



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮрГУПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО –
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Реализация индивидуально–типологического подхода к организации занятий
по ФК в общеобразовательной школе

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 – «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

64,61 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 30 » 03 2017 г.

зав. кафедрой БЖ и МБД

д.п.н., к.б.н., профессор
Гюмасева З.И.



Выполнила:

Студентка группы ОФ 514/073–5–2

Ильиных Анна Владимировна

Научный руководитель:

д.б.н., профессор кафедры БЖиМБД,

Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск

2017

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретико-методологические основы проблемы реализации индивидуально-типологического подхода на уроке физической культуры	
1.1 Понятие об индивидуально-типологических особенностях личности.....	7
1.2 Темперамент как индивидуально-типологическая особенность.....	11
1.3 Характер как индивидуально-типологическая особенность личности.....	17
1.4 Характеристика индивидуально-типологических особенностей подросткового возраста.....	22
Выводы по 1 главе.....	29
Глава 2 Организация и методы экспериментального исследования индивидуально-типологических особенностей детей среднего школьного возраста	
2.1 Организация исследования.....	31
2.2 Методики исследования.....	32
2.2.1 Методика изучения индивидуально-типологических особенностей детей среднего школьного возраста.....	34
2.2.2 Методика «Шкала тревожности Кондаша (1973)».....	42
2.2.3 Методы статистической обработки результатов исследования.....	45
2.2.4 Тестирование общей физической подготовленности школьников.....	46
2.3 Результаты исследования и их обсуждение	
2.3.1 Программа реализации индивидуально-типологического подхода при преподавании физической культуры у детей 12 – 13 лет.....	50
2.3.2 Результаты оценки индивидуально-типологических особенностей детей среднего школьного возраста.....	62

2.3.3 Оценка тревожности школьников в течение 1,2 четверти обучения.....	63
2.3.4 Результаты влияния применяемой методики на ОФП школьников.....	69
2.4 Психолого-педагогические рекомендации по реализации индивидуально-типологического подхода при построении уроков физической культуры.....	71
Выводы по 2 главе.....	74
Заключение.....	76
Список литературы.....	78
Приложение.....	84

Введение

Актуальность. Физическое воспитание школьников является педагогической системой физического совершенствования ребёнка. Физическая культура – это особый образовательный процесс, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребёнка.

Общие задачи физического воспитания школьников при постановке и решении их в реальном учебно-воспитательном процессе подлежат конкретизации в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, спецификой содержания учебного материала, этапами обучения и воспитания.

Физическое воспитание является единственным предметом в школе, сообразно которому ребёнок может (и обязан) обрести беспристрастную оценку собственного личного физического развития и состояния в динамике [4, 9, 15].

В связи с этим актуальным является разработка новейших подходов к системе оценки физического здоровья школьников, с целью понимания и внутреннего осознания, стоящих перед ними задач.

Развитие организма человека является результатом сложного взаимодействия его органов и систем друг с другом, а так же с окружающей средой.

Физические упражнения играют важнейшую роль в сохранении постоянства внутренней среды организма; они уравнивают влияние различных внешних и внутренних раздражителей

Ещё в древности Гиппократ и Гален впервые разделили характеры людей на 4 типа: холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики. Каждый темперамент указывает на способ мышления и поведения человека в эмоциональном плане.

Отто Крегер, Дженет Тьюсон в 1988 году разделили человеческие личности на 16 типов, определяющих, как мы живём, работаем и любим.

Разработкой основных положений индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании занимались С.Н. Блинков (2010), О.Ф. Жуков (2009), В.Д. Сонькин (1999), О.А. Чурганов (2006) и др.

Мы хотим провести анализ, соглашаясь с учениями Гиппократ и Галена, разделив детей на 4 категории в психоэмоциональном плане.

Темперамент человека непосредственно связан с особенностями нервной системы, и изучение психологии у подростков позволяет правильно распределить нагрузку на уроках физической культуры.

Холерики выбирают высокоэмоциональные виды спорта (спортивные игры, спринт, прыжки и др.), но без охоты занимаются видами спорта либо упражнениями «на выносливость».

Меланхолики добровольно занимаются индивидуальными видами спорта, не связанными с единоборствами либо командной борьбой.

Сангвиники в процессе учебно-тренировочных занятий быстро схватывают основу техники при изучении новых упражнений, могут выполнять их, хотя с ошибками, даже с первой попытки, но не любят долговременной и кропотливой работы над их совершенствованием.

Как правило, флегматики не будут выполнять новых упражнений, если есть недопонимания в технике упражнения, но расположены к кропотливой, долговременной работе над овладением ими.

Цель исследования – изучить специфику реализации индивидуально-типологического подхода при построении занятий по физической культуре со школьниками среднего возраста.

Объект исследования – процесс организаций занятий по физической культуре.

Предмет исследования – реализация индивидуально-типологический подход при построении занятий физической культурой.

Гипотеза – реализация целей и задач физического воспитания у детей среднего школьного возраста будет осуществляться более успешно при применении индивидуально-типологического подхода к обучающимся.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретико-методологические основы проблемы реализации индивидуально-типологического подхода на уроке физической культуры.

2. Рассмотреть особенности реализации индивидуально-типологического подхода к обучающимся на уроках физической культуры и вне учебной работе.

3. Изучить индивидуально-типологические особенности детей среднего школьного возраста.

4. Разработать психолого-педагогические рекомендации по реализации индивидуально-типологического подхода при построении уроков физической культуры.

База исследования: Челябинская область, Варненский район, с. Толсты, параллель 7 классов, А и Б.

Исследование проводилось в **3 этапа**.

На первом этапе проводилось накопление и изучение источниковедческого материала по теме квалификационной работы. (май-август 2016)

Второй этап включает в себя проведение психологического тестирования с психологом школы, составление комплекса физических упражнений на 4 месяца, 45 часов, для каждого вида темперамента (сентябрь-декабрь 2016)

Третий этап включает в себя обработку результатов, их трактовка, выводы по всей работе и обобщение полученных материалов в виде квалификационной работы (январь – май 2017)

Квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

Глава 1 Теоретико-методологические основы проблемы реализации индивидуально-типологического подхода на уроке физической культуры

1.1 Понятие об индивидуально-типологических особенностях личности

Свои психологические особенности имеет каждый человек. В психологии нет единого понимания личности. Но большая часть исследователей трактуют личность как социально-психологическое образование, которое создается благодаря жизни человека в обществе.

По определению Р.С. Немова, личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми и определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих [35].

Личность – это значимые черты социально устойчивой системы, которые характеризуют индивида [30, с 134]. Личностью понимается человек, который знает что делает, он хочет, чтобы им восхищались, и хочет быть ни на кого не похожим. Он отличается самостоятельностью, обладает силой воли. Содержательно эти мнения переплетены между собой.

В своих работах Кеттелл опирался на идеи Г. Олпорта, согласно которым каждый человек наделен определенными чертами личности как некоей предрасположенностью вести себя сходным образом в широком диапазоне ситуаций. Олпорт выделил и описал восемь характеристик, свойственных черте личности:

- черта личности — это не только номинальное обозначение, но и реальность, причем имеющая определенную нейрофизиологическую основу;
- черта личности является более обобщенным качеством, чем привычка;

- черта личности является движущим или, по крайней мере, определяющим элементом поведения;
- существование черты личности можно установить эмпирически;
- черта личности лишь относительно независима от остальных черт;
- черта личности не является синонимом моральной или социальной оценки;
- черту личности можно рассматривать либо в контексте личности, у которой она обнаружена, либо по ее распространенности в обществе; то, что поступки или даже привычки не согласуются с чертой личности, не служит доказательством отсутствия данной черты. [30, с 136]

Типология личности – это попытка классификации людей по типам с учетом связи между их физическими (физиологическими) и психологическими особенностями. Сторонники этого подхода рассматривают личность как целостное образование, несводимое к комбинации отдельных психологических черт. Наиболее древней является типология темпераментов Гиппократов. Самые известные типологии XXв. – конституциональная типология Э. Кречмера, в основу которой положены различия в конституции телосложения, и типология К.Г. Юнга, базирующаяся на критерии направленности субъекта на внешний или внутренний мир. Проанализировав, и сравнив представления о личности в западной и восточной культурах, Юнг получил три шкалы, имеющие универсальное значение для описания европейского человека. Работа Юнга – серьезный, фундаментальный труд высококвалифицированного профессионала – не приобрела широкой популярности у современников [30, с 140].

Социогенетический подход – объясняет особенности личности, исходя из структуры общества, способов социализации, взаимоотношений между людьми (Рисунок 1) [30, с 145].



Рисунок 1 – Теории социогенетического подхода

Биогенетический подход — ставит в основу развития личности биологические процессы созревания организма (Рисунок 2) [30, 145].

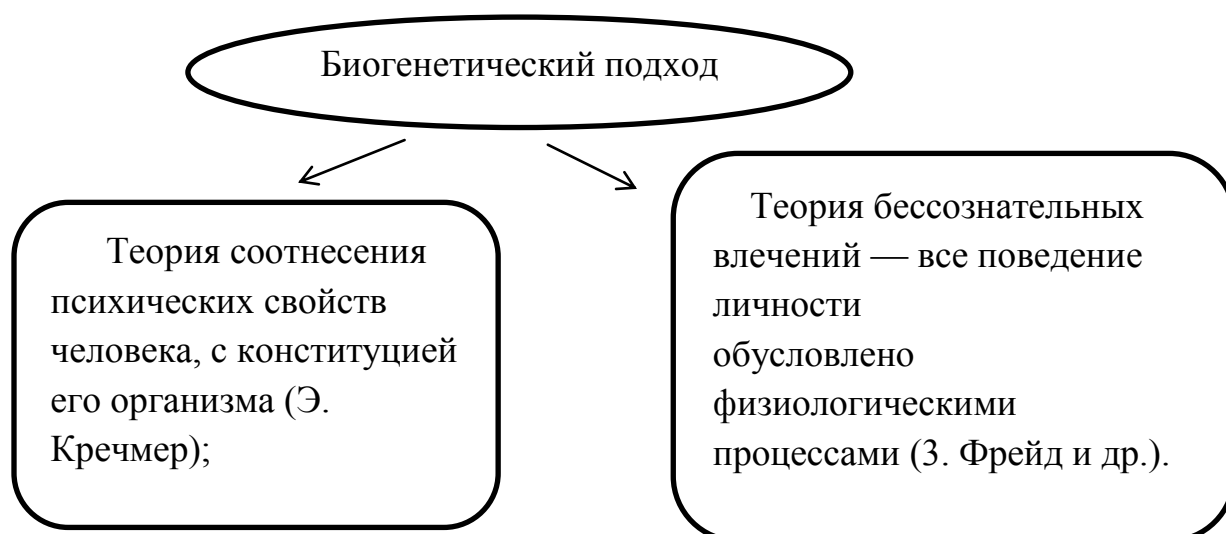


Рисунок 2 – Теории биогенетического подхода

Психогенетический подход — на первый план выдвигает развитие собственно психических процессов (Рисунок 3) [30,145].

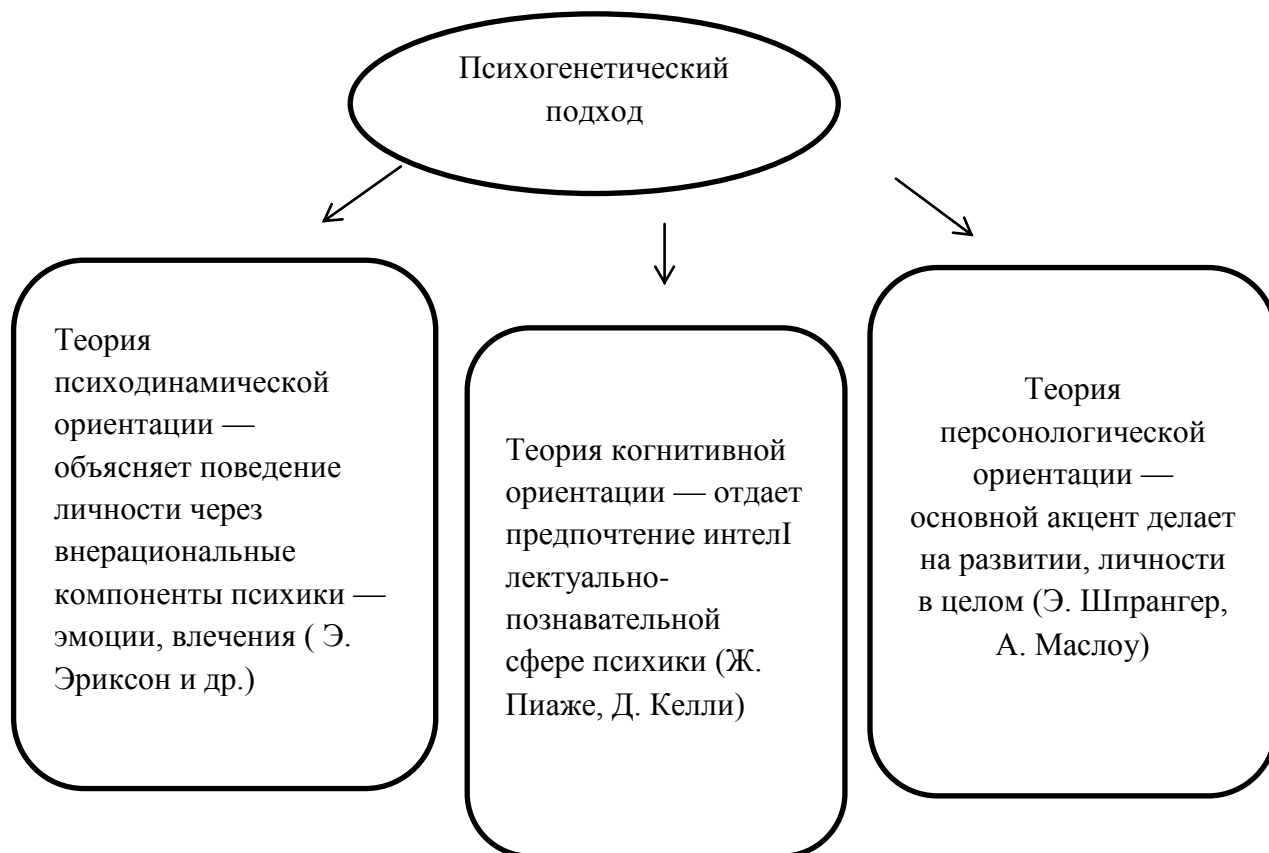


Рисунок 3 – Теории психогенетического подхода

Согласно С.Л. Рубинштейну, структура личности включает:

- 1) индивидуально-типологические особенности (проявляются в темпераменте, характере, способностях);
- 2) знания, умения, навыки (приобретаются в процессе жизни и познавательной деятельности);
- 3) направленность (проявляется в потребностях, интересах, идеалах, и убеждениях, доминирующих мотивах деятельности и поведении, мировоззрении). [30,145]

А.Н. Леонтьев [26,126] полагал, что личность выступает как целостная система внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия, в силу чего в личности можно выделить компоненты разной меры общности и устойчивости.

Б.Г. Ананьев [30, 146]. рассматривал личность в единстве четырех сторон: человека как биологического вида; человека как индивида определенного жизненного пути; человека как личности; человека как части человечества

К психическим свойствам относят: темперамент (система природных свойств, характеризующих динамическую сторону поведения); способности (система интеллектуально-волевых и эмоциональных свойств определяющих творческие возможности); характер (система отношений и способов поведения); жизненную позицию (система потребностей и мотивов, определяющих избирательность и уровень активности) [30, 147].

1.2 Темперамент как индивидуально-типологическая особенность

Темперамент (от лат. Temperamentum – надлежащее соотношение частей) – совокупность индивидуальных особенностей человека, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону его деятельности (в том числе и умственной) и поведения; но не содержательную. Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Основными его компонентами являются:

- общая психическая активность, которая характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты или, наоборот, медлительности, инертности;
- моторика;
- эмоциональность (особенности протекания эмоций, чувств, настроений), их качество – знак (положительный, отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, печаль, гнев и т.п.) [41].

Едва ли среди взрослых людей найдется человек, который никогда не слышал о темпераменте. Это понятие известно более двух тысяч лет.

Еще древнегреческий врач Гиппократ (460–370 до н.э.) описал четыре типа темперамента, исходя из физиологических особенностей организма. Первая попытка создать «портрет» темперамента принадлежит древнеримскому врачу Галену (130–200 до н.э.), выделившему десять типов темперамента [30,149].

Физиологической основой темперамента (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение, соразмерность) являются не только свойства нервной системы, но и строение тела (конституция), особенности и скорость обмена веществ в организме. Темперамент в значительной степени влияет на формирование определенных психологических черт личности.

Однако жесткой зависимости здесь нет, поскольку содержание, которым наполняются динамические особенности человека, зависит от конкретных условий жизни. Первое впечатление о другом человеке складывается у нас на основе его темпераментальных характеристик. Ученые полагают, что человек от природы наделен механизмами проведения такой экспресс-оценки [30, 150].

Анализ исследований И.П. Павлова показали, что его учение о типах нервной деятельности имеет существенное значение для понимания физиологической основы темперамента. Правильное его использование предполагает учет того, что тип нервной системы является строго физиологическим понятием, а темперамент – это понятие психофизиологическое, и выражается он не только в моторике, в характере реакций, их силе, скорости и т.д., но также и во впечатлительности, в эмоциональной возбудимости [25, с.75].

Темперамент в некоторой степени влияет на развитие способностей человека, особенно тех, в состав которых входят движения с такими их существенными характеристиками, как темп, скорость реакции, возбудимость и тормозимость. В первую очередь это способности,

включающие в свой состав сложные и точные движения с непростой траекторией и неравномерным темпом. К ним так же относятся способности, сопротивляемостью помехам, выносливостью, необходимостью длительной концентрации внимания [27, с.402].

Рассмотрим подробнее основные типы темперамента.

Сангвиник – характерна нервная система I типа: сильная, подвижная, с повышенной активностью и реактивностью, которые уравновешены между собой, с оптимально сбалансированными волевыми и коммуникативными свойствами. Быстро приспосабливается к новым условиям, хорошо контактирует с людьми, обладает богатой, подвижной и выразительной мимикой. У него легко возникают и сменяются чувства, настроение отличается неустойчивостью. Наиболее распространенной ошибкой при восприятии сангвиника можно считать представление о нем как о человеке легкомысленном. Действительно, при отсутствии серьезных целей, творческой деятельности у сангвиников могут сформироваться поверхностность и непостоянство. Но это не специфическая особенность любого сангвиника [30, 150].

Холерик – нервная система II типа: сильная, неуравновешенная, подвижная. У холерика много общего с сангвиником. Высокая активность и реактивность, пластичность и одновременно инертность способствуют хорошей работоспособности. Он готов к быстрой реакции, поэтому бывает вспыльчив и раздражителен; не умеет терпеть, сдерживать свои желания и ждать, его часто «лихорадит», и ему трудно бороться с собой. Увлечшись каким-либо делом, тратит слишком много сил и в конце концов истощается больше, чем следует, работая до изнеможения. Стремления и интересы у него устойчивы. Возможны трудности в переключении внимания, а также нервные срывы. При восприятии холерика его импульсивность часто ошибочно воспринимается как агрессивность и злобность. При отсутствии серьезных целей и интересов у холерика действительно вырабатываются

раздражительность и вспыльчивость, но только как отдельная черта конкретного человека [30, 150].

Флегматик – нервная система III типа: сильная, уравновешенная, инертная. Высокая активность преобладает над реактивностью. Обладает хорошей сопротивляемостью к сильным и продолжительным воздействиям. Настойчивый и упорный, он отличается терпеливостью, выдержкой и сдержанностью. Рассчитав свои силы, доводит дело до конца. Флегматик малочувствителен и эмоционален, его трудно рассмешить или опечалить. Он однообразен и невыразителен в мимике. Новые формы поведения вырабатываются медленно, но, закрепившись, стойко сохраняются. Флегматик с трудом привыкает к новым людям, постоянен в отношениях. Наиболее распространенная ошибка при восприятии флегматика – расценить его пассивность как безволие и тупость [30,151].

Меланхолик – нервная система IV типа: слабая, неуравновешенная, подвижная или инертная. Отличается самой высокой чувствительностью и впечатлительностью и самой низкой реактивностью и импульсивностью. В результате его реакция не соответствует силе раздражителя, особенно выражено внешнее торможение. Ему трудно на чем-то долго сосредоточиться. Сильное воздействие вызывает продолжительную тормозную реакцию. Подобно улитке, он постоянно прячется в свою «раковину». Мимика и движения невыразительны, голос тихий. Внимание неустойчивое, легко отвлекается. Темп всех психических процессов заторможен. Чрезмерно обидчив. Эмоциональные переживания глубоки и длительны. Это может проявиться и в злопамятности, и в склонности писать стихи. С трудом налаживает отношения с людьми, даже если стремится к общению. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, вдумчивый, тактичный. При неблагоприятных ситуациях превращается в замкнутого, боязливого человека. Наиболее характерная ошибка при восприятии меланхолика – принять его тревожность за психопатию [30, 151].

Необходимо отметить, что у человека в той или иной мере представлен весь спектр темпераментов. Поэтому в психологии принято говорить о «паспорте темперамента», в котором у одного человека в разных пропорциях фиксируются все четыре типа, но при доминировании какого-то одного [30,151].

В современном мире есть множество вариантов определения темперамента личности. Под темпераментом следует понимать индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента [41]. Например: Попробуйте представить себя на месте человека, шляпа которого «пострадала» и выберите соответствующий вариант, не просматривая ответы. Вам предлагается выбрать картинку из карикатур, поэтому ситуация немного утрирована. В тоже время и в жизни мы не всегда показываем свой темперамент и чаще всего свои реакции подавляем, чтобы «не пугать» окружающих. Поэтому в данный момент при тестировании будьте честны с самим собой (рисунок 4).

Личность и темперамент связаны между собой таким образом, что характер выступает в качестве общей базы практически всех других собственных параметров прежде всего характера. Однако он обрисовывает лишь динамические проявления соответствующих собственным характеристикам. От темперамента зависят такие свойства личности, как впечатлительность, пылкость, импульсивность и беспокойность. При любом темпераменте можно развить все общественно ценные качества личности. Впрочем, определённые способы становления данных качеств значимо находятся в зависимости от темперамента. Поэтому темперамент – важное условие, с которым надо считаться при индивидуальном подходе к воспитанию и обучению, к формированию характера, к всестороннему развитию умственных и физических способностей [22, с.159]. Личность и

темперамент связаны между собой таким образом, что темперамент выступает в качестве общей основы многих других личностных свойств, прежде всего характера. Но он определяет лишь динамические проявления соответствующих личностных свойств.



Рисунок 4 – Виды темпераменты

Ответы.

1.Холерик. 2. Меланхолик. 3. Сангвиник. 4. Флегматик.

От темперамента зависят такие свойства личности, как восприимчивость, горячность, порывистость и беспокойность [32, с.401]. Проявления темперамента, которые в конечном счете становятся качествами личности, находятся в зависимости от изучения и воспитания, от культуры, традиций, обычай, и много другого.

Темперамент в некой степени воздействует на формирование возможностей человека, в особенности тех, в состав которых вступают движения с таковыми их немаловажными чертами, как темп, скорость реакции, возбудимость и тормозимость. В первую очередь это возможности, включающие в собственный состав сложные и точные движения с непростой траекторией и неравномерным темпом. К ним например относятся способности, сопротивляемостью помехам, выносливостью, необходимостью длительной концентрации внимания [32, с.402].

1.3 Характер как индивидуально-типологическая особенность личности

Термин характер введен древнегреческим ученым Теофрастом (5 – 3 вв. до н.э.). В переводе с греческого это слово означает «черта», «примета», «признак». Считается, что характер – это сочетание постоянных и существенных свойств личности, образующих определенный ее психический склад [4, с.127].

В психологической литературе можно найти всевозможные варианты соотнесения двух понятий: характер и личность практически отождествляются, т. е. эти термины употребляются как синонимы; характер включается в личность и рассматривается как ее подструктура; наоборот, личность понимается как специфическая часть характера; личность и характер рассматриваются как "пересекающиеся" образования.

Избежать смешения понятий характера и личности можно, если придерживаться более узкого их толкования.

Характер в узком смысле слова определяется как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования.

При таком определении характера его свойства, так же как и свойства темперамента, могут быть отнесены к формально-динамическим особенностям поведения. Однако в первом случае эти свойства, если можно так выразиться, предельно формальны, во втором же они несут признаки несколько большей содержательности, оформленности. Так, для двигательной сферы прилагательными, описывающими темперамент, будут "быстрый", "подвижный", "резкий", "вялый", а качествами характера - "собранный", "организованный", "аккуратный", "расхлябанный". Для характеристики эмоциональной сферы в случае темперамента применяют такие слова, как "живой", "импульсивный", "вспыльчивый", "чувствительный", а в случае характера - "добродушный", "замкнутый", "недоверчивый" [9, с.267-268].

Характер – "целостный и устойчивый индивидуальный склад душевной жизни человека, ее тип, "нрав" человека, проявляющийся в отдельных актах и состояниях его психической жизни, а также в его манерах, привычках, складе ума и свойственном человеку круге эмоциональной жизни. Характер человека выступает в качестве основы его поведения..." [4, с.193].

В первый момент кажется, что определения темперамента и характера практически совпадают, хотя появилось и нечто новое: склад ума, манеры, привычки. Однако в своей повседневной житейской практике мы вряд ли спутаем темперамент человека с его характером. Именно характер, а не темперамент мы назовем сильным, слабым, твердым, мягким, тяжелым, плохим, настойчивым, труднопереносимым и т. д. Определений, пригодных для описания темперамента, в языке гораздо меньше: бурный, неукротимый, вялый [32, с.37].

Общее качество личности и совокупность ряда ее своеобразных черт - это и есть характер. Человек при взаимодействии с окружающей средой в своей деятельности формируется и проявляет различные индивидуально-психологические особенности.

Некоторые из этих особенностей слишком малозначащи, чтобы о них говорить, другие кратковременные, третьи вообще не влияют на отношение человека к окружающему и не сказываются на его деятельности, однако существуют и устойчивые индивидуально-психологические особенности, определяющие поведение человека.

Некоторые общие черты характера связаны с развитием и особенностями определенных психических процессов человека. Чертами характера эти особенности становятся лишь тогда, когда вместе с другими особенностями личности начинают определять свойственный именно этому человеку образ действий и отношения к окружающему.

Характер – это не просто суммирование отдельных особенностей личности. Каждый человек имеет много отдельных характерологических черт, и еще больше оттенков каждой из них.

Совокупность отличительных существенных, типических черт образует тип характера, который отражает типичные условия жизни человека. Под воздействием обстоятельств жизни, воспитания, требований общества и требований самого человека тип характера меняется и развивается.

Необходима классификация, описывающая отдельные типы характера, их закономерности и связи между собой. И такие классификации в психологии существуют. Одна из классификаций разделяет характеры по преобладанию воли, рассудка и эмоций, очевидно, что такая классификация очень ограничена, поэтому вводились промежуточные типы характера, но этого было мало.

Имеет место и классификация по степени самостоятельности личности: конформный и самостоятельный тип. Конформный тип людей легко соглашается с чужим мнением, подчиняются и выполняют все требования, но они не могут адаптироваться в условиях стресса. Самостоятельный тип людей всегда и на все имеет собственное мнение, самостоятелен в своих решениях, не теряясь в стрессовых ситуациях [39].

Характер с естественнонаучной точки зрения является соединением черт типа нервной системы и жизненных впечатлений, отложившихся в виде определенных временных нервных связей в коре головного мозга.

Уравновешенность или неуравновешенность, сила или слабость, подвижность или инертность нервных процессов – определяет тон реакции человека, его поведение и деятельность.

Эмоциональная неустойчивость (или нейротизм) может прогрессировать от эмоциональной стабильности до состояния близкого к истерии либо неврозу. У невротической личности наблюдаются неадекватно сильные реакции по отношению к вызывающим их раздражителям [3].

В общей структуре личности характер занимает центральное место, объединяя все другие свойства и особенности поведения. Характер человека, несомненно, влияет на его познавательные процессы – восприятие, внимание, воображение, мышление и память. Это влияние осуществляется через волевые и инструментальные черты характера. То же можно сказать о мотивации и о воле. В первую очередь характер определяет индивидуальность и своеобразие личности.

От других черт личности характер отличается, прежде всего, устойчивостью и более ранним формированием. Если потребности, интересы, склонности, социальные установки, мировоззрение человека в целом могут меняться практически в течении всей жизни человека, то его характер, однажды сформировавшись, остается уже более или менее устойчивым [32, с.420].

Характер человека связан с его интересами, потребностями и более всего проявляется в том, что для человека значимо. Поэтому правильно судить о характере человека можно, внимательно наблюдая за тем, как он себя ведет в значимых жизненных ситуациях, которые позволяют ему удовлетворять наиболее сильные и актуальные потребности [32, с.421].

Следует отметить, что характер не является застывшим образованием, а формируется и трансформируется на протяжении всего жизненного пути

человека. Характер не является фатально предопределенным. Хотя он и обусловлен объективными обстоятельствами жизненного пути человека, сами эти обстоятельства изменяются под влиянием поступков человека. Поэтому после окончания учебного заведения характер человека продолжает формироваться или видоизменяться. На данном этапе человек сам является творцом своего характера, поскольку характер складывается в зависимости от мировоззрения, убеждений и привычек нравственного поведения, которые вырабатывает у себя человек, от дел и поступков, которые он совершает, от всей его сознательной деятельности. Этот процесс в современной психологической литературе рассматривается как процесс самовоспитания.

Самовоспитание характера предполагает, что человек способен освободиться от излишнего самомнения, может критически посмотреть на себя, увидеть свои недостатки. Это позволит ему определить цель работы над собой, т. е. те черты характера, от которых бы он хотел избавиться или, наоборот, которые хотел бы выработать у себя. Неоценимую помощь в воспитании характера оказывают старшие, поэтому большинство людей стремится найти себе хорошего наставника. Неслучайно на Востоке говорят; «Если есть ученик, учитель найдется». В этом высказывании заложен глубокий смысл. Никакой учитель не в состоянии обучить того, кто не хочет учиться. Тот, кто хочет учиться, всегда найдет, на кого ему равняться.

Наиболее эффективным средством формирования характера является труд. Сильными характерами обладают люди, ставящие перед собой большие задачи в работе, настойчиво добивающиеся их решения, преодолевающие все стоящие на пути к достижению этих целей препятствия, осуществляющие систематический контроль за выполнением намеченного. Поэтому мы вправе утверждать, что характер, как и другие черты личности, формируется в деятельности [20].

Характер не является застывшим образованием, он формируется на всем жизненном пути человека. Анатомио–физиологические задатки не предопределяют абсолютно развитие того или иного характера. Признание же

зависимости характера от таких факторов, как внешний облик, конституция тела, дата рождения, имя и т.п., ведет к признанию невозможности сколько-нибудь существенным образом изменять и воспитывать характер. Однако вся практика воспитания опровергает тезис о постоянстве характера, подобные случаи возможны лишь в случае патологии личности.

Характер, несмотря на свою многогранность, лишь одна из сторон, но не вся личность. Человек способен подняться над своим характером, способен изменить его.

1.4 Характеристика индивидуально-типологических особенностей подросткового возраста

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу. Кроме того в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения [25, с.222].

Подростковый возраст – остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором выпукло переплетаются противоречивые тенденции.

В настоящее время в условиях нашей страны подростковый период развития охватывает примерно возраст с 10 – 11 до 14 – 15 лет, совпадая в целом с обучением детей в средних классах школы. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми, взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, оформляются общие взгляды на

жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами - формируются личностные смыслы жизни [41, с.32].

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела в длину (у мальчиков за год наблюдается прирост на 6 – 10 сантиметров, а у девочек до 6 – 8 сантиметров). Продолжается окостенение скелета, кости приобретают упругость и твердость. Возрастает сила мышц. Однако развитие внутренних органов происходит неравномерно, рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца, что может вызвать нарушение ритма его деятельности, учащению сердцебиения. Развивается легочный аппарат, дыхание в этом возрасте учащенное. Объем мозга приближается к объему мозга взрослого человека. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Начинается усиленная деятельность ассоциативных волокон.

Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес ребенка, причем у мальчиков в среднем пик "скачка роста" приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17. У девочек "скачок роста" обычно начинается и кончается на два года раньше (дальнейший, более медленный рост может продолжаться еще несколько лет) [2].

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Восприятие подростка более целенаправленно, организовано и планомерно, чем у младшего школьника. Определяющее значение имеет отношение подростка к наблюдаемому объекту.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной идентичности – процесса самоопределения (Э. Эриксон, Дж. Марсиа). Формирование идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, младшие подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди "кодекса товарищества". Внешние проявления коммуникативного поведения младших подростков весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во чтобы то ни стало быть такими же, как все, с другой – желание выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой - бравирование собственными недостатками. Страстное

желание иметь верного близкого друга сосуществует у младших подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстро разочаровываться в бывших "друзьях на всю жизнь" [9].

Общение подростков со взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается [2].

Особенность подросткового возраста – это кризис идентичности (термин Э. Эриксона), тесно связанный с кризисом смысла жизни. Процесс формирования собственной идентичности сопровождает человека на протяжении всей его жизни. "В основе данного процесса лежит личностное самоопределение, имеющее ценностно-смысловую природу. Становление идентичности, особенно интенсивно проходящее в подростковом и юношеском возрасте, невозможно без изменения системных социальных связей, по отношению к которым растущий человек должен выработать определенные позиции".

Одна из причин подросткового кризиса и конфликтов с окружающими в этом возрасте – переоценка своих возросших возможностей, которая определяется стремлением к известной независимости и самостоятельности, болезненное самолюбие и обидчивость. Повышенная критичность по

отношению к взрослым, острая реакция на попытки окружающих умалить их достоинство, принизить их взрослость, недооценить их правовые возможности, являются причинами частых конфликтов в подростковом возрасте.

Ориентация на общение со сверстниками часто проявляется в боязни быть отвергнутым сверстниками. Эмоциональное благополучие личности все больше и больше начинает зависеть от того места, которое она занимает в коллективе, начинается определяться прежде всего отношением и оценками товарищей [21, с.42–43].

Общение имеет огромное значение в формировании человеческой личности, её развитии и становлении. Через общение с другими людьми человек приобретает свои способности и качества и через общение с другими личностями сам становится личностью [16].

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, приятелями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обменяться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя. В частности, в обучении большой эффект дает внедрение проблемных задач. Основы данного подхода в обучении были разработаны еще в 60–70–е годы XX века отечественными педагогами. В основе всех действий при проблемном подходе лежит осознание отсутствия знаний для решения конкретных задач, разрешение противоречий. В современных условиях данный подход должен реализовываться в контексте уровня достижений современной науки, задач социализации учащихся.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

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

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности – не только на уроке, но и при подготовке домашних заданий. Разнообразие видов работы способно стать весьма результативным средством повышения внимания и важным способом предотвращения общей физической утомляемости, связанной как и с учебной нагрузкой, так и с общим процессом кардинальной перестройки организма в период полового созревания.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью. Известно, что учащиеся до изучения соответствующих разделов школьной программы часто уже располагают определенными житейскими представлениями и понятиями, которые позволяют им достаточно хорошо ориентироваться в повседневной практике. Это обстоятельство в тех случаях, когда их внимание специально не обращено на связь получаемых знаний с практической жизнью, лишает многих учащихся потребности в приобретении и усвоении новых знаний, так как последние не имеют для них практического смысла.

Нравственные идеалы и моральные убеждения подростков складываются под влиянием многочисленных факторов, в частности, усиления воспитательного потенциала обучения. Однако в связи с

понижением авторитета учителя и родителей как носителей социальных норм и помощника в решении сложных жизненных проблем большее внимание следует уделять косвенным методам воздействия на сознание подростков. Не преподносить готовую моральную истину, а подводить к ней, не высказывать категоричных суждений, которые подростки могут воспринять в «штыки».

В подростковом возрасте идёт активный процесс формирования научных понятий. Приобретают окончательные формы умственные действия с понятиями, опирающимися на абстрактное мышление.

Подростки по сравнению с младшими школьниками гораздо лучше усваивают и запоминают отвлечённый материал. По экспериментальным данным при запоминании одного и того же конкретного материала учащиеся 6-го класса запомнили примерно в 1,6 раза больше, чем учащиеся 4-го класса, а при запоминании одного и того же отвлечённого материала превосходство шестиклассников над четвероклассниками было уже в 2,8 раза.

К подростковому возрасту значительно усиливается стремление добиться понимания того, что надо запомнить и воспроизводить, учащиеся стараются передавать учебный материал своими словами, обобщая его. Заучивая учебный материал, подросток выделяет более важное, главное, уделяя ему наибольшее внимание, составляет план изложения заучиваемого материала, выделяя в нём смысловые части.

Для подростков характерно заметное развитие критичности мышления. Ранее школьник слепо полагался на авторитет учителя или учебника, теперь он хочет убедиться в справедливости той или иной мысли, того или иного положения, суждения. Само по себе это ценное качество мышления, его следует развивать.

Это значит, что нужно преодолевать формирование привычки необоснованно сомневаться, возражать, спорить, отстаивать заведомо ошибочные суждения, упрямиться. Одним из средств формирования

критичности в мышлении является обнаружение и опровержение ошибок в суждениях.

Подростковый период знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. В понимании хронологических границ возраста в психологической литературе нет единства. Мощные сдвиги, происходящие во всех областях жизнедеятельности ребенка, делают этот возраст «переходным» от детства к взрослости. Данный возраст богат драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Выводы по 1 главе

Проведя теоретические исследования и анализ литературы по теме исследования, мы пришли к следующим выводам:

1. Под индивидуально-типологическими особенностями понимаются основные свойства нервной системы, связанные с индивидуальными проявлениями процессов функционирования мозга, определенные сочетания которых образуют типы нервной системы.

2. Под темпераментом следует понимать индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

3. Характер - это индивидуальное сочетание существенных свойств личности, выражающих отношение человека к действительности и проявляющихся в его поведении, в его поступках.

4. Подростковый период знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. В понимании хронологических границ возраста в психологической литературе нет единства. Мощные сдвиги, происходящие во всех областях жизнедеятельности ребенка, делают этот возраст «переходным» от детства к взрослости. Данный возраст богат драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Глава 2 Организация и методы экспериментального исследования индивидуально-типологических особенностей детей среднего школьного возраста

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в МОУ СОШ Варненского района села Толсты, в нём принимали участие школьники из 7-х классов в возрасте 12-13 лет, в количестве 50 человек. Из которых были сформированы 2 группы: контрольная (25 человек) и экспериментальная (25 человек). Состав обследуемых школьников за период исследования не менялся. Контрольная группа занималась по базовой общеобразовательной программе по физической культуре, а для экспериментальной группы были разработаны комплексы физических упражнений, которые входили в вводную часть урока (разминку).

В нашем исследовании использовались методики шкал определения тревожности. Данная методика используется, чтобы определить уровень тревожности у подростков. В начале нашего исследования провели: тестирование по уровню тревожности, где определили уровни тревожности у учащихся; тест по А. Белову, фигурный тест, в котором определяли темперамент у занимающихся; определили уровень физической подготовленности, с помощью сдачи нормативов по физической культуре. В соответствии с результатами предыдущих исследований, участникам экспериментальной группы были предложены групповые комплексы упражнений, с целью улучшить психофизическое состояние и снизить уровень тревожности у учащихся.

Нами было проведено: тестирование тревожности подростков; исследование темпераментов учащихся; тестирование физической подготовленности и работоспособности. Все школьники, участвующие в

исследовании, здоровы и допущены к занятиям физической культурой в основной медицинской группе.

В течении I и II четверти учебного года контрольная группа занималась по базовой общеобразовательной программе физической культуры. Учащиеся экспериментальной группы в зависимости от типа темперамента были поделены на четыре группы: холерики (группа А), сангвиники (группа В), флегматики (группа С) и меланхолики (группа Д). Воздействие на школьников, принимавших участие в исследовании, было разнонаправленным. В зависимости от используемых средств, двигательные задания выполнялись всей подгруппой либо поточно, либо одновременно (фронтально), либо в форме круговой тренировки.

2.2. Методики исследования

В настоящее время ведется активный поиск путей индивидуализации физического воспитания школьников, однако он часто основан на персонификации технологий, имеющих целью достижение половозрастных нормативов физической подготовленности, базирующихся на среднестатистических данных. Требования индивидуального подхода остаются абстрактными призывами, не имеющими конструктивной идеи, основанной на учете индивидуальных (в том числе и наследственных) особенностей физиологии и поведения каждого человека [24, с. 13].

В связи с этим необходима разработка и реализация новой организационной стратегии в сфере физического воспитания, направленной на преодоление противоречий между уровнем накопленных биологических и педагогических знаний, с одной стороны, и современной практикой физического воспитания – с другой. Главными принципами этой стратегии должны стать: адекватность содержания физической подготовки и ее условий

индивидуальным типологическим особенностям организма, гармонизация физической тренировки, соответствие форм мышечной активности способностям и возможностям каждого человека [3, с. 83].

Реализация данной стратегии в физическом воспитании школьников осуществляется, в частности, через разработку и внедрение новых технологий физической подготовки, под которыми мы понимаем упорядоченную совокупность действий, операций, процедур, инструментально обеспечивающих при помощи методов, приемов, средств достижение прогнозируемого и диагностируемого уровней развития двигательных качеств школьников [22, с. 23].

Нами проведено исследование, цель которого состояла в раскрытии особенностей реализации индивидуально-типологического подхода при построении занятий физической культурой с детьми среднего школьного возраста.

Для реализации поставленной цели решались следующие задачи:

- подобрать диагностический инструментарий исследования индивидуально-типологических особенностей детей среднего школьного возраста;
- провести исследование индивидуально-типологических особенностей детей среднего школьного возраста;
- проанализировать полученные данные;
- сформулировать выводы.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- педагогические и психологические методы (педагогические наблюдения, анкетирование по выявлению типов темпераментов и оценка тревожности учащихся) (приложение);
- тесты по оценке физической подготовленности.

Как показал анализ литературных источников, эффективное использование технологий физической подготовки требует наличия квалифицированных специалистов, применяющих на практике

индивидуально-типологический подход, основанный на современных достижениях физиологии и педагогики.

По нашему мнению, данный подход должен быть основан на учете уровня физического развития и двигательной подготовленности учащихся, в основе которого лежат половозрастные нормативы. В индивидуальной работе с учащимися 61,3 % педагогов учитывают факторы, характеризующие общие особенности контингента детей (класс, пол, состояние здоровья), 38,7 % учителей учитывают динамику общих и индивидуальных изменений в физическом состоянии учащихся на уроках физической культуры.

2.2.1 Методика изучения индивидуально-типологических особенностей детей среднего школьного возраста

Для определения типа темперамента существуют специально разработанные опросники, их довольно много, мы возьмём лишь некоторые из них.

Первой нашей методикой – методика по А. Белову (приложение 1). После ответов на четыре блока вопросов, будет предложена несложная формула для наиболее точного расчета вашего темперамента. С помощью этой методики также можно определить тип темперамента ребенка [47, с. 113]. Опросник находится в приложении 1.

После прохождения теста, подсчитываются набранное количество «+» по каждому темпераменту отдельно. 1 блок – флегматик 2 блок – меланхолик 3 блок – холерик 4 блок – сангвиник.

Затем подсчитайте процент положительных ответов по каждому типу темперамента (количество «+» по одному типу темперамента разделить на количество «+» по всем четырем типам темперамента и умножить на 100%). В окончательном виде ваша формула темперамента примет примерно такой

вид: $T = 36\%X + 35\%C + 15\%Ф + 14\%M$, что означает, что ваш темперамент на 36% холерический, на 35% сангвинический, на 15% флегматический и на 14% меланхолический. Интерпретация к полученным значениям.

Флегматик. Новые формы поведения вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других – ленью и склонностью к выполнению одних лишь привычных действий [47, с. 115].

Меланхолик. Обладает высокой чувствительностью: присутствует глубина чувств при слабом их выражении. Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, скромность, осторожность. В нормальных условиях меланхолик — человек глубокий, содержательный, ответственный, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают [47, с. 117].

Холерик. Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, вспыльчивости при эмоциональных обстоятельствах [47, с. 119].

Сангвиник. Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство [47, с. 121].

Второй нашей методикой является *фигурный тест* на темперамент [32, с. 98]. Исследуемому нужно выбрать фигуру, которая больше всего относится к нему. Посмотреть на них очень внимательно. Попробовать их ощутить, как самого себя. Какая из фигур ближе, роднее? Про какую из фигур можете сказать: "Вот это точно я".

Выбранная фигура и олицетворяет Вас, ваш выбор (рис. 5).

1. *Квадрат – флегматик*.

Если вашей основной фигурой оказался Квадрат, то вы - неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, - вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно сльвут эрудитами, по крайней мере, в своей области. Если вы выбрали для себя Квадрат - фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к "левополушарным"

мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: а-б-в-г...

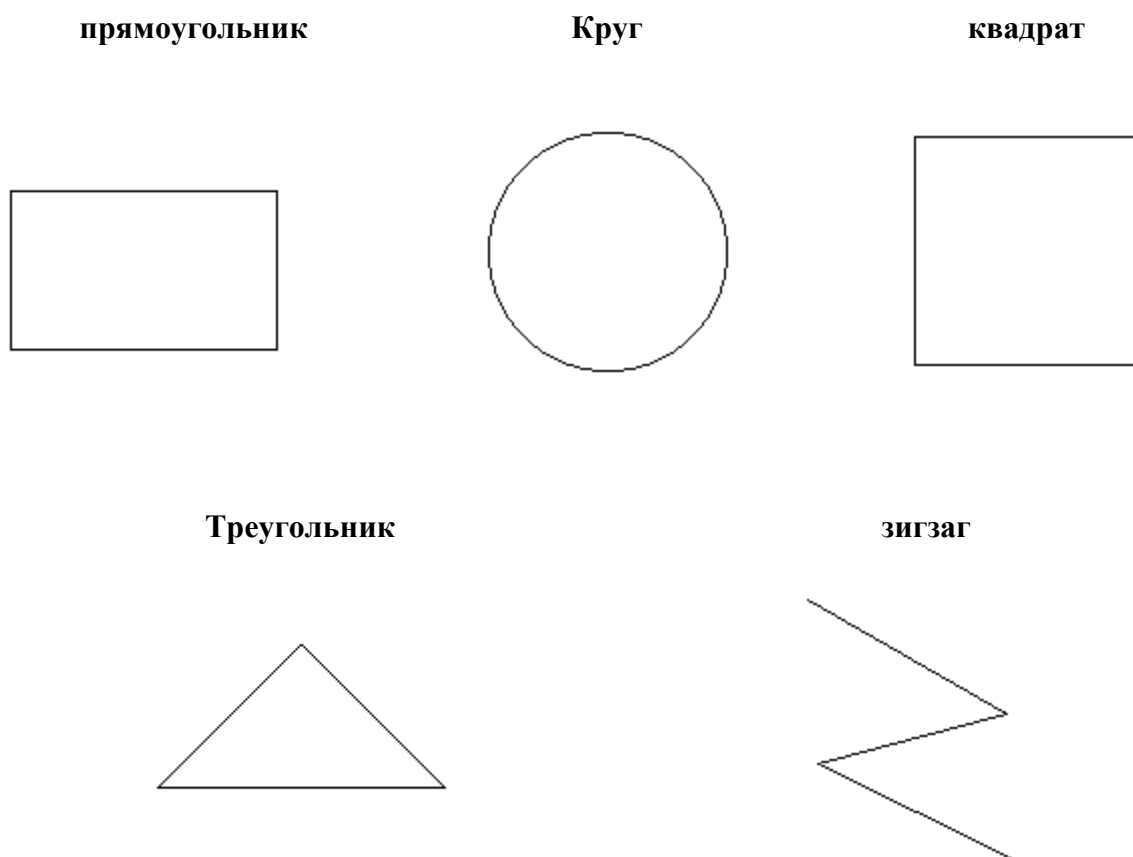


Рисунок 5 – Фигурный тест

Квадраты скорее "вычисляют результат", чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Их идеал - распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе изменение привычного хода событий. Он постоянно "упорядочивает", организует людей и вещи вокруг себя. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишают Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил и т. п. могут развиваться до парализующей крайности.

Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

2. Треугольник – холерик.

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Они - энергичные, сильные личности. В тесте Люшера они часто предпочитают зеленый цвет и рисуют елку, когда их просят нарисовать дерево.

Треугольники, как и их родственники - Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются "левополушарными" мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредоточиваются на главном, на сути проблемы.

Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.

Треугольник - это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других - делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений.

К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка). Правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует (с их точки зрения) достижению главной цели. Треугольники честолюбивы.

Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря, - сделать карьеру.

3. Прямоугольник - Смешанный тип темперамента.

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут "носить" остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это - люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения.

Причины "прямоугольного" состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно - значимость изменений для определенного человека. Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни.

Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с "человеком без стержня". Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, обратной стороной этого является чрезмерная

доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать.

5. Круг - меланхолик.

Круг – это мифологический символ гармонии. Тот кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга - люди.

Круг – самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем "клеем", который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу. Круги – лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать.

Круги великолепно "читают" людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги "болеют" за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать "твердую" позицию и принимать непопулярные решения.

Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда - в ущерб делу. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Треугольники, как правило, легко берут над ними верх. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находится власть.

В одном Круги проявляют завидную твердость - если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг - нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к "правополушарным" мыслителям. "Правополушарное" мышление - более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном

формате, а скорее мозаично, прорывами с пропусками отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализм у них не получают приоритета в решении жизненных проблем.

Главные черты в их мышлении - ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг - прирожденный психолог. Однако часто он слабый организатор - ему не хватает "левополушарных" навыков своих "линейных братьев" - Треугольника и Квадрата.

5. Зигзаг – сангвиники

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный "правополушарный" мыслитель, инакомыслящий. Вам, как и вашему ближайшему родственнику - Кругу, только еще в большей степени, свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность.

Строгая, последовательная дедукция - это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от "а" к "я", поэтому многим "левополушарным" трудно понять Зигзагов.

"Правополушарное" мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а, наоборот - заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, "снимается". Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, "открывая глаза" другим.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг "оживает" и начинает выполнять свое основное назначение - генерировать новые идеи и методы работы.

Зигзаги - идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность.

Зигзаг - самый возбудимый из пяти фигур. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они несильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

2.2.2 Методика «шкала тревожности Кондаша (1973)»

Что бы выявить уровень тревожности у подростков используют методику — «Шкала тревожности Кондаша (1973)». Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя ка-ких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции [39].

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка

указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования (приложение 2).

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице 1

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — как общий уровень тревожности.

Таблица 1 – Виды тревожности

Виды тревожности	Номера пункта шкалы
школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

В табл. 1 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности. Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определялся исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы.

Особого внимания требуют, прежде всего, учащиеся с высоким уровнем тревожности. Как известно, подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

Последние случаи представляются очень существенными, поскольку они нередко проходят мимо внимания учителей и родителей. Подобную тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения.

Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщаемый характер, следствием чего являются отмечаемые учителями и родителями перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

Естественно, что в зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении и т.п. выявленная высокая (или очень высокая) тревожность будет требовать различных способов коррекции. Если в случае реальной неуспешности работа во многом должна быть направлена на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволят преодолеть эту неуспешность, то во втором случае — на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревогой. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Школьники с повышенной тревожностью тем самым оказываются в

ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося, результативность его деятельности, а это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие. Поэтому работы, направленной только на ликвидацию причин, недостаточно. Приемы редукации тревожности в значительной мере общие, вне зависимости от реальных ее причин.

Следует также обратить внимание на учащихся, характеризующихся, условно говоря, «чрезмерным спокойствием», особенно на те случаи, когда оценки по всей шкале не превышают 5 баллов. Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности.

Ограничения, связанные с применением шкалы, как и других методов опроса, обусловлены зависимостью ответов школьника от наличия у него желания отвечать, доверия к экспериментатору, искренности. Это означает, что шкала в первую очередь выявляет тех школьников, которые не только испытывают тревожность, но и считают необходимым сообщить об этом. Часто высокие баллы по шкале являются своеобразным «криком о помощи» и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой учащийся по разным причинам не хочет сообщать окружающим.

Шкала не полностью обеспечивает выявление тревожности учащихся прежде всего вследствие большого числа всевозможных «защитных» тенденций, начиная от элементарных (нежелания раскрываться перед посторонним человеком) до самых сложных защитных механизмов. Кроме того, шкала не выявляет тревожности, связанной жестко с определенными объектами.

2.2.3 Методы статистической обработки результатов исследования

Для обработки полученного экспериментального материала использовались общепринятые методы математической статистики, описанные в специальной литературе [27]. Статистическая обработка результатов исследований проводилась с использованием программы Excel 2000 и STATISTICA 8.0. Ввиду малого объема выборки для проверки гипотезы о наличии или отсутствии различий между экспериментальной и контрольной группами использовали непараметрический метод – критерий Манна-Уитни. Рассчитывали M среднее, различия считались достоверными при $p < 0,05$.

2.2.4 Тестирование общей физической подготовки школьников.

Реализация образовательной программы по ОФП предусматривает диагностическое тестирование физической подготовленности занимающихся.

Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы» (1992 г.). В него входит: прыжки в длину с места; поднимание туловища за 30 секунд (пресс); отжимание (девочки); подтягивание на перекладине (мальчики); бег на 30 метров, челночный бег 3x10; наклон вперед из положения сидя.

При организации тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений для учащихся МОУ СОШ с.Толсты. Тестирование проводится в соответствии с планированием физкультурно-спортивных мероприятий отделений школы в установленные сроки (сентябрь, декабрь). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту учащегося, для отслеживания динамики. Тесты по возможности проводятся всегда в одно и то же время. Занимающиеся предварительно обучаются правильной технике выполнения контрольных тестов.

Бег на 30 м

Методика выполнения. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

Челночный бег 3 x 10 м

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70x70 мм. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й,

положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша. Все участники должны быть в одинаковой обуви.

Подтягивание на перекладине (мальчики)

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

Отжимания (девочки)

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

Подъем туловища за 60 с.

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер

прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 60 с.

Наклон вперед из положения сидя.

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения. И.п. – сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20-30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон — основной. Это положение испытуемый д 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (—), если пальцы не достали до нее. Очки выставляются из расчета 5-баллов

Статистическая система оформления результатов тестирования.

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы.

2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), педагог корректирует процесс физического воспитания в каждом классе или параллели классов. Разрабатывают специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической

подготовленности. Процесс реализации образовательной программы подлежит корректировке, если в группах выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности.

В конце II четверти (декабрь) педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся также заносятся в листок физической подготовленности.

На основании итоговых данных тестирования педагог оценивает физическую подготовленность учащихся, разрабатывает для них рекомендации по индивидуальной физкультурно-оздоровительной и составляет планы дополнительной физкультурно-оздоровительной работы на дальнейший учебный год.

2.3 Результаты исследования и их обсуждение

2.3.1. Программа реализации индивидуально-типологического подхода при преподавании физической культуры у детей 12-13 лет

Данная методика предназначена для детей среднего школьного возраста. Она содержит комплекс физических упражнений для каждого из видов темперамента. Они направлены на укрепление организма, нервной системы ребёнка.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств ребёнка, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а

это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

Влияние на личность. Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Важнейшими составными частями любой технологии физической подготовки, основанной на учете индивидуально-типологических особенностей, являются:

- 1) показатели и критерии, по которым школьников можно распределять на определенные группы для последующего эффективного воздействия;
- 2) содержание и направленность комплексов физических упражнений.

Для каждого вида темперамента был разработан комплекс общих физических упражнений, который в дальнейшем усовершенствовался с последующим занятием (приложение 3). В комплекс входили упражнения на некоторые группы мышц: верхнего плечевого пояса, мышц спины, живота, бёдер.

На начальном этапе и заключительном нашего исследования были проведены контрольные срезы для определения подготовки учащихся 7–х А (контрольной группой) и Б (экспериментальной группой) классов.

Особенности методики:

– представителям каждого типа темперамента предлагаются те физические нагрузки, которые наиболее соответствуют психологическим задаткам занимающихся;

– применяется индивидуально-групповой способ проведения занятий или метод круговой тренировки;

Использование такого подхода позволило оценить эффективность разработанных комплексов упражнений, которые легли в основу созданной нами технологии (экспериментальная группа), направленной на комплексное развитие физических качеств и устранения тревожности.

Техника упражнений включённых к обще-развивающий комплекс:

– Бурпи, техника выполнения не представляет большой сложности. Нужно принять положение лежа так, чтобы пола касались таз и грудь. Отожмитесь на руках и подтяните колени к груди в положение присед. Выпрыгните из положения приседа максимально вверх, выпрямляя все тело и сделайте хлопок ладонями над головой (рис. 6).

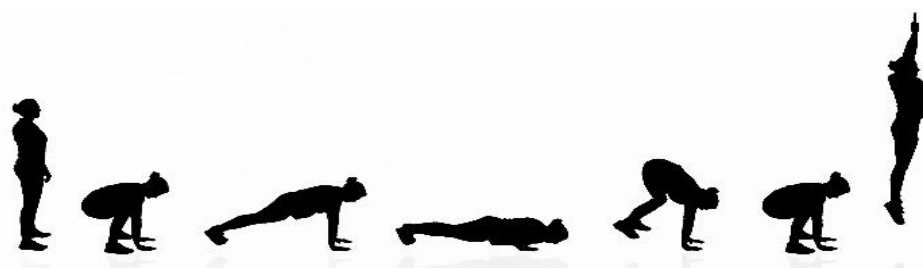


Рисунок 6 – Бурпи

Упражнение выполняется в максимально быстром темпе, с максимальной интенсивностью и включением на помощь всех возможных мышц;

– Скалолаз. Принять упор лежа: выпрямленные руки и ноги расставить на ширину плеч, ладони и носки ног упереть в пол. Тело должно быть выпрямлено, как струна, вес распределен на опоры равномерно.

На выдохе, напрягая мышцы живота, подтянуть одно колено к груди, не смещая его ни вправо, ни влево и не прогибая поясницу. На вдохе, не расслабляя мышцы, вернуть ногу в исходное положение. То же движение выполнить для другой ноги. Дыхание сохранять свободным, равномерным.

Темп выполнения вначале медленный, но постепенно увеличивается (рис 7);



Рисунок 7 – Скалолаз

– Приседания. Прижмите стопы плотно к полу.

Бедра идут назад и вниз, будто вы садитесь на стул. Голова и плечи смотрят прямо, спина прямая или слегка наклонена. Следите, чтобы колени слегка выводились вперед (рис. 8).



Рисунок 8 – Приседания

– Выпады. Упражнение выполняется в 3 подхода по 10–15 повторений на каждую ногу. Станьте прямо, ноги слегка согнуты и стоят чуть шире плеч. В руках держите по одной гантели. Правой ногой шагните вперед и перенесите вес тела на нее. Зафиксируйтесь в таком положении. Обе ноги должны быть согнуты под прямым углом. Колено задней ноги не должно касаться пола! Затем выпрямите переднюю ногу и поднимитесь, приставив левую ногу к правой. Повторите все движения заново (рис. 9).



Рисунок 9 – Выпады

– Выпады в сторону. Исходное положение – ноги вместе.

Правой ногой сделайте шаг в сторону и присядьте на правую ногу. Опорная нога должна быть прямой. Внутренний свод стопы опорной ноги прижат к полу. Силой мышц рабочей ноги вернитесь в исходное положение и повторите выпад другой ногой (рис. 10).



Рисунок 10 – Выпады в сторону

– Зашагивание на скамью. Выпрямитесь, сведите лопатки, слегка прогните спину, встаньте перед лавкой (платформой и т. д.)

Поставьте рабочую ногу на лавку полной или почти полной стопой. Поднимите вторую ногу к рабочей. Можно поставить её рядом на лавку, но лучше не делать этого — когда коленный состав выпрямляется до конца, это повышает нагрузку на него, сохраняйте в рабочей ноге небольшой угол. Опустите нерабочую ногу обратно на пол (рис. 11).



Рисунок 11 – Зашагивание на скамью

– Подъемы ног в висе. Ухватитесь за перекладину, свободно вытянув ноги вниз; на вдохе быстро, но без рывков подтяните колени к груди, сгибая ноги под углом больше 90 градусов; на выдохе плавно опустите ноги (рис. 12).



Рисунок 12 – Подъемы ног в висе

– Челночный бег 3x10. Стартовая позиция: ставим опорную ногу вперед, весь центр тяжести стараемся держать над ней. Квадрицепс опорной ноги напряжен, как пружина, корпус наклонен чуть-чуть вперед, спина прямая, руки держим на уровне ребер. Старт должен получиться максимально взрывным и быстрым, чтобы преодолеть первый отрезок за минимальное время. Для действительно взрывного старта нам необходимы сильные и хорошо развитые ноги, поэтому уделяйте больше внимания упражнениям, развивающим взрывную силу квадрицепсов: приседания со штангой с паузой в нижней точке, становая тяга сумо, прыжки на коробку, приседания с выпрыгиванием и т.д.

Во время самого забега нам нужна максимальная скорость. Для этого после каждого шага следует приземляться не на всю стопу, а только на носок. Чтобы наработать этот навык, замените свое стандартное кардио на прыжки со скакалкой, тогда сустав Лисфранка адаптируется к постоянному приземлению на носок, и челночный бег будет даваться значительно легче.

В конце каждого отрезка нужно выполнить разворот на 180 градусов. Для этого необходимо резко снизить скорость и сделать стопорящий шаг,

повернув ступню передней ноги на 90 градусов в сторону поворота – это движение затормозит Вас, но не погасит инерцию полностью.

На последнем отрезке нужно выжать из своего тела максимум возможного и сделать последнее взрывное ускорение, не задумываясь о том, что вскоре нужно будет остановиться, Вы должны продолжать увеличивать скорость прямо до линии финиша (рис. 13).

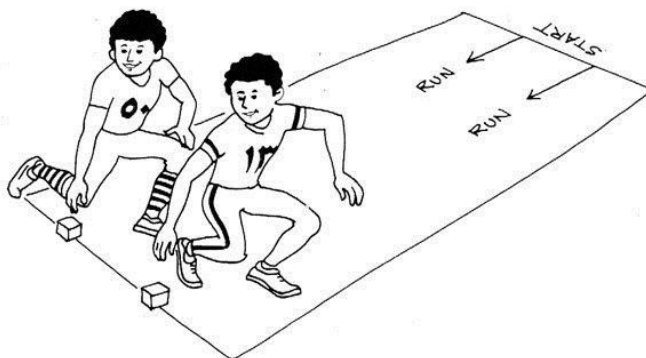


Рисунок 13 – Челночный бег

– Аэроприсед. Поставьте ноги на ширину плеч, выпрямите спину. Можно скрестить руки перед собой на уровне груди.

Присед делается на вдохе. Опускайтесь до параллели с полом. Можно опуститься чуть ниже, главное — следите за своими ощущениями. На выдохе необходимо сделать мощное выпрыгивание вверх, оттолкнувшись полными ступнями. Постарайтесь прыгнуть как можно выше, ваши бедра должны максимально «спружинить». После того как ваши стопы полностью коснулись пола, снова уйдите в присед. Повторяйте выпрыгивания из приседа столько, сколько необходимо (рис. 14).

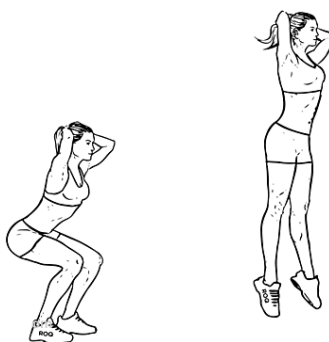


Рисунок 14 – Аэроприсед

– Отжимание. Отжимание под углом. В исходной позиции примите упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сделайте вдох и медленно согните локти, приближая торс к полу. В нижней точке можете на мгновение задержаться и начните разгибать локти до полного их распрямления. Выдохнув, повторите упражнение (рис. 15).



Рисунок 15 – Отжимание

– Ножницы. Примите положение лежа на спине. Руки должны находиться вдоль тела. Ладони при этом смотрят вниз. Ноги поднимают вверх они должны образовывать угол шестьдесят градусов, можно выше, если есть такая возможность. Главное, чтобы таз находился в стабильном положении.

С помощью сгиба позвоночника оторвите нижнюю точку таза от пола, делать это надо так, чтобы ступни ног расположились над головой. С помощью рук возьмите себя под верхнюю часть таза и зафиксируйтесь создав очень уверенную опору. Также стоит совсем немного прогнуться в пояснице. На вдохе оставляете одну ногу полностью неподвижной, а вторую опускаете направляя вперед. На выдохе ноги надо сменить. Делают упражнение по десять раз каждой ногой. Когда тренинг закончен ноги сводят вместе и тело полностью ложится на пол или мат (рис.16).

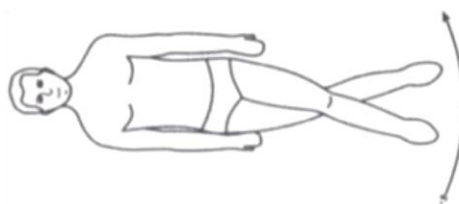


Рисунок 16 – Ножницы

– Обратные отжимания. Поставьте лавку, повернитесь спиной к ней и примите упор сзади, поставив ладони на край скамьи, пальцами вперед, хватом на ширине плеч. Ноги поставьте пятками на пол. Спина должна быть прямой. Это ваше исходное положение. На вдохе, медленно опустите таз, согнув руки в локтях до прямого угла. Предплечья на протяжении всего движения должны быть перпендикулярны полу, то есть локти в стороны не расходятся. На выдохе, мощным усилием вытолкните себя обратно в исходное положение. Не делайте рывков корпусом, отжимания от скамьи выполняются исключительно за счет сокращения трицепсов (рис. 17).



Рисунок 17 – Обратные отжимания

– Планка. Ступни ног должны находиться вместе. Подобное положение ступней усложняет равновесие, а, следовательно, нагрузка на пресс будет соответственной. Ноги нужно держать в прямом положении, в напряженном состоянии. В противном случае неправильное расположение ног приведет к ослаблению нагрузки на прямую мышцу пресса, что негативно скажется на прогибе поясничного отдела. Во время выполнения упражнения ягодичные мышцы должны быть напряжены. В таком положении мышцы кора получают эффективную нагрузку. Следите за положением поясницы: не прогибайтесь и не округляйте. Поясница во время выполнения планки в обязательном порядке ровная. Живот в себя и подтянут к ребрам. Однако, втянутый живот не должен каким-либо образом повлиять на качество дыхания во время выполнения упражнения. Локти не создают излишнюю нагрузку на плечи и поэтому ставятся в одну вертикаль с плечевыми суставами (рис. 18).



Рисунок 18 – Планка

– Прыжки на скакалке. Держите скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинайте каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку ваша спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. Старайтесь не выпрыгивать высоко, 2 – 4 см оптимальная высота для интенсивной тренировки (рис.19).

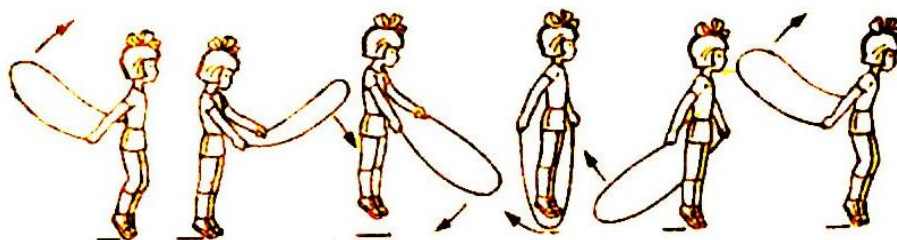


Рисунок 19 – Прыжки на скакалке

– Поднимание ног. Исходное положение – лежа на спине, поясница прижата к полу. Руки вытянуты вдоль тела или в замке за головой. Поднимать голову не рекомендуется, так как это облегчает выполнение упражнения. Ноги вместе. Начинаем поднятие обеих ног до угла в 45–60 градусов, выдерживаем в поднятом состоянии паузу в 1–2 секунды и опускаем обратно (рис.20).

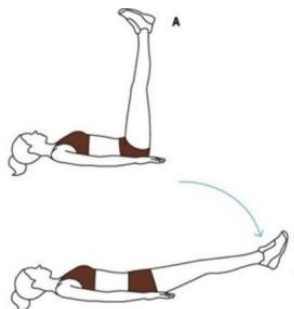


Рисунок 20 – Поднимание ног

– «Лодочка» наоборот. Лечь на живот, вытянуть руки вперед ладонями вниз, расположить их на ширине плеч. Выпрямить ноги носками от себя также на ширине плеч. Одновременно приподнять конечности, опираясь на тазовые кости и живот. Тянуться ладонями и ступнями в противоположные стороны, задержаться в таком положении на 7-10 секунд (рис. 21).



Рисунок 21 – «Лодочка» наоборот

– Велосипед. Исходная позиция: атлет располагается лежа на полу (или гимнастическом коврике). Немного сгибаем ноги в коленях (примерно под 45 градусов), руки скрещиваем на затылке. Поясницу плотно прижимаем к полу и не отрываем на протяжении всего подхода, чтобы не создавать лишней осевой нагрузки на позвоночник и не отвлекаться от концентрации на работающих мышцах. Делаем движение ногами, имитируя кручение педалей при езде на велосипеде. Движение должно быть не строго вертикальным, а проходить немного по дуге, так амплитуда движения будет больше, а значит, большее количество мышечных волокон (в том числе окислительных и медленных) будет включаться в работу. Колени должны двигаться по направлению к груди, одновременно с этим мы немного поворачиваем корпус, слегка округляя спину в грудном отделе, а локтем стараемся достать до колена. Работаем диагонально – правым локтем пытаемся достать до левого колена, левым локтем – до правого (рис. 22).



Рисунок 22 – Велосипед

– Пресс. Лечь на спину, плотно прижав поясницу к поверхности пола. Руки при этом вытягиваются по бокам туловища или складываются в замок на груди. Также возможен вариант с удерживанием рук у висков. Ноги скрещиваются в лодыжках. Слегка согнутые в коленях ноги поднимаются вверх до тех пор, пока бедра не окажутся в перпендикулярном положении по

отношению к поверхности пола. В этот момент голени лежат параллельно. Это исходное положение. Удерживая поясницу хорошо прижатой к полу, атлет поднимает верхнюю часть корпуса, выполняя это с максимальным напряжением мышц пресса. На выдохе корпус медленно опускается, достигая исходного положения (рис. 23).

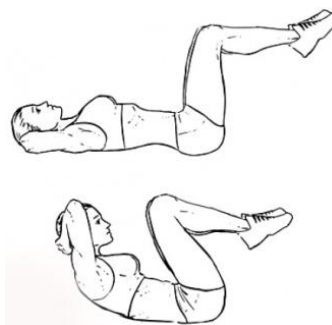


Рисунок 23 – Пресс

– Плечевой мост. Исходное положение: лёжа на спине, ноги при этом согнуты, пятки твёрдо стоят на полу, руки лежат вдоль тела. Опираясь на лопатки и пятки, подними ягодицы так, чтобы тело от коленей до плеч образовало прямую линию. На выдохе начинайте поднимать правую ногу по направлению к голове (выпрямляя её). Левая нога при этом твёрдо стоит на полу. Не переваливайтесь на левый бок: баланс корпуса не должен быть нарушен. Затем медленно опустите ногу. Повторите движения 3-5 раз правой ногой, затем поменяйте ногу и проделайте то же самое левой ногой (рис. 24).



Рисунок 24 – Плечевой мост

– Стульчик. Прижмитесь к стене спиной. Пятки должны быть на расстоянии 20 см от стены. Поставьте ноги немного шире ширины плеч, руки держите расслабленными или скрестите их на груди. Для более продвинутых фитнес-любительниц рекомендуется выполнять упражнение со свободным

весом. Будет достаточно двух гантелей по 1-3 кг. Не забывайте, что статические позы сложнее выполнять со спортивным инвентарем, поэтому рекомендуем не переоценивать свои физические способности. Сделав глубокий вдох, опуститесь вниз, сгибая колени. Следите за положением спины. Она все время должна быть прижата к опоре. Опуститесь до нижней точки (когда бедра будут параллельны полу). Чтобы правильно выполнить упражнение, представьте, что сзади вас стоит стул, на который вам необходимо сесть. Когда колени окажутся согнутыми под прямым углом – замрите. Задержитесь в таком положении как можно дольше. Затем медленно вернитесь в исходное положение (рис. 25).



Рисунок 25 – Стульчик

Для каждого вида темперамента был разработан комплекс общих физических упражнений (приложение 3), который в дальнейшем усовершенствовался с последующим занятием. В комплекс входили упражнения на некоторые группы мышц: верхнего плечевого пояса, мышц спины, живота, бёдер.

Особенности методики:

- представителям каждого типа темперамента предлагаются те физические нагрузки, которые наиболее соответствуют психологическим задаткам занимающихся;

- применяется индивидуально-групповой способ проведения занятий или метод круговой тренировки;

Использование такого подхода позволило оценить эффективность разработанных комплексов упражнений, которые легли в основу созданной

нами технологии (экспериментальная группа), направленная на комплексное развитие физических качеств и устранения тревожности.

2.3.2 Результаты оценки индивидуально-типологических особенностей детей среднего школьного возраста

В результате исследования индивидуально-типологических особенностей в двух группах были сделаны следующие итоги, они представлены на рисунке 26, 27.

Как показало исследование в 7а классе: холериков – 4 человека, флегматиков – 5 человек, сангвиников – 11 человек, меланхоликов – 5 человек.



Рисунок 26 – Итоги тестирования по А. Белову, 7а класс

*Примечание: по оси абсцисс – количество человек; по оси ординат – виды темперамента

Как показало исследование в 7б классе: холериков – 3 человека, флегматиков – 4 человек, сангвиников – 12 человек, меланхоликов – 6 человек.

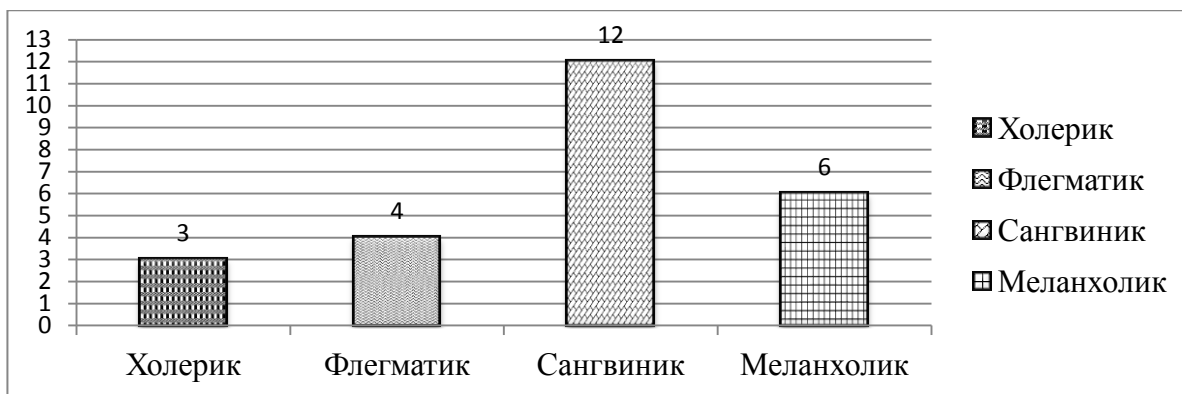


Рисунок 27 – Итоги тестирования по А. Белову, 76 класс

*Примечание: по оси абсцисс – количество человек; по оси ординат – виды темперамента

2.3.3 Оценка тревожности школьников в течение I, II четверти обучения

Результаты нашего исследования среди детей среднего школьного возраста в количестве 50 человек.

Как следует из данных рисунка 28, в начале года высокий уровень по шкале "Школьная тревожность" имели по 12 подростков в каждом классе, что составляет 48% от общего количества испытуемых. В декабре месяце высокий уровень по шкале "Школьная тревожность" в контрольной группе имели 40% школьников (10 человек), в экспериментальной группе – 16% (4 человека). Подобная тревожность может породиться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки. Высокую тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами,

особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения.

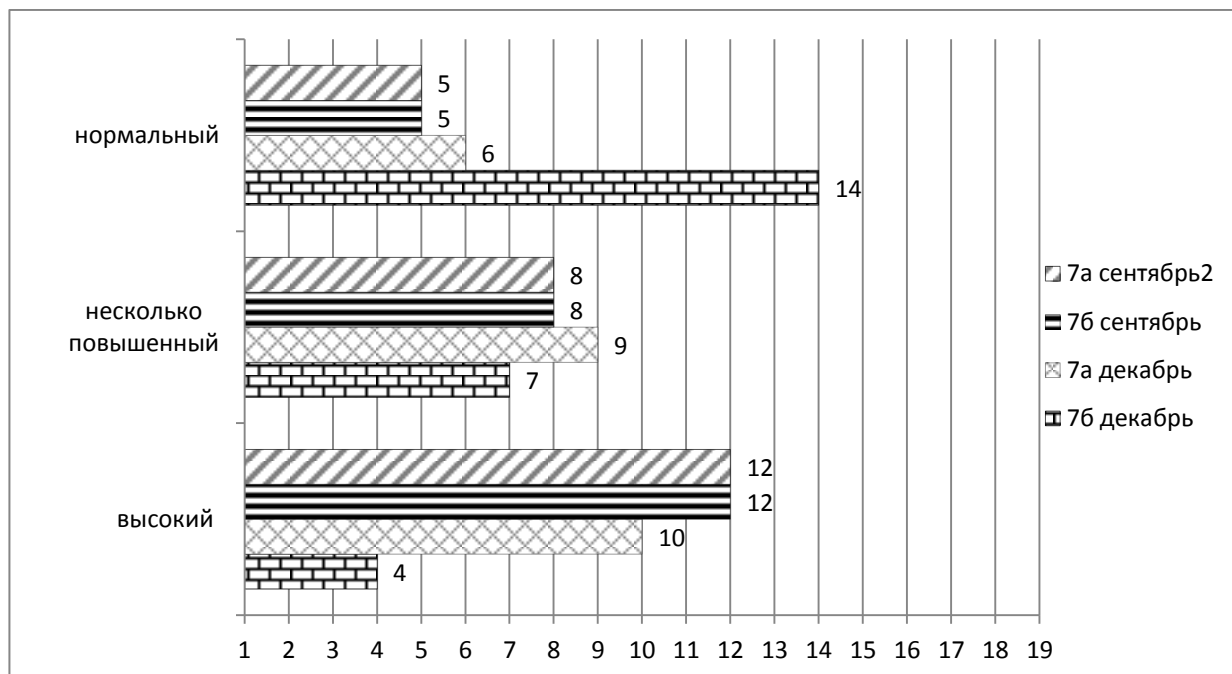


Рисунок 28 – Показатели школьной тревожности подростков исследуемых групп в 1,2 четверти.

*Примечание: по оси абсцисс – количество человек; по оси ординат – уровни школьной тревожности

Как следует из данных рисунка 28, в начале года несколько повышенный уровень по шкале "Школьная тревожность" имели по 8 подростков в каждом классе, что составляет 32% от общего количества испытуемых. В декабре месяце несколько повышенный уровень по шкале "Школьная тревожность" в контрольной группе имели 36% школьников (9 человек), в экспериментальной группе – 28% (7 человек). Такие показатели свидетельствуют о том, что эти дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а так же, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками.

Как следует из данных рисунка 28, в начале года нормальный уровень по шкале "Школьная тревожность" имели по 5 подростков в каждом классе, что составляет 20% от общего количества испытуемых. В декабре месяце нормальный уровень по шкале "Школьная тревожность" в контрольной группе имели 24% школьников (6 человек), в экспериментальной группе – 56% (14 человека). Школа и школьные требования, трудности не являются для этих ребят травмирующими, что создает условия для нормального функционирования, развития ребенка в процессе обучения, установления дружеских контактов и взаимоотношений.

Как следует из данных рисунка 29, в начале года высокий уровень по шкале "Межличностная тревожность" имели по 9 подростков в каждом классе, что составляет 36% от общего количества испытуемых. В декабре месяце высокий уровень по шкале "Межличностная тревожность" в контрольной группе имели 32% школьников (8 человек), в экспериментальной группе – 20% (5 человека). Это говорит о том, что их межличностная тревожность связана с взаимоотношениями ребенка с окружающими людьми – сверстниками, взрослым. Возникает в результате конфликта ребенка со взрослыми, особенно со сверстниками, когда ребенок чувствует себя отверженным, ему недостает внимания к себе со стороны окружающих людей; кроме того, межличностная тревожность может быть связана с личностными особенностями ребенка, вызвавшими трудности в общении с другими людьми.

Как следует из данных рисунка 29, в начале года повышенный уровень по шкале "Межличностная тревожность" имели по 9 подростков в каждом классе, что составляет 36% от общего количества испытуемых. В декабре месяце повышенный уровень по шкале "Межличностная тревожность" в контрольной группе имели 32% школьников (8 человек), в экспериментальной группе – 20% (5 человека). Такие данные указывают на то, что эмоциональное состояние этих детей, на фоне которого развиваются их социальные контакты, является напряженным, негативно окрашенным.

Таким образом, создаются предпосылки для возникновения и развития беспокойства, тревоги, тревожности как следствия межличностного стресса.

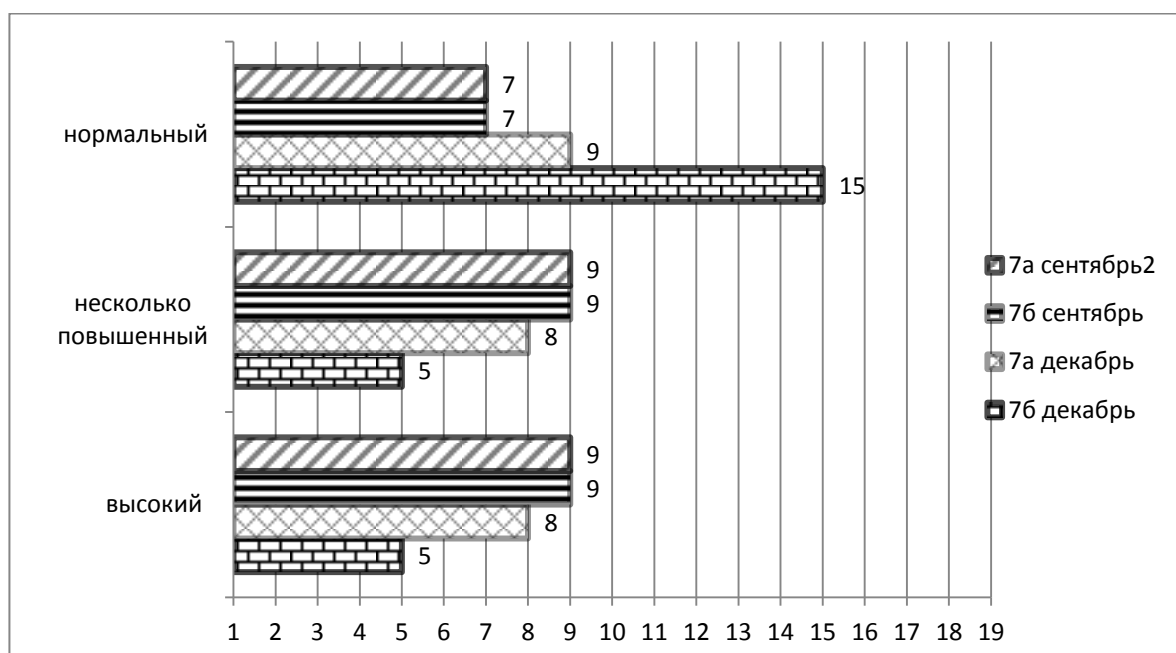


Рисунок 29 – Показатели межличностной тревожности подростков исследуемых групп в 1,2 четверти.

*Примечание: по оси абсцисс – количество человек; по оси ординат – уровни школьной тревожности

Как следует из данных рисунка 29, в начале года нормальный уровень по шкале "Межличностная тревожность" имели по 7 подростков в каждом классе, что составляет 28% от общего количества испытуемых. В декабре месяце нормальный уровень по шкале "Межличностная тревожность" увеличился, в контрольной группе имели 36% школьников (9 человек), в экспериментальной группе – 60% (15 человек).

Как следует из данных рисунка 30, в начале года высокий уровень по шкале "Самооценочная тревожность" имели по 7 подростков в каждом классе, что составляет 28% от общего количества испытуемых. В декабре месяце высокий уровень по шкале "Самооценочная тревожность" в контрольной группе имели 24% школьников (6 человек), в экспериментальной группе – 16% (4 человека). Этот факт свидетельствует о

том, что большинство детей переживают негативные эмоции в ситуации предъявления себя другим, самораскрытия. На наш взгляд, это объясняется с одной стороны тем, что эти школьники склонны чрезмерно критично оценивать себя, но в то же время, считают себя "центром вселенной". Такие противоречия в самовосприятии не позволяют им адекватно оценить себя и уж тем более, осуждать окружающих. С другой стороны, в этом возрасте человек часто испытывает такие чувства и эмоции, которые не понимает и стыдится, отсюда стремление "закрыться", спрятать свой внутренний мир от окружающих.

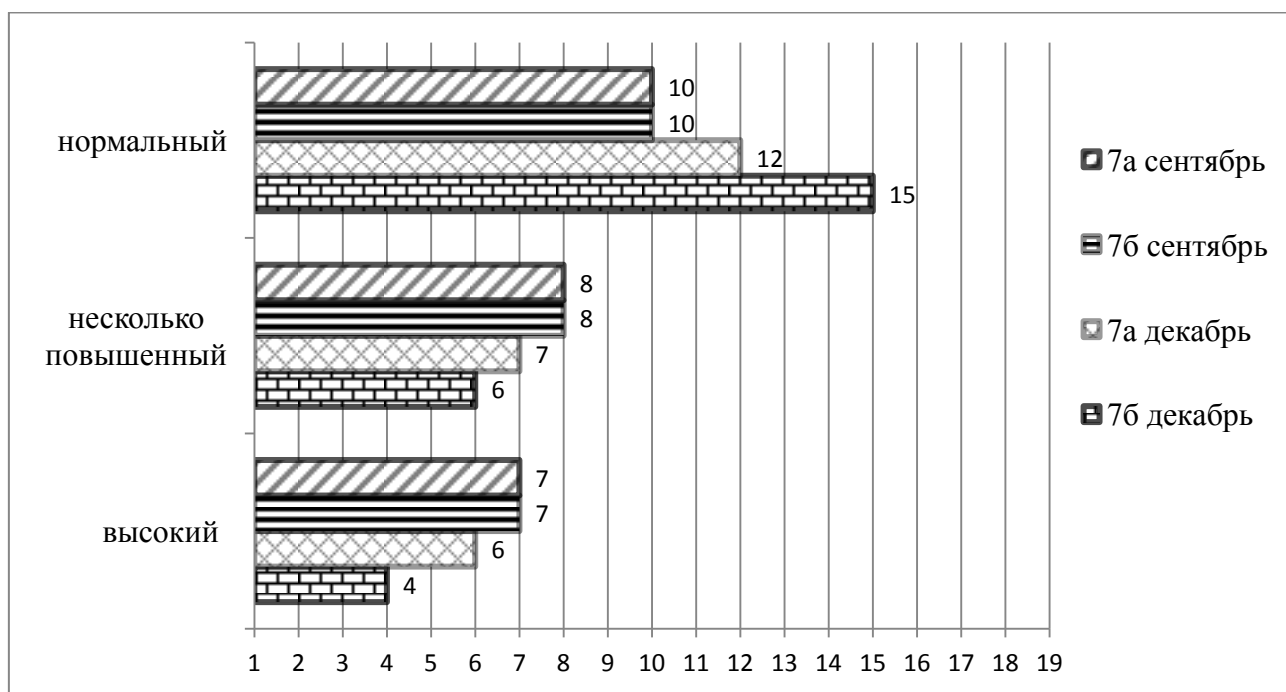


Рисунок 30 – Показатели самооценочной тревожности подростков исследуемых групп в 1,2 четверти.

*Примечание: по оси абсцисс – количество человек; по оси ординат – уровни школьной тревожности

Как следует из данных рисунка 30, в начале года несколько повышенный уровень по шкале "Самооценочная тревожность" имели по 8 подростков в каждом классе, что составляет 32% от общего количества испытуемых. В декабре месяце несколько повышенный уровень по шкале "Самооценочная тревожность" в контрольной группе имели 28% школьников

(7 человек), в экспериментальной группе – 24% (6 человека). Основываясь на этом факте, мы можем предположить, что в данном случае страх самовыражения присутствует лишь в определенных ситуациях или с определенными людьми. Возможно также, что этот страх выражен не ярко, и не доминирует над другими эмоциями.

Как следует из данных рисунка 30, в начале года нормальный уровень по шкале "Самооценочная тревожность" имели по 10 подростков в каждом классе, что составляет 40% от общего количества испытуемых. В декабре месяце нормальный уровень по шкале "Самооценочная тревожность" в контрольной группе имели 48% школьников (12 человек), в экспериментальной группе – 60% (15 человека). Школьники каждой из групп испытуемых не имеют психологических и эмоциональных трудностей в самопредъявлении и самораскрытии, это говорит о том что эти дети легко находят контакт с окружающими, быстро заводят новые знакомства, их отношения глубже и эмоционально насыщеннее, по сравнению с теми, кто испытывает тревожность в этой области.

Пользуясь этими результатами, а также на основе индивидуальных бесед, сделаны выводы, что высокий уровень тревожности вызван:

1. Плохой подготовкой к урокам;
2. Боязнью выразить свои возможности, так как дети считают, что они будут оценены ниже, чем их сверстники, которые показывают высокий уровень знаний и творчества;
3. Заниженной самооценкой;
4. Предъявлением со стороны учителя высоких требований;

Так как в подростковом возрасте общение выдвигается на 1-ое пространство, оно играет главную роль в формировании личности. Неимение навыков общения принуждает ребенка быть угрюмым, ворчливым. Такие дети приметно отстают в учебе, часто конфликтуют со зрелыми людьми и с ровесниками.

Создание нравственных норм поведения. Активной жизненной позиции возможно при позитивных отношениях в коллективе ровесниками; негативные взаимоотношения негативно воздействуют на сплошное формирование ребенка, дисциплинированность. Следствием ошибочных взаимоотношений имеют все шансы существовать искаженные отношения в среде взрослых, приводящие к предстоящему развитию отрицательных черт личности. Не успешность в общении с ровесниками, родителями, преподавателями нередко приводит к невыносимым переживаниям ребенка. Конкретно сферой межличностных отношений обусловлено увеличение тревожности у подростков. Беспокойность, закрепившись, делается довольно устойчивым образованием.

2.3.4 Результаты влияния применяемой методики на ОФП школьников

О развитии общей физической подготовки мы судим по динамике результатов контрольных тестов.

Об уровне повышения физических способностей можно судить на основании данных влияния комплексов физической подготовки, результаты представлены ниже в таблице 2 «Контрольные результаты тестирования общей физической подготовленности у девочек исследуемых групп», в таблице 3 «Контрольные результаты тестирования общей физической подготовленности у мальчиков исследуемых групп».

На таблице 2, в динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению показателей по следующим тестам: бег на 30 м – на 5,5% ($p < 0,05$); поднимание туловища (60с) – 9,2% ($p < 0,05$); отжимание – на 15,1% ($p < 0,01$); прыжки в длину – на 3,3%; наклон вперед из положения сидя – на 5,2%; челночный бег 3x10 на 2,3% по сравнению с контрольной группой.

Упражнения позволяют сделать мышцы эластичнее, сильнее, натренировать выносливость и силу. Общая физическая подготовка, несмотря на название, вовсе не является чем-то поверхностным. Все дело в том, что упражнения направлены на равномерное развитие всех групп мышц и физических качеств

Таблица 2 – «Контрольные результаты тестирования общей физической подготовленности у девочек исследуемых групп»

Тесты	Группа			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь
Бег 30 м (с)	5,7±0,3	5,5±0,3 100%	5,8±0,2	5,2±0,3* 94,5%
Поднимание туловища (60 сек)	23,2±2,1	30,4±2,3 100%	22,5±3,3	33,2±2,3* 109,2%
Отжимание:	11,2±1,1	13,2±2,2 100%	11,1±0,9	15,2±2,1** 115,1%
Прыжки в длину (см)	159,5±7,3	167,1±5,2 100%	160,3±6,9	172,7±5,9 103,3%
Наклон вперед из положения сидя	12,3±1,1	15,3±2,3 100%	12±1	16,1±1,6 105,2%
Челночный бег 3x10	9,2±0,3	9,0±0,2 100%	9,1±0,2	8,8±0,2 97,7%

Примечание: р - достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: *- $p<0,05$; ** - $p<0,01$.

На таблице 3, в динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению показателей по следующим тестам: бег на 30 м – на 9,1% ($p<0,05$); поднимание туловища (60с) – 8,1% ($p<0,05$); подтягивание – на 28,1% ($p<0,01$); прыжки в длину – на 3,8%; наклон вперед из положения сидя – на 22,2% ($p<0,01$); челночный бег 3x10 на 2,4% по сравнению с контрольной группой.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка.

Таблица 3 – «Контрольные результаты тестирования общей физической подготовленности у мальчиков исследуемых групп»

Тесты	Группа			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь
Бег 30 м (с)	5,6±0,3	5,5±0,3 100%	5,4±0,2	5,0±0,3* 90,9%
Поднимание туловища (60 сек)	35,2±2,3	39,1±2,1 100%	36,2±2,3	42,3±2,2* 108,1%
Подтягивание	5,2±2	7,1±0,3 100%	5,3±3	9,1±2** 128,1%
Прыжки в длину (см)	161,5±7,1	170,1±6,1 100%	162,3±6,6	176,6±7,2 103,8%
Наклон вперед из положения сидя	6,2±0,6	8,1±1,2 100%	6,5±0,7	9,9±1,4** 122,2%
Челночный бег 3x10	8,7±0,4	8,4±0,3 100%	8,8±0,3	8,2±0,2 97,6%

Примечание: р - достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

2.4 Психолого-педагогические рекомендации по реализации индивидуально-типологического подхода при построении уроков физической культуры

Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами

физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

- а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т. д.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 3 раза в неделю по 40–45 мин каждый. Их основное содержание – двигательная деятельность.

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется

фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока [16, с. 365].

В ходе наблюдения за уроком по физической культуре можно дать рекомендации совершенствованию подходов проведения занятия:

1. Необходима реализация индивидуально-типологического подхода на уроках физической культуры, чтобы физические нагрузки были адекватны возможностям учащихся. Учителя не делают различий между детьми, занимающимися в спортивных секциях и детьми, имеющими небольшие отклонения в здоровье. Различия между их физическими возможностями огромны, хотя для тех и других детей существуют единые нормативы. В систему физического воспитания необходимо вводить наблюдение за прогрессированием физических показателей ребенка из года в год, проводить оценку возможностей на основе показателей за предыдущие годы [4, с. 10].

2. Необходимо учитывать интересы школьников при выборе физических упражнений, что требует включения часов на вариативный компонент и адаптации к интересам учащихся конкретной школы;

3. При проведении занятий, возможно использование музыкального сопровождения, что делает занятия физическими упражнениями более эмоциональными и привлекательными;

4. Необходимо разработать ряд стимулов, способствующих повышению мотивации достижения результата.

Специфика предмета «Физическая культура» помогает преподавателю успешно воспитывать на уроках и личностные качества учащихся. Для того чтобы достигнуть наибольшего эффекта в воспитании нравственности, необходимо применять на каждом уроке различные средства воспитывающего характера [29, с. 123].

К их числу относятся:

- подбор заданий, содействующих сплочению коллектива учащихся;
- организация совместных действий, взаимопомощь, взаимовыручка;

– поощрение положительных и порицание отрицательных поступков, совершаемых учениками на уроке, и др.

Для воспитания личностных качеств надо ставить перед учащимися трудные, но посильные задачи, стимулировать достижение цели. Так, для воспитания смелости и настойчивости можно использовать упражнения, связанные с преодолением нерешительности и страха перед выполнением, например, опорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах и др.

Выводы по 2 главе

1. Реализация целей и задач физического воспитания у детей среднего школьного возраста осуществляется более успешно при применении индивидуально-типологического подхода к обучающимся.

2. Нами был разработан комплекс физических упражнений, учитывающий индивидуально-типологические особенности учащихся, направленный на совершенствование физической подготовленности и укрепление здоровья.

3. Нами были выявлены типы темперамента у школьников исследуемых групп: у контрольной группы: холериков (16%), флегматиков (20%), сангвиников (44%), меланхоликов (20%); у экспериментальной группы: холериков (12%), флегматиков (16%), сангвиников (48%), меланхоликов (24%).

4. В результате внедрённого нами комплекса физических упражнений в течение 1,2 четверти были отмечены следующие изменения у подростков экспериментальной группы по отношению контрольной:

- достоверно снизился показатель «несколько повышенный» уровень тревожности (межличностной на 12%; школьной – на 8%; самооценочной – на 4%);

- достоверно снизился показатель «высокий» уровень тревожности (межличностной на 12%; школьной – на 24%; самооценочной – на 8%);

- достоверно повысился показатель «нормальный» уровень тревожности (межличностной на 24%; школьной – на 32%; самооценочной – на 12%);

- улучшились результаты общей физической подготовленности: у девочек: бег на 30 метров на 5,5%, поднимание туловища (60 сек) на 9,2%, отжимание на 15,1%; у мальчиков: бег на 30 метров на 8,1%, поднимание туловища 9,2%, наклон вперёд из положения сидя на 22,2%.

5. В результате личных наблюдений выяснилось, что у подростков экспериментальной группы на уроках физической культуры улучшилась дисциплина, снизился уровень агрессии, гипертимности (состояния, при котором активность и возбудимость человека превышает норму), дети стали более спокойными.

Заключение

В рамках данной работы нами была исследована одна из актуальных проблем современной психологии физической культуры и спорта, реализация и учет индивидуально-типологических особенностей подростков на занятиях физической культурой.

В первой главе работы мы охарактеризовали наиболее основные подходы к изучению индивидуально-типологических черт личности. Исследования особенностей, закономерностей и условий их формирования и развития, являются необходимой предпосылкой оптимальной организации и совершенствования процесса развития личности на всех этапах онтогенеза человека. В настоящее время большое внимание уделяется таким индивидуально-психологическим особенностям личности подростков, как: темперамент, характер. Современная наука активно изучает данный раздел психологии и педагогики.

Изучая научную литературу по данной теме было выяснено, что ранее данная методика применялась на детях специализирующихся на определенном виде спорта: волейбол, футбол, дзюдо и т.д., результаты по изучению обычных школьников найдены не были.

Во второй главе для экспериментальной группы из 25 человек мы провели 3 теста, с помощью которых нам удалось определить индивидуально-типологические особенности личности каждого подростка. На основании проведенных тестов мы предложили комплекс упражнений для каждой группы учеников, который мог бы помочь реализовать их физический потенциал.

Целью нашего исследования было изучить специфику реализации индивидуально-типологического подхода при построении занятий по физической культуре со школьниками среднего возраста.

Мы ставили перед собой следующие задачи, которые нам удалось решить в ходе исследования:

1. Изучили теоретико-методологические основы проблемы реализации индивидуально-типологического подхода на уроке физической культуры.

2. Рассмотрели особенности реализации индивидуально-типологического подхода к обучающимся на уроках физической культуры и вне учебной работе.

3. Изучили индивидуально-типологические особенности детей среднего школьного возраста.

4. Разработали психолого-педагогические рекомендации по реализации индивидуально-типологического подхода при построении уроков физической культуры.

Для проведения исследования нами были сформированы две группы школьников: контрольная группа и экспериментальная группа. В течении I и II четверти учебного года контрольная группа занималась по базовой общеобразовательной программе физической культуры, для экспериментальной группы были разработаны комплексы общеразвивающих физических упражнений, которые входили в вводную часть урока (разминку), с целью улучшить психофизическое состояние и снизить уровень тревожности у учащихся. Исследование показало, что на первом этапе исследования показатели контрольной и экспериментальной группы были примерно одинаковы. После проведения эксперимента на основе предложенных нами рекомендаций по обучению, у учащихся контрольной группы показатели уровня тревожности и физической подготовленности оказались значительно ниже, чем в экспериментальной группе. Проведённый нами эксперимент подтвердил, что реализация целей и задач физического воспитания у детей среднего школьного возраста будет осуществляться более успешно при применении индивидуально-типологического подхода к обучающимся.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза получила в результате проведенного исследования подтверждение.

Список литературы

1. Абросимова, Л.И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Медицинские проблемы физической культуры. – 1978. – № 6. – С. 38–41.
2. Анашкина, Н.В. Взаимодействие педагогов и родителей в Центре игровой поддержки ребенка / Н.В. Анашкина // Инструктор по физкультуре. – 2013. – № 4. – С. 83–85.
3. Антипенкова, И.В. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учетом соматических показателей и мотивации/И.В. Антипенкова, Ю.А. Ильюхина//Теория и практика физической культуры : Тренер: журнал в журнале. – 2013. – № 7. – С. 82–83.
4. Бадмаев, Б.Ц. Психология в работе учителя: в 2 кн./Б.Ц. Бадмаев. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Кн. 1: Практическое пособие по теории развития, обучения и воспитания. – 233 с.
5. Блинков, С.Н. Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников – подростков/С.Н. Блинков, С.П. Левушкин// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 8–12.
6. Блинков, С.Н. Реализация индивидуально-типологического подхода в физической подготовке школьниц 15–17 лет / С.Н. Блинков, Н.Ю. Васильева, А.И. Лаптев // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 6. – С. 22–26.
7. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям: учеб. пособие /М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
8. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. – Москва–Воронеж: МОДЭК, 1997. – 352с.
9. Бунак, В.В. Антропометрия: учеб. пособие/В.В. Бунак. – М.: Учпедгиз, 1941. – 368 с.

10. Власов, Г.А. Взаимосвязь проблем здоровья и физкультурно-оздоровительных мероприятий среди подрастающего поколения/Г.А. Власов, Б.П. Андриевский // Сборник научных трудов: Проблемы физической культуры и спорта / Хабаровский ГИФК. – Хабаровск, 1991. – С. 84–85.

11. Делбани, Х. Методы оценки конституционального статуса школьников в процессе физического воспитания / Х. Делбани // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 5. – С. 17–21.

12. Домашенко, И.А., Ратанова Т.А., Психология человека: Учебник для студентов всех специальностей педагогических вузов – М., МГОПУ. АНОО НОУ, 1999. – 272 с.

13. Драгунова, Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С. 25 – 38.

14. Единак, Г.А. Индивидуализация процесса развития двигательных качеств юношей 14–17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры. – М., 1992. – 25 с.

15. Жуков, О.Ф. Учет индивидуально-типологических особенностей в процессе физического воспитания школьников/О.Ф. Жуков, В.А. Гончаров, Н.Ю. Глухова // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 41–42.

16. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. И перераб. – М. :Логос, 2001. – 384 с.

17. Изотова, Е.И., Никифорова Е.В., Эмоциональная сфера ребёнка: Теория и методика: Учеб. Пособие для высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с., 16л. ил.

18. Ильин, Е.П. Психология спорта –СПб: Питер, 2009. – 352с.

19. Ильин, Е.П. Психология физического – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

20. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов факультетов физической культуры: 2–е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд–во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.: ил.

21. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. Воспитание». – М.: Просвещение, 1983. – 223 с., ил.

22. Климов, Е.А. Педагогический труд: психологические составляющие: Учеб. пособие / Е.А. Климов. – М.: Издательство Московского Университета; Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.

23. Козина, Ж. Методологические основы индивидуальной регуляции величины физической нагрузки у школьников средних классов при занятиях баскетболом. – 2011. – № 4. – С. 37–43

24. Кон, И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1997. – 225 с.

25. Лёвушкин, С.П. Оптимизация физического состояния школьников 7–10 лет на основе влияния мышечных нагрузок различной направленности: учебное пособие / С.П. Лёвушкин, Р.Р. Салимзянов. – Ульяновск: ИПК ПРО, 2003. – 144 с.

26. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977 - 304 с.

27. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин // – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 148с.

28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 443 с.

29. Милорадонова, Н.Г. Психология и педагогика: Учебник – М. Гардарики, 2005. – 335 с.

30. Небылицын, В.Д. Темперамент. Психологии индивидуальных различий. Тексты/Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982. – 159 с.

31. Немов, Р.С. П50 Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — н.

3: Психодиагностика. Введение в научное психо– логическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.

32. Немов, Р.С. Психодиагностика: Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. Кн. 3 /Немов, Р.С. психология: учебное пособие для студентов педагогических вузов. В 3 кн. – М., 1999. – 269 с.

33. Никандров, В.В. Психология: учебник / В.В. Никандров. –М.: Волтерс Клувер, 2009. – 1008 с.: ил; табл.

34. Николаенко, В.М., Залесов, Г.М., Андрюшина, Т.В. и др. Психология и педагогика: Учебное пособие; Отв. ред. канд. филос. наук, доцент В.М.Николаенко. — М.: ИНФРА-М;Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. – 175 с.

35. Пискова, Д.М. Индивидуализация физического воспитания юношей 17–18 лет на основе учета структуры моторики: автореф. дис. канд. пед. наук / Пискова Дмитрий Михайлович. – М., 1993. – 24 с.

36. Под редакцией Смирнова, С. А. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. Изд. 4, испр. – М. Академия, 2001. – 512 с.

37. Попов, М.Н. Педагогика на уроках физической культуры / М.Н. Попов // Физическая культура в школе. – 2010. – № 3. – С. 5–9.

38. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф.Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 255с.

39. Римская, Р. Римский С. Практическая психология в тестах – М.: АСТ–ПРЕСС, 1997. – 376 с.

40. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.

41. Середина, Н.В. Шкуренко, Д.А Основы медицинской психологии: общая клиническая, патопсихология – Ростов–на–Дону, Феникс, 2003. – 210 с.

42. Смирнов, С.А. Педагогика: педагогические теории, схемы, технологии, 4 изд. испр. – М.: Академия, 2001. – 402 с.

43. Соломатин, В.Р. Учет возрастных особенностей биологического развития как основа индивидуального подхода и повышения эффективности построения многолетней тренировки у девушек-пловчих / В.Р. Соломатин // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 3. – 26–31 с.

44. Сонькин, В.Д. Индивидуально-типологические подходы в физическом воспитании школьников и студентов/В.Д. Сонькин // Материалы конференции: Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы). – М.: МПГУ, 1999. – 191–195 с.

45. Сосницкий, В.Н. Физическая подготовка допризывной молодежи с учетом типологии двигательных способностей – Волгоград, 2000. – 22 с.

46. Спирын, В.К. Индивидуализированная спортивно ориентированная система оценивания физической подготовленности учащихся. – 2013. – № 2. – С. 23–26.

47. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: практикум. – Ростов–на–Дону.: Феникс, 2000. – 671 с.

48. Столяренко, Л.Д. Педагогическая психология. – Ростов–на–Дону.: Феникс, 2000. – 672 с.

49. Стрижак, Л.Н. Психология и педагогика: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 1999. – 335(594) с.

50. Усманова, Е.Н. Психолого-педагогические аспекты индивидуально-дифференцированного подхода к подготовке юных футболистов

Е.Н. Усманова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 83–86

51. Филимонова, Т.А. Индивидуализация процесса физического воспитания дошкольников на основе учета состояния здоровья и показателей психофизического развития / Т.А. Филимонова, А.А. Курбанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 13–15

52. Фильченков, Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: автореф. дис. канд. пед. наук/ Фильченков Дмитрий Александрович. – М., 1994. – 23 с.

53. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480с.

54. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 479 с.

55. Цыбиз, Г.Г. Анализ изменений отдельных физических качеств в организме студентов при проведении занятий по физическому воспитанию / Г.Г. Цыбиз // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – 122–127 с.

56. Чурганов, О.А. Индивидуально-типологический подход к обучению в системе военного физкультурного образования / О.А. Чурганов, Т.И. Вихрук // Материалы междунар. конгресса «Термины и понятия в сфере физической культуры» (20–22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург). – СПб.: ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С. 253–254.

57. Шаулин, В.Н. Урок физической культуры / В.Н. Шаулин // Физическая культура в школе. – 1993. – № 2. – С. 10–13.

58. Шахбанова, Г.И. Индивидуальный подход в работе с детьми разного уровня физического развития и здоровья / Г.И. Шахбанова // Инструктор по физкультуре. – 2013. – № 8. – С. 27–33.

59. Шиян, Б.М. Методика физического воспитания школьников : учеб. пособие / Б.М. Шиян. – Л.: ЛГУ, 1993. – 183 с.

60. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии: учеб. пособие / Ю.А. Янсон. – Ростов–н–Д: Феникс, 2005. – 429 с.

Интернет источники:

1. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/temperament.html>

2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80>
3. <http://www.studfiles.ru/preview/5593072/>
4. <http://biofile.ru/chel/14684.html>
5. <http://gto-normativy.ru/normativy-7-klass-po-fizkulture/>

Тест на выявление темперамента по А. Белову

Тест разработан А. Беловым, результаты которого рассчитываются по формуле: «Темперамент = Ф% + М% + Х% + С%».

Где: Ф% - процент темперамента флегматика, который рассчитывается по формуле – количество положительных ответов относящихся к темпераменту флегматика разделить на общее число вопросов и умножить на 100% (см. таблица 4).

М%, Х%, С% - соответствуют проценту темперамента меланхолика, холерика и сангвиника. Рассчитываются эти проценты, так же как и для темперамента флегматика.

Таблица 4 – Вопросы на тип темперамента

1.	Если вы:	Нет	Да
2.	Спокойны и хладнокровны.	Нет	Да
3.	Стеснительны и застенчивы.	Нет	Да
4.	Неусидчивы, суетливы	Нет	Да
5.	Веселы и жизнерадостны.	Нет	Да
6.	Последовательны и обстоятельны в делах.	Нет	Да
7.	Теряетесь в новой обстановке.	Нет	Да
8.	Невыдержанны, вспыльчивы	Нет	Да
9.	Энергичны и деловиты.	Нет	Да
10.	Осторожны и рассудительны.	Нет	Да
11.	Затрудняетесь установить контакт с новыми людьми.	Нет	Да
12.	Нетерпеливы.	Нет	Да
13.	Часто не доводите начатое дело до конца	Нет	Да
14.	Умеете ждать.	Нет	Да
15.	Не верите в свои силы.	Нет	Да
16.	Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.	Нет	Да
17.	Склонны переоценивать себя.	Нет	Да

Продолжение таблицы 4	бите зря болтать.	Нет	Да
19.	Легко переносите одиночество.	Нет	Да
20.	Решительны и инициативны.	Нет	Да
21.	Способны быстро схватывать новое.	Нет	Да
22.	Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.	Нет	Да
23.	Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.	Нет	Да
24.	Упрямы.	Нет	Да
25.	Неустойчивы в интересах и склонностях.	Нет	Да
26.	Сдержанны и терпеливы.	Нет	Да
27.	Склонны уходить в себя.	Нет	Да
28.	Находчивы в споре.	Нет	Да
29.	Легко переживаете неудачи и неприятности.	Нет	Да
30.	Доводите начатое дело до конца.	Нет	Да
31.	Быстро утомляетесь.	Нет	Да
32.	Работаете рывками.	Нет	Да
33.	Легко приспосабливаетесь к различным обстоятельствам.	Нет	Да
34.	Не растрчиваете попусту сил.	Нет	Да
35.	Обладаете тихой речью, иногда снижающейся до шепота.	Нет	Да
36.	Склонны к риску.	Нет	Да
37.	С увлечением беретесь за любое новое дело	Нет	Да
38.	Строго придерживаетесь выработанного распорядка в жизни, системы в работе.	Нет	Да
39.	Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.	Нет	Да

Продолжение таблицы 4	бидчивы.	Нет	Да
41.	Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать.	Нет	Да
42.	Легко сдерживаете порывы.	Нет	Да
43.	Впечатлительны до слезливости.	Нет	Да
44.	Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.	Нет	Да
45.	Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую.	Нет	Да
46.	Мало восприимчивы к одобрению и порицанию.	Нет	Да
47.	Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.	Нет	Да
48.	Неуравновешенны и склонны к горячности.	Нет	Да
49.	Тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой.	Нет	Да
50.	Незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.	Нет	Да
51.	Предъявляете высокие требования к себе и окружающим.	Нет	Да
52.	Нетерпимы к недостаткам.	Нет	Да
53.	Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми.	Нет	Да
54.	Постоянны в своих интересах и отношениях.	Нет	Да
55.	Склонны к подозрительности, мнительности.	Нет	Да
56.	Агрессивный забияка.	Нет	Да
57.	Выносливы и работоспособны.	Нет	Да
58.	Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое.	Нет	Да
59.	Болезненно чувствительны и легко ранимы.	Нет	Да

Продолжение таблицы 4	льной мимикой.	Нет	Да
61.	Обладаете быстрой, громкой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой.	Нет	Да
62.	Ровны в отношениях со всеми.	Нет	Да
63.	Чрезвычайно обидчивы.	Нет	Да
64.	Способны быстро действовать и решать.	Нет	Да
65.	Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке.	Нет	Да
66.	Любите аккуратность и порядок во всем.	Нет	Да
67.	Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.	Нет	Да
68.	Неустанно стремитесь к новому.	Нет	Да
69.	Обладаете всегда бодрым настроением.	Нет	Да
70.	С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.	Нет	Да
71.	Малоактивны и робки.	Нет	Да
72.	Обладаете резкими, порывистыми движениями.	Нет	Да
73.	Быстро засыпаете и пробуждаетесь.	Нет	Да
74.	Обладаете выдержкой.	Нет	Да
75.	Безропотно покорны.	Нет	Да
76.	Настойчивы в достижении поставленной цели.	Нет	Да
77.	Часто не собраны, проявляете поспешность в решениях.	Нет	Да
78.	Постепенно сходите с новыми людьми.	Нет	Да
79.	Стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих.	Нет	Да
80.	Склонны к резким сменам настроения.	Нет	Да
81.	Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.	Нет	Да

В тест на темперамент входит 80 вопросов, которые разделены на 4 блока. Каждый блок включает в себя 20 вопросов для каждого темперамента, положительные ответы на которые позволяют определить тип темперамента.

Вопросы в тесте относящиеся к темпераменту флегматика: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 69, 73, 77.

Вопросы в тесте относящиеся к темпераменту меланхолика: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 78.

Вопросы в тесте относящиеся к темпераменту холерика: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 67, 71, 75, 79.

Вопросы в тесте относящиеся к темпераменту сангвиника: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 76, 80.

Шкала тревожности Кондаша (1973)

Цель: выявление разных видов тревожности

Материал: бланки с вопросами.

Ход: данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги.

Данная методика направлена на выявление разных видов тревожности:

- а) школьная тревожность;
- б) самооценочная тревожность;
- в) межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками.

Виды тревожности, выявляемые при помощи данной шкалы обозначены следующим образом:

Таблица 1. Виды тревожности

Виды тревожности	Номера пункта шкалы
школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Обработка результатов

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются как показатели соответствующих видов тревожности, показатели по всей шкале отражают общий уровень тревожности (см. табл.5).

Таблица 5 – Показатели уровня тревожности:

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности (в баллах)		
	Кл.	пол	Школьн.	Самооц.	Межлич.
Нормальный	7	Дев.	7-19	4-18	7-20
		Юн.	4-17	11-21	5-17
Несколько повышенный	7	Дев.	20-25	22-26	21-27
		Юн.	18-23	19-25	18-24
Высокий	7	Дев.	26-31	27-31	28-33
		Юн.	24-30	26-32	25-30

В данном тесте перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными и вызывать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

✓ Если ситуация не кажется вам неприятной, обведите кружком цифру «0».

✓ Если она немного беспокоит вас, обведите цифру «1».

✓ Если ситуация неприятна и вызывает серьезное беспокойство, обведите цифру «2».

✓ Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру «3».

✓ Если ситуация для вас крайне неприятна, вы не можете перенести ее, вызывает у вас сильное беспокойство и страх, обведите цифру «4».

Ваша задача представить степень угрозы, уровень тревожности в той или иной ситуации и обвести кружком одну из цифр.

Мне неприятно...

1. Отвечать у доски – 0 1 2 3 4

2. Пойти в гости к незнакомым людям – 0 1 2 3 4

3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах – 0 1 2 3 4

4. Разговаривать с директором школы – 0 1 2 3 4

5. думать о своем будущем -0 1 2 3 4

6. Когда учитель смотрит в журнал и выбирает, кого бы спросить – 0 1 2 3 4
7. Меня критикуют и в чем-то упрекают -0 1 2 3 4
8. На меня смотрят, когда я что-нибудь делаю
(наблюдает за мной во время работы, решения задачи) – 0 1 2 3 4
9. Делать контрольную работу – 0 1 2 3 4
10. Когда после контрольной работы учитель вслух произносит
отметки –012
11. Меня игнорируют или не обращают внимания – 0 1 2 3 4
12. У меня что-то не получается – 0 1 2 3 4
13. Жду родителей с родительского собрания – 0 1 2 3 4
14. Мне грозит неудача или провал – 0 1 2 3 4
15. Когда я слышу за своей спиной смех или шепот – 0 1 2 3 4
16. Сдаю экзамены в школе - 1 2 3 4
17. Когда на меня сердятся без видимой на то причины – 0 1 2 3 4
18. Мне предстоит выступить перед большой аудиторией – 0 1 2 3 4
19. Предстоит важное решающее дело – 0 1 2 3 4
20. Не понимаю объяснения учителя – 0 1 2 3 4
21. Со мной не согласны и противоречат моему мнению - 0 1 2 3 4
22. Сравниваю себя с другими – 0 1 2 3 4
23. Проверяют мои способности - 0 1 2 3 4
24. Со мной разговаривают как с маленьким – 0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает мне вопрос – 0 1 2 3 4
26. Одноклассники вдруг резко замолчали, когда я подошел – 0 1 2 3 4
27. Оценивается моя работа – 0 1 2 3 4
28. Думаю о своих проблемах – 0 1 2 3 4
29. Мне необходимо принять важное решение – 0 1 2 3 4
30. Не могу справиться с домашним заданием – 0 1 2 3 4

Комплекс упражнений для Холериков

С каждым занятием увеличиваем количество повторений +2, делаем по 2 подхода, отдых между подходами 30 сек. Между упражнениями 1 минута.

(см. рис.31)



- **Упражнение: бурпи.** Если сделать такое количество бурпи сложно, то можно выполнить без отжиманий, а затем отдельно еще столько же раз отжимания. Если и это сложно, то отжимания от невысокой опоры.
(10 раз)

- **Упражнение: скалолаз**
(по 10 на каждую ногу);

- **Упражнение: приседания**
(10 раз);

- **Упражнение: выпады**
(10 раз на каждую ногу);

- **Упражнение: зашагивания на скамью**
(10-15 на каждую ногу);

- **Упражнение: подъемы ног в виси**
(8 раз).

- **Упражнение: челночный бег**
3x10 метров

Рисунок 31. ОФП для Холериков

Комплекс упражнений для Меланхоликов

С каждым занятием увеличиваем количество повторений +2, по 2 подхода, отдых между подходами 30 сек. Между упражнениями 1 минута.

(см. рис. 32)



- **Упражнение: Аэроприсед**
(приседание с прыжком вверх)
(7 раз)

- **Упражнение отжимание:**
Девочки под углом. (10 раз)

Мальчики от пола. (7 раз)

- **Упражнение:**
ножницы.
(По 30 сек.)

- **Упражнение:**
Обратные отжимания.
(10 раз)

- **Упражнение: выпады.**
Сначала вперед, поочередно
двумя ногами;
Далее в сторону, поочередно
двумя ногами.
(По 10 раз на каждую ногу)

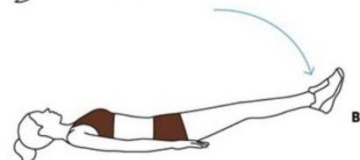
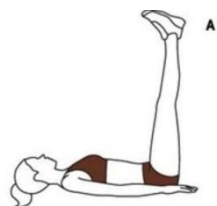
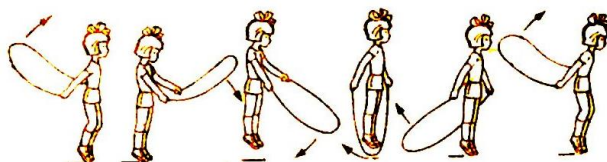
- **Упражнение: планка на локтях.**
(30-40 сек.)

Рисунок 32. ОФП для меланхоликов

Комплекс упражнений для Сангвиников

С каждым занятием увеличиваем количество повторений +2, по два подхода, отдых между подходами 30 сек. Между упражнениями 1 минута.

(См. рис. 33)



- **Упражнение: прыжки на скакалке**
(50 раз)

- **Упражнение: поднятие ног**
(15 раз)

- **Упражнение: лодочка наоборот**
(8 раз)

- **Упражнение: бурпи.** Если сделать такое количество бурпи сложно, то можно выполнить без отжиманий, а затем отдельно еще столько же раз отжимания. Если и это сложно, то отжимания от невысокой опоры.
(10 раз)

- **Упражнение: велосипед**
(15 раз)

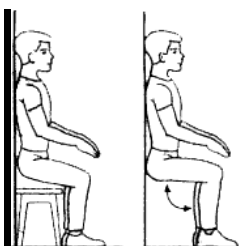
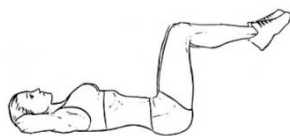
- **Упражнение : челночный бег 3 x 10 метров**

Рисунок 33. ОФП для сангвиников

Комплекс упражнений для Флегматиков

С каждым занятием увеличиваем количество повторений +2, по два подхода, отдых между подходами 30 сек. Между упражнениями 1 минута.

(См. рис 34.)



- **Упражнение: пресс**
(10 раз)

- **Упражнение: планка на прямых руках**
(30 сек.)

- **Упражнение: подъем таза одной ногой**
(10 раз на каждую ногу)

- **Упражнение: отжимание**
Девочки под углом. (10 раз)

- *Мальчики* от пола. (7 раз)

- **Упражнение: стульчик**
(20 сек.)

- **Упражнение: выпады**
(10 раз на каждую ногу);

Рис.34. ОФП для флегматиков