три года составляет у мальчиков 10%, а у девочек - 15%. Поэтому объем физической нагрузки для девочек 8-9 лет должен быть значительно больше, чем для мальчиков, а через один-два года объем нагрузки может быть одинаковым. С 10-11 лет мальчики в темпах развития быстроты значительно опережают своих одноклассниц. Формирование же гибкости у девочек не являются интенсивными, а у мальчиков повышается на 3-4 %, что позволяет увеличить объем и количество упражнений на гибкость для мальчиков. Такие различные возрастные темпы прироста у девочек и мальчиков объясняются разными сроками формирования систем, обеспечивающих выполнение сложных координационных движений. Следовательно, в младшем школьном возрасте необходимо планировать большой объем средств, направленных на развитие скоростно-силовых, скоростных

качеств и ловкости, но с учетом половых различий и особенностей данного возраста.

В подростковом возрасте у мальчиков показатели прироста скоростно-силовых способностей почти не отличаются от показателей девочек. Но активность развития данной способности приходится на разные периоды: на 11-12 лет у девочек и на 14-15 лет у мальчиков, что вызвано различными периодами полового созревания девочек и мальчиков. Поэтому у девочек большой объем физических упражнений скоростно-силового характера необходимо планировать в 11-12 и 13-14 лет, а у мальчиков в 11-12 и 14-15 лет. Учитывая, что у мальчиков темп прироста скоростных способностей равен 26 %, а у девочек 11 %, больший объем физических упражнений данной направленности рекомендуется для мальчиков. По темпам развития гибкости подростковый возраст характеризуется незначительным уменьшением показателей, как у мальчиков, так и у девочек, поэтому большой объем нагрузок, способствующих естественному развитию гибкости, допускается для мальчиков в 14-15 лет и для девочек в 13-14 лет. Ловкость у мальчиков развивается на протяжении всего подросткового периода, что дает возможность сохранять на всем протяжении этого периода большой объем средств воспитания ловкости. У девочек эта способность увеличивается на протяжении двух возрастов: 11-12 лет и 14-15 лет, а в остальное время необходимо сокращать объем нагрузки физических упражнений на воспитание ловкости до среднего. Темп развития выносливости в подростковом возрасте у мальчиков составляет 12 %, а у девочек - 3,7 %. На этом основании наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости, рекомендуется для мальчиков в возрасте 13-15 лет, а для девочек объем нагрузки должен быть средним, лишь с незначительным увеличением к 14-15 годам. Таким образом, в отличие от младшего подростковый возраст характеризуется значительными половыми различиями, существенно определяющими планирование средств избирательного воспитания физических способностей, и требует

индивидуального половозрастного подхода.

Юношеский возраст характеризуется значительной стабилизацией объемов тренировочных средств в среднем объеме. Это относится как к юношам, так и к девушкам. При избирательном планировании средств воспитания физических способностей необходимо также учитывать половые различия. Для мальчиков старшекласников наряду с большим объемом скоростно-силовых упражнений, рекомендуется планировать такой же объем и при воспитании скоростных способностей. Несмотря на то, что гибкость как физическая способность у мальчиков завершила свой этап активного, естественного формирования, на занятиях ещё можно планировать упражнения, способствующие её воспитанию, но в средних и малых объемах. Незначительное увеличение у девочек темпов развития ловкости наблюдается в возрасте 15-16 лет, а затем происходит постепенное снижение, что также свидетельствует о завершении формирования двигательных центров, способствующих выполнению движений, требующих проявления этой способности. Наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости, рекомендуется использовать для юношей 16-17 лет. В силу уменьшения темпов развития данной способности у девушек, объем физических нагрузок для развития выносливости у них следует строить от среднего к низкому.

Таким образом, закономерности возрастного развития личности наиболее полно проявляются в его индивидуальных особенностях. В соответствии с этим более целесообразным представляется изучение индивидуальных особенностей возрастного развития, а обуславливается это тем, что свойства нервной системы как характеристики индивидуальных особенностей служат задатками в развитии тех или иных двигательных способностей.

Дифференциация и индивидуализация применения средств физической культуры с учетом индивидуальных физических и интеллектуальных возможностей, а также склонностей, потребностей и интересов, учащихся является

важнейшим условием повышения эффективности физического воспитания школьников. Наиболее эффективным мог бы стать вариант, когда каждый ученик занимается по индивидуальной программе. Однако в связи с исключительным многообразием индивидуальных различий, учащихся реализация этого положения в существующих условиях организации учебного процесса по физической культуре в школе не представляется возможной. Учитель не в состоянии изучить неисчислимое множество нюансов индивидуальных различий у каждого из своих подопечных и разработать соответствующие индивидуальные программы их физического совершенствования. Вместе с тем именно их разработка - главное условие успешной реализации дифференцированного и личностно ориентированного обучения. Поэтому единственный способ преодоления данного противоречия и воплощения идеи индивидуализации воздействий в сфере физического воспитания заключается в привлечении к её реализации самих учащихся. Такой подход позволит более осознанно относиться учащимся к содержанию занятий, будет способствовать созданию фундамента для самоопределения и социализации школьников в сфере физической культуры, а также обеспечит внесение элементов творчества, исследовательской деятельности в учебный процесс, связанных с познанием учащимися самих себя, возможностей своего организма.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения задач исследования были использованы следующие методы научного исследования:

- теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- контрольное тестирование,
- психолого-педагогические наблюдения,
- психолого-педагогический эксперимент,
- математико-статистические методы обработки результатов.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, связанная с темой работы. Анализ литературных источников осуществлялся для постановки задач, подбора методов и разработки организации исследования и позволил составить объективное представление об индивидуальном педагогическом подходе к личности школьника.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось за школьниками в процессе спортивно-массовой работы.

Контрольное тестирование.

В качестве контрольных тестов, характеризующих физическую подготовленность, выполняются:

- бег 30 м,
- подтягивание на перекладине,
- бег 1000 м,

прыжок в длину с места,
челночный бег 5x10,
наклон туловища вперед из положения сидя;

Для оценки максимальной силы, мы использовали динамометрию кисти.

Она проводится ручным динамометром (с тарировкой 90 кг). Положение испытуемых – основная стойка, поднять прямую руку (левую или правую) в сторону на уровне плеча при этом динамометр удерживается в руке. Испытуемый с максимальной силой давит на динамометр. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Для оценки взрывной силы использовался прыжок в длину с места.

Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Для оценки силовой выносливости применялось подтягивание.

Испытуемый находится в исходном положении – вис на перекладине. По сигналу он начинает выполнять сгибание и разгибание в локтевом суставе, так чтобы при сгибании рук подбородок находился на перекладине. Учитывается правильное выполнение подтягиваний, которое записывается в протокол исследования.

Педагогический эксперимент.

Проведение педагогического эксперимента определяло применение различных методик по развитию силовых способностей у детей среднего школьного возраста. В начале и по окончании педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания. В педагогическом эксперименте приняли участие три класса детей (5 «А», 5 «Б» и 5 «В») в количестве 36 человек

(мальчиков). Эксперимент проводился в течении 3-х месяцев на базе средней школы № 36 г. Белгорода, преподаватель Н.И. Зайцева. Ученики, принявшие участие в педагогическом эксперименте, были разделены на три группы: первая группа – 5 «А», вторая – 5 «Б» и третья – 5 «В».

5. Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались статистической обработке. При этом использовались математико-статистические методы и сравнивались между собой попарно связанные выборки [25].

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по формулам: $[S_{x-y}^2 = \sqrt{\frac{S_x^2 + S_y^2}{n}}]$ и $[t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{S_{x-y}}]$. Критическое значение t-критерия Стьюдента, при $\alpha = 0,05$ и $\nu = 14$ находили в таблице.

Степень достоверности (P) находили по таблице –t критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, $P < 0,01$, то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат не достоверен.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в 2 этапа. Первый этап исследования проводился в 2015 году. Проведение педагогического эксперимента предопределяло применение различных методик по развитию силовых способностей у детей среднего школьного возраста. В начале и по окончанию педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания. В педагогическом эксперименте приняли участие три класса детей (5 «А», 5 «Б» и 5 «В») в количестве 36 человек (мальчиков). Эксперимент проводился в течении 3-х месяцев на базе

средней школы № 36 г. Белгорода, преподаватель Н.И. Зайцева. Ученики, принявшие участие в педагогическом эксперименте, были разделены на три группы: первая группа – 5 «А», вторая – 5 «Б» и третья – 5 «В».

Во второй части исследования определялась эффективность использования индивидуальных подходов в физической подготовке школьников. В исследовании приняли участие 40 школьников мужского пола в возрасте от 13 до 15 лет. Подростки были отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе. В ходе исследования были разработаны и экспериментально апробированы тренировочные режимы, направленные на:

- а) преимущественное развитие "отстающих" двигательных качеств;
- б) преимущественное развитие "ведущих" физических качеств;
- в) равномерно-пропорциональное развитие двигательных качеств.

Экспериментальная работа проводилась с учащимися 7-9 классов.

Школьники были распределены по трем группам, каждая из которых испытывала воздействие одного из экспериментальных режимов. Педагогический эксперимент продолжался один учебный год 2016-17 (сентябрь - май). Воздействие двигательных режимов осуществлялось на уроках физической культуры, которые проводились 3 раза в неделю. Длительность каждого занятия составляла 45 мин. В общей сложности было разработано и проведено 92 экспериментальных урока в каждой из 3 групп. Структура занятий была традиционной. Урок состоял из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, применялся групповой метод организации занятий. В зависимости от используемых средств двигательные задания выполнялись всей группой либо поточно, либо одновременно (фронтально), либо в форме круговой тренировки. Применялись те виды физических упражнений, которые наиболее часто включаются в уроки физической культуры в подростковом возрасте.

Для оценки эффективности экспериментальных двигательных режимов в начале и конце учебного года проводилось исследование физического развития,

двигательной подготовленности, физической работоспособности и состояния сердечно-сосудистой системы.

ГЛАВА III. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ

3.1. Методики развития силовых способностей детей среднего школьного возраста

Для развития силовых способностей на уроках физической культуры мы опирались на программы физического воспитания для учащихся средних классов [13, 14, 15] и использовали метод повторных усилий, который включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений:

1. С многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного (предельного) утомления.
2. С многократным преодолением непредельного сопротивления с предельной скоростью.
3. С многократным преодолением непредельного сопротивления и с непредельным числом повторений.

При развитии силовых способностей первая группа детей до 60 % времени урока физической культуры применяла упражнения с многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного (предельного) утомления (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа на определенное число раз и т. д.). (Например, величина сопротивления 6-8 ПМ, число повторений – 4-6. Показатель ПМ (повторный максимум) – применяется для обозначения величины отягощения. Например, дозировка 10 ПМ для каждого ребенка будет означать тот вес, с которого он может максимально выполнить 10 повторений). На другие варианты повторного метода отводилось по 20% урочного времени (рис. 3.1).

Эффект здесь состоит в том, что ребенок должен проявить предельное

мышечное усилие, однако в данном случае предел усилия определяется не величиной сопротивления (весом штанги, например), а числом повторений. В зависимости от величины сопротивления предел усилий, т. е. момент наибольшего воздействия, может быть достигнут на четвертом, например, или на тридцатом повторении.

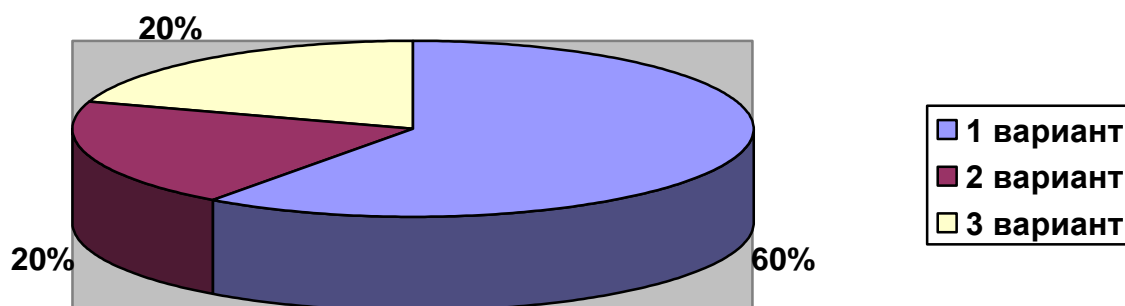


Рисунок 3.1. Распределение урочного времени по трем вариантам повторного метода при развитии силовых способностей у детей из первой группы

Вторая группа детей преимущественно использовала упражнения с многократным преодолением непредельного сопротивления с предельной скоростью (скоростные упражнения бега, прыжки и т. д., упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе) (Например, величина сопротивления – 12-15 ПМ, число повторений 8-10), т.е. 60% урочного времени дети при развитии силовых способностей применяла второй вариант повторного времени и по 20% – другие (рис. 3.2).

В данном варианте также соблюдается условие предельного мышечного усилия, но предел определяется, прежде всего, скоростью движений.

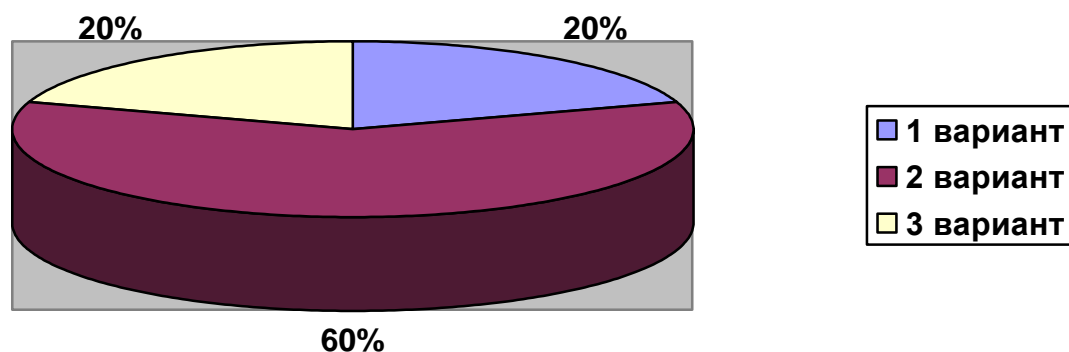


Рис. 3.2. Распределение учебного времени по трем вариантам повторного метода при развитии силовых способностей у детей из второй группы

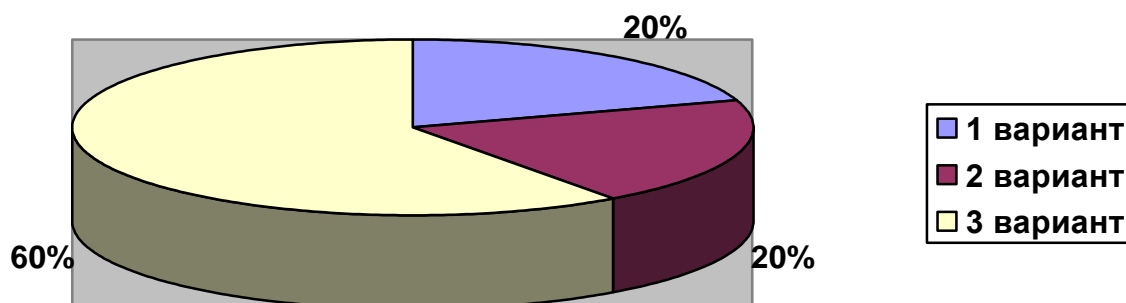


Рис. 3.3. Распределение учебного времени по трем вариантам повторного метода при развитии силовых способностей у детей из третьей группы

Третья группа детей применяла упражнения с многократным преодолением непредельного сопротивления и с непредельным числом повторений. В отличие от рассмотренных выше вариантов здесь отсутствует условие предельно-

го мышечного усилия. Вся работа выполняется в оптимальном, удобном для ребенка режиме (Например, величина сопротивления – 20-30 ПМ, число повторений – неограниченно). При развитии силовых способностей у детей среднего школьного возраста данный вариант повторного метода составлял 60% урочного времени, тогда как остальные только 20% (рис. 3.3).

3.2. Влияние применения различных методик на развитие силовых способностей детей среднего школьного возраста

На первом этапе педагогического эксперимента нами были изучены исходные показатели развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста. Полученные результаты представлены в таблицах 3.1, 3.2 и 3.3.

Таблица 3.1 - Исходные показатели развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста первой группы

Ученики	Динамометрия кисти, кг	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание, кол-во раз
\bar{x}	22,3	204,2	8,0
Ошибка	2,1	31,4	1,2

Таблица 3.2 - Исходные показатели развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста второй группы

Ученики	Динамометрия кисти, кг	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание, кол-во раз
\bar{x}	22,5	205,0	8,4
Ошибка	1,9	29,8	0,9

Таблица 3.3 - Исходные показатели развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста третьей группы

Ученики	Динамометрия кисти, кг	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание, кол-во раз
\bar{x}	22,1	204,1	7,8
Ошибка	2,2	27,1	1,3

Результаты, представленные в таблицах, позволяют утверждать, что до начала основного этапа педагогического эксперимента у трех групп школьников отмечается равная степень развития силовых способностей. Данное утверждение подтверждают среднеарифметические показатели прыжков в длину (в первой группе – 204,2 см, второй – 205,0 см и в третьей – 204,1 см), динамометрии кисти (22,3, 22,5 и 22,1 кг соответственно) и подтягиваний (8,0, 8,4 и 7,8 раз соответственно).

На третьем этапе педагогического эксперимента было изучено влияние различных методик на показатели силовых способностей детей среднего школьного возраста. Полученные результаты представлены в таблицах 3.4, 3.5, 3.6 и на рисунках 3.4, 3.5 и 3.6.

Таблица 3.4 - Динамика показателей развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста первой группы

Ученики	Динамометрия кисти, кг		Прыжок в длину с места, см		Подтягивание, кол-во раз	
	До	После	До	После	До	После
\bar{x}	22,3	26,4	204,2	205,3	8,0	9,2
P	P<0,05		P>0,05		P<0,05	

Таблица 3.5 - Динамика показателей развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста второй группы

Ученики	Динамометрия кисти, кг		Прыжок в длину с места, см		Подтягивание, кол-во раз	
	До	После	До	После	До	После
\bar{x}	22,5	22,8	205,0	213,1	8,4	9,5
P	P>0,05		P<0,05		P<0,05	

Таблица 3.6 - Динамика показателей развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста третьей группы

Ученики	Динамометрия кисти, кг		Прыжок в длину с места, см		Подтягивание, кол-во раз	
	До	После	До	После	До	После
\bar{x}	22,1	22,8	204,1	206,0	7,8	8,7
P	P>0,05		P>0,05		P>0,05	

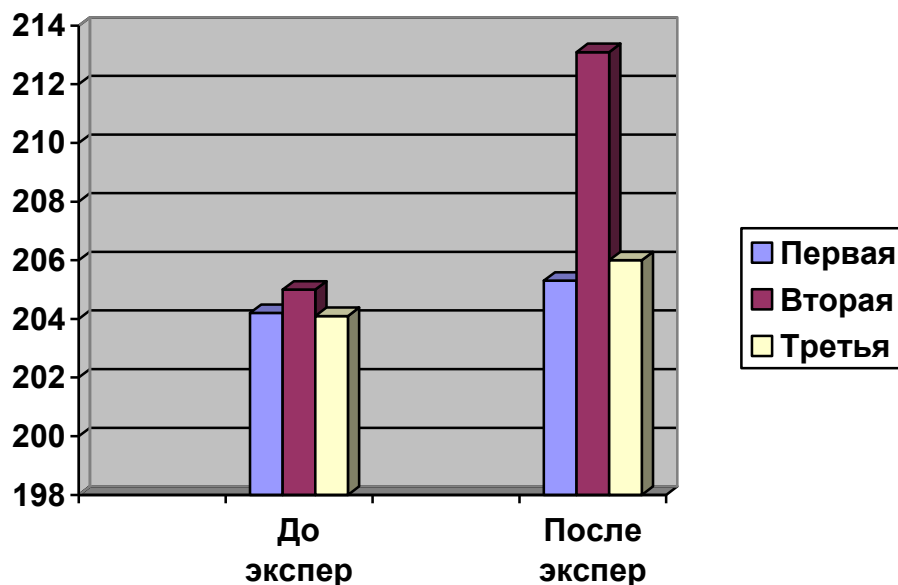


Рисунок 3.4 - Динамика показателей прыжка в длину с места у детей среднего школьного возраста, см

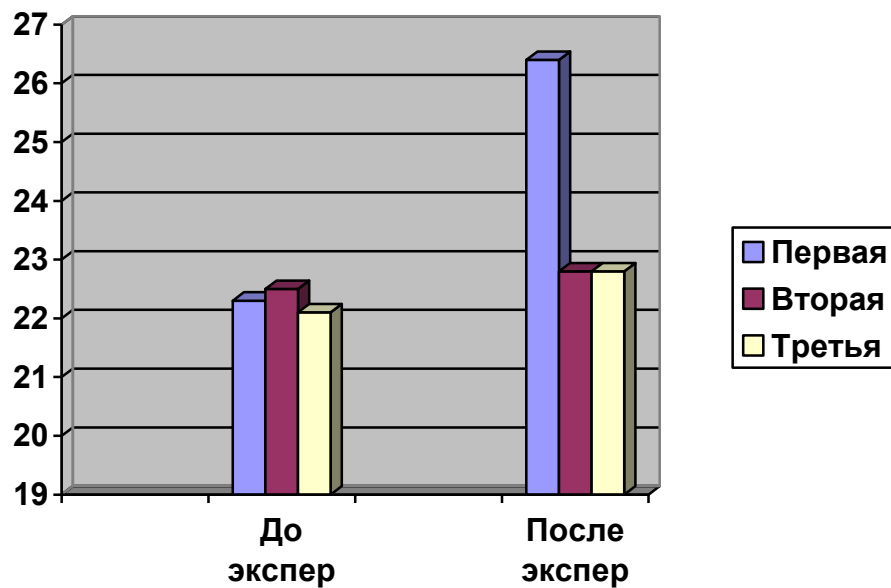


Рисунок 3.5 - Динамика показателей динамометрии кисти у детей среднего школьного возраста, кг

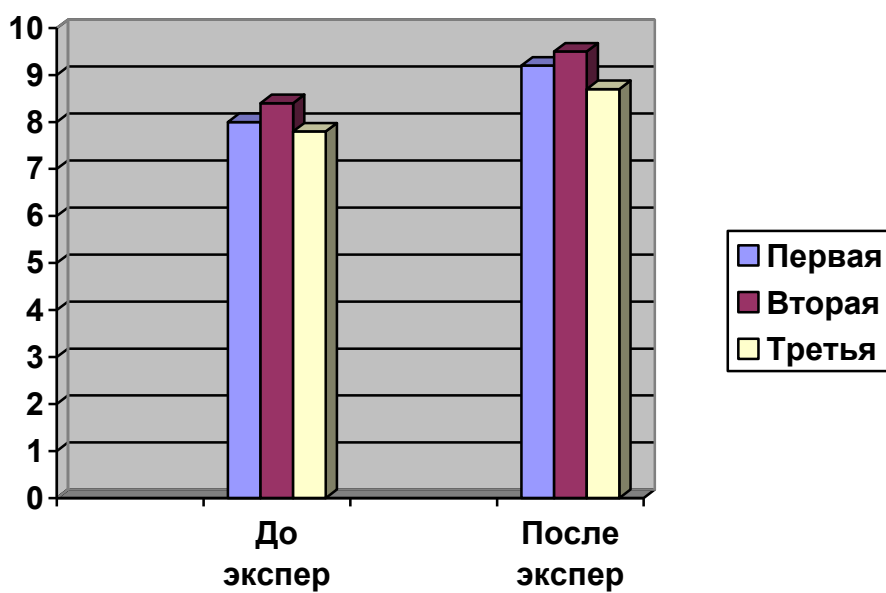


Рисунок 3.6 - Динамика результатов выполнения подтягиваний у детей среднего школьного возраста, кол-во раз

При анализе итоговых данных, мы обнаружили, что улучшение показате-

лей развития силовых способностей отмечалось у школьников всех групп. Однако, наилучшие показатели в динамометрии кисти отмечалось у детей из первой группы, которое составило 4,1 кг (данные статистически достоверны), тогда как во второй и третьей группах данный показатель составил 0,3 кг и 0,7 кг соответственно (данные статистически недостоверны).

В конце исследования у школьников отмечались неодинаковый прирост показателей прыжка в длину с места. Так, у детей из второй группы прирост среднеарифметического показателя составил 8,1 см (данные статистически достоверны). В тоже время данный показатель в первой и третьей группах составил 1,1 см и 1,9 см соответственно (данные статистически недостоверны).

Другая тенденция отмечалась при выполнении подтягиваний. У всех детей улучшение среднеарифметического показателя составило 1,2, 1,1 и 0,9 раза соответственно (данные статистически недостоверны).

Таким образом, в результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что у детей из первой группы при преимущественном использовании первого варианта повторного метода достоверно улучшаются показатели максимальной силы и силовой выносливости. У детей из второй группы в методике развития силовых способностей, которых преобладал второй вариант повторного метода достоверно улучшаются показатели взрывной силы и силовой выносливости. И наконец, когда в большей мере использовался третий вариант повторного метода, то не было выявлено достоверных изменений ни по одному показателю развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста.

ГЛАВА IV. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ МЕТОДИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ

4.1. Возрастная динамика физического развития мальчиков- подростков 11 - 15 лет

За период лонгитюдного наблюдения, то есть в интервале от 11 - 12 до 14 - 15 лет, у подростков наблюдалось достоверное ($p < 0,05$) увеличение всех антропометрических параметров. Процессы роста и развития в этом возрастном периоде идут очень интенсивно. Так, длина тела увеличилась на 15,8 см, масса тела - на 13,3 кг, окружность грудной клетки - на 6,6 см.

Длина тела мальчиков за рассматриваемое время увеличивалась равномерно, без скачков (годовые приросты - 2,7; 2,8 и 2,3 %).

Наибольший прирост массы тела обнаружен в возрастном диапазоне 12 - 13 лет, затем в 13 - 14 лет произошло замедление темпов роста, которые вновь увеличились в 14 - 15 лет.

Анализ темпов роста таких величин, как обхват плеча и бедра, показал, что наибольший прирост этих показателей происходит в возрасте 12 - 13 и 14 - 15 лет. Окружность грудной клетки существенно увеличилась в возрасте 12 - 13 лет. Темпы прироста обхватных величин плеча и грудной клетки в возрасте 13 - 14 лет снижаются. Кроме того, обнаружено некоторое снижение величины обхвата бедра, что, по-видимому, связано с преобладанием в этом возрасте темпов прироста конечностей в длину. Выявленные в возрасте 13 - 14 лет изменения вышеуказанных показателей физического развития свидетельствуют об отсутствии в этом возрасте прироста мышечной массы.

Наиболее значительные изменения, характеризующие уровень развития аппарата внешнего дыхания, происходят в возрастном диапазоне 13 - 14 и 14 -

15 лет.

Полученные данные согласуются с основными закономерностями возрастного развития подростков в этом периоде.

4.2. Возрастная динамика физической подготовленности мальчиков 11 - 15 лет

При определении физической подготовленности мальчиков 11 - 15 лет использовались тесты, состоящие из бега на 30 и 1000 м, челночного бега 3-х 10 м, прыжка в длину с места вперед и назад, теста с падающей линейкой, подтягивания на перекладине, удержания прямых ног под углом 30° в положении лежа, поднимания туловища за 15 с, теста на гибкость. Эти двигательные тесты позволяют оценить уровень и динамику развития основных физических качеств (табл. 4.1).

Таблица 4.1 – Возрастная динамика физической подготовленности школьников 11-15 лет ($M \pm m$)

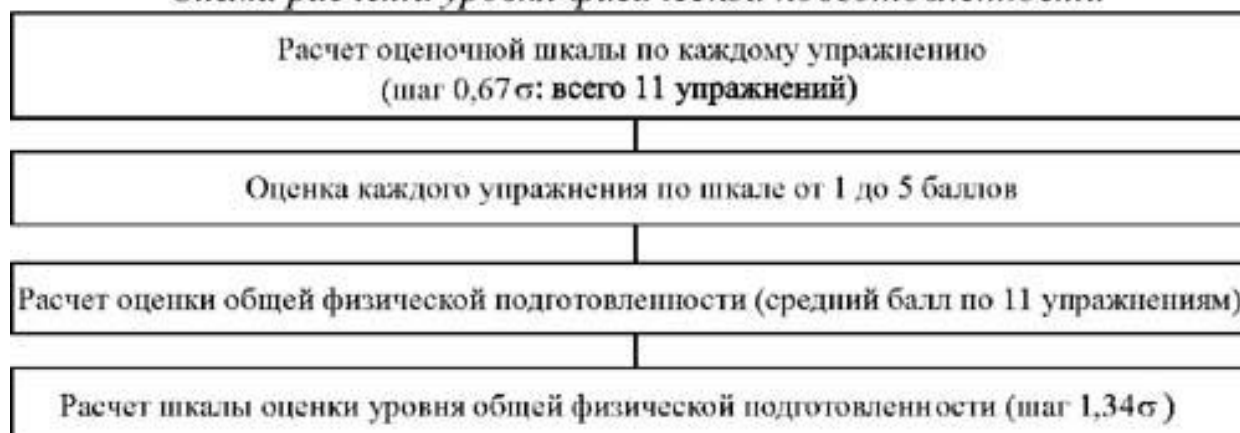
Контрольные тесты	7 класс			8 класс			9 класс		
	Возраст, месяц		Прирост, %	Возраст, месяц		Прирост, %	Возраст, месяц		Прирост, %
	11-12	12-13		12-13	13-14		13-14	14-15	
	Сентябрь	Май		Сентябрь	Май		Сентябрь	Май	
Бег 30 м, с	5,55±0,08	5,55±0,08	0,0	5,62±0,08	5,4±0,08	* -3,9	5,4±0,08	5,25±0,08	* 2,77
Челночный бег 3x10 м, с	8,8±0,1	8,4±0,1	* 4,54	8,4±0,1	8,35±0,1	-0,6	8,3±0,1	8,2±0,1	-1,2
Прыжок с/м вперед, см	162,9±2,9	171,1±3,5	* 5,03	172,3±3,1	174,9±3,2	1,6	179,4±3,4	193,0±3,4	*7,6
Прыжок с/м назад, см	72,6±2,6	77,0±2,9	6,06	77,7±3,0	86,4±3,8	* 11,2	86,9±3,5	98,1±3,7	* 12,9
Подтягивание, кол-во раз	3,8±0,5	4,2±0,6	10,5	4,9±0,6	6,8±0,8	* 34,7	7,1±0,8	8,8±0,8	* 23,9
Становая сила, кг	92,6±3,4	90,1±3,0	-2,7	85,1±2,6	105,4±4,1	* 24,0	101,3±3,9	99,0±3,3	-2,2
Наклон туловища, см	1,2±1,1	3,9±1,0	* 225	4,3±1,2	3,2±1,2	26,2	4,3±1,0	4,0±1,3	-6,9
Бег 1000 м, с	282,1±5,4	259,4±4,3	* 8,04	263,8±5,1	252,4±3,9	*-4,3	252,4±8,4	250,2±3,3	-0,87

*- различия достоверны ($P < 0,05$)

4.3. Индивидуальные особенности структуры моторики мальчиков 11 - 15 лет

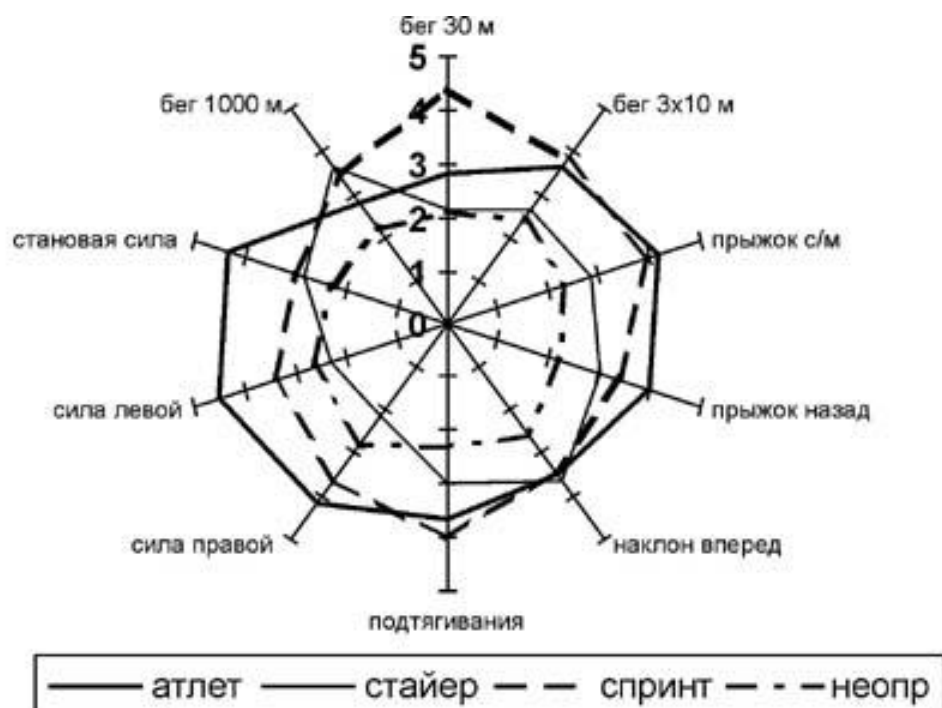
Рассматривая возможности индивидуализации, мы анализировали влияние структуры моторики на уровень физической подготовленности испытуемых, который определяли методом сигмальных отклонений по схеме:

Схема расчета уровня физической подготовленности



В ходе проведенного нами тестирования не было обнаружено ни одного физического качества, по которому бы мы не выявили хотя бы одного достоверного различия в тестах. Поэтому можно считать выбранный нами способ расчета уровня физической подготовленности достаточно надежным.

В результате определения индивидуальных особенностей физической подготовленности были построены диаграммы типа "звезда", несущие информацию о структуре моторики каждого участника эксперимента.



Типичные профили моторики мальчиков 12 – 13 лет.

Примечание. Результат каждого теста выражен в баллах по 5-балльной шкале.

Рисунок 4.1 – Типичные профили моторики мальчиков 12-13 лет

Диаграмма типа "звезда", представленная на рисунке, отражает структуру моторики в каждой из четырех групп (спринтер, стайер, атлетический, неопределенный) по результатам десяти двигательных тестов (бег 30 м, бег 3 x10 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с места назад, наклон вперед, подтягивания, сила правой кисти, сила левой кисти, становая сила, бег 1000 м). У спринтеров линии диаграммы вытянуты в сторону скоростно-силовых двигательных тестов. Форма диаграммы "стайера" более вытянута одним концом в сторону бега на 1000 м, а другим - в сторону гибкости (наклон вперед). Атлетический тип, как видно из диаграммы, характеризуется равномерно высоким развитием силовых и скоростно-силовых качеств и относительно низким развитием скоростных качеств и выносливости. Представители неопределенного типа характеризуются равномерно слаборазвитыми физическими качествами, что наглядно показано на диаграмме.

Анализ связи профилей моторики с уровнем физической подготовленности показал, что для первого профиля в 18,2% случаев характерен низкий уровень двигательной подготовленности, в 54,5% - средний и высокий уровни физических качеств выявлены в 27,3% случаев.

Для второго профиля моторики низкий уровень двигательной подготовленности характерен в 9,1% случаев, средний - в 27,3% случаев и высокий - в 63,6% случаев.

В третьем профиле низкий уровень физической подготовленности не выявлен, средний и высокий уровни отмечены у 50% испытуемых.

В четвертом профиле низкий уровень двигательной подготовленности имеют 45,4% учащихся, средний уровень - 54,6% и высокий уровень не был выявлен ни у одного испытуемого.

Таким образом, низкий уровень физической подготовленности встречается в первом (18,2%) и в четвертом (45,4%) двигательных профилях, в третьем он менее выражен (9,1%) и совсем не характерен для второго профиля. Такой порядок распределения связан, на наш взгляд, с тем, что при низкой физической подготовленности максимальным образом проявляются те двигательные качества, которые в большей степени предопределены наследственностью.

4.4. Содержание экспериментальной программы

Апробированная (разработанная) нами программа эксперимента предусматривала определение индивидуально-типологических особенностей физической подготовленности школьников.

Все участники эксперимента были распределены по следующим подгруппам: "скоростно-силовые ведущие", "скоростно-силовые равномерные", "скоростно-силовые отстающие", "выносливость ведущая", "выносливость равномерная", "выносливость отстающая". Первое слово в названии подгруппы соот-

ветствует развиваемому физическому качеству, а второе - используемому подходу. Кроме этого учащиеся, имеющие равномерный уровень развития физических качеств, были дифференцированы. В результате были получены еще три подгруппы: "равномерные - равномерные", "равномерные - скоростно-силовые", "равномерные - выносливость". Первое слово в названии подгруппы соответствует степени развития физических качеств, а второе - преимущественно развиваемым двигательным качествам в подгруппе.

Программы двигательной активности экспериментальных групп в зависимости от возраста отличались между собой качественной направленностью нагрузки (таблица 4.2).

Таблица 4.2 - Соотношение объемов физических нагрузок различной направленности для мальчиков 12-13 лет, %

Качественная направленность нагрузки	ГРУППЫ		
	скоростно-силовая	выносливость	равномерно-пропорционально
Выносливость	20	70	35
Силовые способности	10	20	30
Скоростно-силовые способности	70	10	35

Таблица 4.3 - Соотношение объемов физических нагрузок различной направленности для мальчиков 13-14 лет, %

Качественная направленность нагрузки	ГРУППЫ		
	скоростно-силовая	выносливость	равномерно-пропорционально
Выносливость	10	70	35
Силовые способности	20	20	30
Скоростно-силовые способности	70	10	35

Данные основных компонентов нагрузки и отдыха в первом и втором периодах эксперимента приведены в таблице 4.4.

Таблица 4.4 - Структура физической нагрузки в период педагогического эксперимента, %

Классификаторы физической нагрузки	Расшифровка классификаторов	Развиваемые физические качества			
		скорость	сила	выносливость	равномерно
Степень вовлеченности мышечных групп	глобальная	64,3	23,9	72,1	70,8
	региональная	29,6	34,1	18,3	14,6
	локальная	6,1	42,0	9,6	14,6
Интенсивность	максимальная	30,4	6,6	-	23,9
	субмаксимальная	55,7	48,4	30,4	46,1
	большая	9,6	45,0	62,5	30,0
	умеренная	4,3	-	7,1	-
Объем нагрузки	предельный	18,6	39,5	28,9	34,3
	непредельный	81,4	60,5	71,9	65,7
Характер нагрузки	стандартный	84,6	71,4	48,6	70,0
	переменный	13,6	28,6	51,4	30,0
Режим нагрузки	непрерывный	13,6	17,0	62,9	23,2
	интервальный	86,4	83,0	37,1	76,8
Форма отдыха	активный	73,2	13,2	55,6	63,5
	пассивный	26,8	86,8	44,4	36,5
Характер интервалов отдыха	стандартный	90,4	95,4	81,9	83,8
	переменный	9,6	4,6	18,1	16,2
Длительность отдыха	полный	28,2	91,4	81,9	43,8
	неполный	71,8	8,6	18,1	56,2

Программа эксперимента включала двигательное тестирование, которое проводилось в начале (сентябрь), в середине (декабрь) и в конце (май) учебного года. Это позволило определить достигнутый уровень физической подготовленности.

Выполненный нами педагогический эксперимент можно отнести к числу многофакторных, поскольку в нем исследовалось влияние разных методов тренировки на физическую подготовленность мальчиков-подростков, имеющих разный профиль моторики.

В нашем исследовании в качестве экспериментальных факторов выбраны: X_1 - метод тренировки; X_2 - профиль физической подготовленности. Для фактора

X_1 они представляют собой:

- а) преимущественное воздействие на ведущее двигательное качество (уровень фактора +1);
- б) равномерное воздействие на все двигательные качества (уровень 0);
- в) преимущественное воздействие на отстающее двигательное качество (уровень -1).

Для фактора X_2 уровни выбирались с учетом структуры двигательной сферы:

- ведущие скоростно-силовые двигательные качества (уровень +1);
- ведущая выносливость (уровень -1);
- равномерно-пропорциональное развитие физических качеств (уровень 0).

Матрица планирования эксперимента представлена в таблице 4.5.

Таблица 4.5 – Матрица планирования эксперимента

№ опыта	1	2	3	4	5	6	7	8	9
X_1	+1	+1	+1	0	0	0	-1	-1	-1
X_2	+1	0	-1	+1	0	-1	+1	0	-1

ВЫВОДЫ

1. Физическое развитие в подростковом возрасте протекает гетеродинамично и гетерохронно. Периоды наибольшего увеличения антропометрических характеристик выявлены в возрасте от 12 до 13 и от 14 до 15 лет. Для периода 12 - 13 лет характерно значительное увеличение росто-весовых показателей и окружности грудной клетки, а для периода 14 - 15 лет - рост мышечной массы и жизненной емкости легких.

2. В 12 - 13-летнем возрасте у подростков выявлено достоверное увеличение ($p < 0,05$) показателей общей выносливости, гибкости и силовых показателей. В 13 - 14 лет повышаются ($P < 0,05$) быстрота, координационные и силовые способности. В 14 - 15-летнем возрасте отмечено повышение ($P < 0,05$) скоростно-силовых и координационных способностей.

3. При использовании методики, учитывающей индивидуальную структуру моторики, развитию ведущих двигательных качеств необходимо уделять от 65 до 80% от общего объема упражнений в занятии. В возрасте 12 - 13 лет скоростно-силовым качествам (если они не ведущие) отводится от 5 до 10% объема нагрузок, выносливости (неведущей) - от 15 до 20%, силовым качествам (неведущим) - от 5 до 10%. В возрасте 13 - 14 лет скоростно-силовым качествам и выносливости (если они неведущие) - по 5 - 10%, силовым способностям (неведущим) - от 15 до 20%.

При равномерно-пропорциональном (комплексном) развитии двигательных качеств соотношение объемов рекомендуется следующее: по 35 % - на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости, 30% - на развитие силы.

4. Наиболее эффективным для повышения уровня физического состояния подростков 12 - 14 лет является тренировочный режим, направленный на совершенствование ведущих сторон моторики. При этом у подростков выявлено наибольшее количество позитивных изменений в физической подготовленности.

сти, работоспособности и отдельных показателях вегетативной регуляции за период эксперимента. Это сопровождалось также меньшим приростом показателей острой заболеваемости в условиях эпидемии гриппа. Менее эффективен тренировочный режим, направленный на комплексное развитие двигательных качеств. В наименьшей степени продуктивным с точки зрения оздоровительного эффекта следует считать двигательный режим, направленный на развитие отстающих физических качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Таким образом, на основе изучения данной проблемы мы можем сделать следующие выводы. Индивидуальный подход - важный принцип педагогики и психологии, согласно которому в учебно-воспитательной работе с детьми учитываются индивидуальные особенности каждого ученика и своеобразие его прошлого жизненного опыта. Сущность индивидуального подхода заключается в конкретизации целей воспитания в соответствии с индивидуальными качествами учащихся. Индивидуальный подход обеспечивает своеобразие развития личности, создает благоприятные условия для формирования способностей, делает эффективным педагогическое воздействие.

Технология индивидуального подхода в обучении и воспитании реализуется через дифференцированный подход к учащимся с целью определения уровня их способностей, профильной ориентации, максимального развития каждой личности на всех этапах обучения и воспитания. Дифференцированный подход в обучении - то дидактическое положение, предлагающее деление учащихся на группы на основе интересов, успеваемости и т.д., следовательно, дифференцированный подход является необходимым условием для реализации индивидуального подхода, требующего активного внимания к личности каждого ученика.

Применительно к физическому воспитанию идея индивидуализации заключается в том, чтобы через организованный процесс обучения целенаправленно вести учащихся от одного уровня физической активности к другому, более высокому. Решить эту проблему возможно только при дифференцированном подходе. Дифференцированный подход в физическом воспитании осуществляется по трем направлениям: изучение и учет индивидуальных особенностей, учащихся; управление деятельностью учащихся; активизация самостоятельной деятельности учащихся; составление карточек-заданий для групп уча-

щихся.

Исходя из результатов исследования, мы предлагаем следующие практические рекомендации по организации процесса физического воспитания подростков 12 - 14 лет:

1. На учебных занятиях по физической культуре, проводимых с мальчиками 12 - 14 лет, рекомендуется формировать группы по признаку преобладающего развития того или иного двигательного качества. Для этого в стандартную батарею контрольных тестов следует включить упражнения: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x10 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места назад. В процессе медицинского осмотра целесообразно проводить измерение кистевой и становой силы;

2. С целью благоприятного протекания физиологических процессов в период адаптации к учебной нагрузке и максимального тренирующего воздействия необходимо:

а) использование тренировочного режима, адекватного ведущей стороне моторики занимающихся, преобладающим двигательным качеством которых являются скоростно-силовые качества или выносливость. Соотношение объемов мышечных нагрузок при развитии ведущих двигательных качеств должно быть следующим: ведущему двигательному качеству предлагается уделять от 65 до 80% от общего объема упражнений в занятии; в возрасте 12 - 13 лет скоростно-силовым (если они неведущие) - от 5 до 10%, выносливости (неведущей) - от 15 до 20%, силовым качествам (неведущим) - от 5 до 10 %; в возрасте 13 - 14 лет скоростно-силовым и выносливости (неведущим) - по 5 - 10%, силовым способностям (неведущим) - 15 - 20%;

б) применение тренировочного режима, при котором физические качества развиваются комплексно для подростков, имеющих равномерно-пропорциональное развитие двигательных качеств. Соотношение объемов рекомендуется следующее: по 35% - на развитие выносливости и скоростно-

силовых качеств и 30% - на развитие силы;

3. Для совершенствования процесса управления физической подготовкой подростков рекомендуется использовать индивидуальную карту регистрации результатов школьников, в которую ежемесячно заносить данные о физическом состоянии школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абсалямов Т. М, Тимакова Т. С. Научное обеспечение физической подготовки школьников: Педагогические и медико-биологические исследования. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 191 с.
2. Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя: В 2 кн. - М.: ВЛАДОС, 2000. - Кн. 1: Практическое пособие по теории развития, обучения и воспитания. - 240 с.
3. Бирючков Б.И. Методика подготовки выпускной квалификационной работы – М.: 1997. – 112 с.
4. Богданов Г. П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.; Физкультура и спорт, 2009. — 67 с.
5. Бу Аббас Юсеф А.А., Каббара М. Психомоторные характеристики подростков 6-10 лет в связи с особенностями двигательной активности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – 1997. - № 3. – С. 48-50.
6. Бурханов А.И. Физическое развитие младших школьников //Теория и практика физ. культуры, 1990. — № 9. – С. 42.
7. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 10.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 63 с.
9. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие / М.В. Матюхина, Т.С. Михальчик, Н.Ф. Прокина и др.; Под ред. М.В. Гамезо. - М.: Просвещение, 1984. - 112 с.
10. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов педагогических институтов / А.Г. Хрипкина, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. –

М.: Просвещение, 1990. – 219 с.

11. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие. - К.: Рад. шк., 1988. - 184 с.

12. Головина Л.Л., Копылов Ю.А. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: личностный аспект // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – 1998. - № 2. – С. 17-19.

13. Гуревич Л. П. Физическое воспитание в малокомплектной школе. – М.: Просвещение, 1989. – 71 с.

14. Детская спортивная медицина. Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущева В.С., – М.: Медицина. – 1991. – 22 с.

15. Должиков И. И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. – М.: МГФСО, 1998. – 15 с.

16. Железняк Ю.Д., Петров П.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2001. – 54 с.

17. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физическая культура. – М.: Высшая школа, 2005. – 37 с.

18. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - Л.: Изд-во ЛГПИ, 1979. - 84 с.

19. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для вузов. - СПб.: Изд-во РГПУ, 2000. - 486 с.

20. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояния: Учеб. пособие. - М.: Просвещение, 1980. - 199 с.

21. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности: Учеб. пособие. - М.: Просвещение, 1983. - 223 с.

22. Качашкин В. М. Физическое воспитание в школе. — М.: Просвещение, 1993. – 114 с.

23. Комков А.Г., Антипова Е.В. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 3. - С. 5-9.
24. Комплексная программа физического воспитания учащихся I—XI классов общеобразовательной школы. — М.: Просвещение, 1987. — 53 с.
25. Константинов Н.А. История педагогики: Учебник / Н.А. Константинов, Е.Н. Медынский, М.Ф. Шабаева. — М.: Просвещение, 1982. — 447 с.
26. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 7. - С. 2-5.
27. Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. — 2001. - № 2. — С. 19-22.
28. Лейтес Н.С. Проблема соотношения возрастного и индивидуального в способностях школьника // Вопросы психологии. - 1985. - № 1. - С. 9-17.
29. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Теркунов Б.И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанного на одном из видов спорта. — М.: Просвещение, 1996. — 87 с.
30. Лях В.И., Кофман Л.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. — М.: Просвещение, 1996. — 14 с.
31. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников. — М.: Просвещение, 1992. — 50 с.
32. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1997. — 27 с.
33. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. — М.: Просвещение, 1993. — 12 с.

34. Матвеев А.П., Непоповалов В.Н. Физическая культура: физическая культура или развитие человека // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 9. - С. 2 - 6.
35. Матвеев А.П. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классов). – М.: Минобразование РФ, 1995. – 41 с.
36. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной (средней) школы. – М.: Дрофа, 2001. – 64 с.
37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 178 с.
38. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Владос, 2000. – 112 с.
39. Морфофункциональные константы детского организма/Составители В.А. Доскин, Х. Келлер. – М.: Медицина, 1997. – 67 с.
40. Найданов Б.Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – 1996. - № 1. – С. 53-58.
41. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников /Под ред. Л. Е. Любомирского. — М.: Педагогика, 1989. – 47 с.
42. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 101 с.
43. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов / Р.А. Абзалов, О.И. Павлова, О.В. Сальникова и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – 1999. - № 3-4. – С. 50-55.
44. Педагогика: Учеб. пособие для вузов / Под ред. П.И. Пидкасистого. - М.: Пед. о-во России, 1998. - 640 с.

45. Педагогическая технология: Учеб. пособие. - Белгород: Изд-во БелГУ, 1998. - 400 с.
46. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 214 с.
47. Прогонюк Л.Н. Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. - 2000. - № 4. – С. 12-15.
48. Рыбалкина С.В., Фомин В.С., Семиколенных Н.Л. Компенсация дефицита двигательной активности у школьников на основе учета их функциональной подготовленности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – 1997. - № 3. – С. 9-10.
49. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – 1997. - № 3. – С. 8-12.
50. Серенко А.И. Анализ динамики комплекса показателей физического развития и подготовленности как основа организации, дифференцированной системы занятий по физической культуре: Сообщение II. Дифференцированная шкала заданий на уроках по физической культуре // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – 2001. - № 2. – С. 23-26.
51. Сироткина Б.А. Анализ урока физической культуры в общеобразовательной школе: Методическое пособие для студентов-практикантов. – М.: ГЦОЛИФК, 2000. – 47 с.
52. Теория и методика физического воспитания: Учебник для фак-тов физ. воспит. пед. ин-тов/Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.; Просвещение, 1990. – 145 с.

53. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе/Под ред. М. Д. Рипы. — М.: Просвещение, 1985. — 88 с.

54. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФИС, 1991. - 224 с.

55. Хромин Е.В. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методологических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. — 2001. - № 3. — С. 21-26.

56. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно ориентированного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. — 2002. - № 1. — С. 58-61.