



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

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

**Методика обучения физической культуре на основе индивидуально-  
типологического подхода к отбору учебного содержания**  
**Выпускная квалификационная работа по направлению**  
**44.04.01 «Педагогическое образование»**  
**Направленность программы магистратуры**  
**«Образование в области БЖ и физической культуры»**  
**Форма обучения заочная**

Проверка на объём заимствований:

80 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
« 03 » 02 2020 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД  
д.п.н., профессор  
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнила:

Студентка группы ЗФ-314/212-2-1  
Ильиных Анна Владимировна

Научный руководитель  
доктор биологических наук,  
профессор каф. БЖ и МБД  
Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	10
1.1 Понятие индивидуально-типологических особенностей личности	10
1.2 Индивидуально-типологические особенности детей подросткового возраста .....	14
1.3 Методы обучения в физическом воспитании.....	18
1.4 Теоретические предпосылки реализации методики обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания .....	20
Выводы по первой главе.....	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	29
2.1 Организация и методы исследования .....	29
2.2 Изучение индивидуально-типологических особенностей личности подростков .....	30
2.3 Оценка уровня школьной, самооценочной и межличностной тревожности .....	35
2.4 Оценка ОФП школьников в динамике учебного года .....	42
Выводы по второй главе.....	52
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНО- ТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ОТБОРУ УЧЕБНОГО СОДЕРЖАНИЯ .....	55
3.1 Методика обучения физической культуре на основе индивидуально- типологического подхода к отбору учебного содержания .....	55
3.2 Оценка эффективности разработанной методики, учитывающей индивидуально-типологические особенности личности подростков .....	58
3.3 Анализ и обсуждение результатов исследования.....	62

Выводы по третьей главе.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	70

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы работы.** Общие задачи физического воспитания школьников в условиях современных образовательных стандартов подлежат конкретизации в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, спецификой содержания учебного материала, этапами обучения и воспитания, что обуславливает необходимость поиска новых подходов к оценке физического здоровья и преподаванию физической культуры с целью гармоничного развития личности школьников. Одним из актуальных на данный момент подходов является индивидуально-типологический подход к отбору учебного содержания.

Темперамент человека достаточно тесно связан с особенностями развития нервной системы. В связи с этим, изучение психологии подростков позволяет учителю найти верный подход к каждому из них и правильно распределить нагрузку на уроках физической культуры. Так, например, холерики более мотивированы заниматься высокоэмоциональными видами спорта, но без энтузиазма занимаются упражнениями «на выносливость». Меланхолики, в свою очередь, предпочитают заниматься индивидуальными видами спорта, которые не связаны с единоборствами либо командным взаимодействием. Сангвиники на уроках физической культуры 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. Флегматики, напротив, неохотно выполняют упражнение, если не понимают технику его выполнения, однако расположены к кропотливой её отработке.

Соответственно, учёт особенностей темперамента учащихся в преподавании физической культуры может способствовать повышению эффективности образовательного процесса, а также созданию комфортных

для учащихся условий обучения, что обуславливает необходимость разработки и внедрения методики обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к подбору учебного материала.

Соответственно, **целью исследования** данной магистерской диссертации является разработка методики обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к подбору учебного материала.

**Объект исследования:** образовательный процесс по физической культуре у школьников среднего возраста

**Предмет исследования:** методика обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания.

**Гипотеза исследования** – методика обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания будет осуществляться более успешно, если:

- изучены теоретические предпосылки обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода;
- разработана, теоретически обоснована и апробирована методика обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания;
- разработан диагностический инструментарий, позволяющий оценить эффективность разработанной методики обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания.

Следовательно, перед нами стоят следующие **задачи исследования:**

1. Изучить теоретические предпосылки обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода;

2. Разработать, теоретически обосновать и апробировать методику обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания;

3. Разработать диагностический инструментарий, позволяющий оценить эффективность разработанной методики обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания.

В качестве **теоретической и эмпирической основы** исследования учета индивидуально-типологических (Е.В. Будыка, Л.Ф. Колокатовой, И.А. Крыловой, И.В. Соколовой, С. В. Шавыриной и др.), шкала тревожности (А.М.Прихожан), методика определения темперамента (Г.Ю. Айзенка), комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности, теория и методика физической культуры (Л.П. Матвеев, Г.Г. Наталов, К.Д. Чермит и др.), физического воспитания (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.)

**Теоретическая значимость** исследования состоит в подтверждении влияния индивидуального отбора учебного материала на уроках физической культуры на снижение уровня тревожности учащихся.

**Прикладная ценность** работы состоит в том, что разработанная методика обучения может быть использована на практике учителями общеобразовательных школ при проведении уроков физической культуры.

**База исследования:** Гимназия имени Карла Орфа с. Варна Варненского района Челябинской области. В эксперименте приняли участие 50 учащихся 8-х классов.

Исследование проводилось в 3 этапа.

На **первом**, констатирующем, этапе исследования (май – август 2019 г.) осуществлялось накопление теоретического и эмпирического материала: изучение и анализ нормативно-правовой базы, философской, психолого-педагогической, методической литературы по проблеме исследования, диссертационных работ близких к теме исследования. Это позволило

сформулировать ключевые позиции, цель, гипотезу, конкретизировать задачи исследования и разработать пути их решения, уточнить понятийный аппарат, определить методологию и методику экспериментальной работы.

**Второй** этап исследования – формирующий (сентябрь – октябрь 2019 г.), состоял в определении методики обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания. Экспериментальная работа на данном этапе включала проверку и уточнение полученных выводов, оценку итогов экспериментальной работы.

**Третий** этап исследования, контрольный (ноябрь – декабрь 2019 г.), был посвящен проверке эффективности выявленной методики путем проведения сравнительного анализа исходного и достигнутого уровней физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп, формулирование выводов, внедрение результатов исследования в практику, оформление диссертационного исследования.

**Научная новизна исследования: состоит в следующем:**

– уточнено содержание основных понятий по организации физического воспитания подростков с учетом индивидуально-типологического подхода;

– разработана структурная модель обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания;

– разработана и внедрена методика обучения физической культуре школьников среднего возраста с учетом индивидуально-типологических особенностей их личности.

**Практическая значимость исследования:**

• Полученные результаты проведенного эксперимента среди 8-х классах образовательного учреждения могут быть использованы учителями в процессе физического воспитания детей и во время

разработки рабочих программ учебных занятий, с учетом индивидуально-типологического подхода к обучающимся.

**Обоснованность и достоверность результатов исследования** обеспечивается концептуальностью подходов к обоснованию основных идей, применением совокупности методов, соответствующих предмету исследования, разнообразием источников информации, статистической значимостью экспериментальных данных.

**Апробация и внедрение результатов исследования** были осуществлены следующим образом:

1. Участие во Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Экологическая безопасность, здоровье и образование [Текст]: сборник статей XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 431 с..
2. Обсуждение на кафедре безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин;
3. Публикаций (две) результатов исследования в сборниках научных трудов.

**Положения выносимые на защиту:**

1. Методика обучения физической культуре должна учитывать индивидуально-типологические особенности личности учащихся.
2. Процесс успешного физического воспитания с учетом индивидуально-типологических особенностей личности учащихся зависит от педагогических условий: создания здоровьесберегающей среды на основе сотрудничества учителя по физической культуре, психолога и законных представителей детей в вопросах их здоровья и внедрения обучающих технологий в учебный процесс.

3. Диагностический инструментарий, позволяющий оценить эффективность методики обучения физической культуре на основе индивидуально – типологического подхода к отбору учебного содержания: критерий – физическое развитие, показатель – общая физическая подготовленность; критерий – эмоционально – волевой, показатель – стрессоустойчивость: высокая, средняя, низкая.

Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

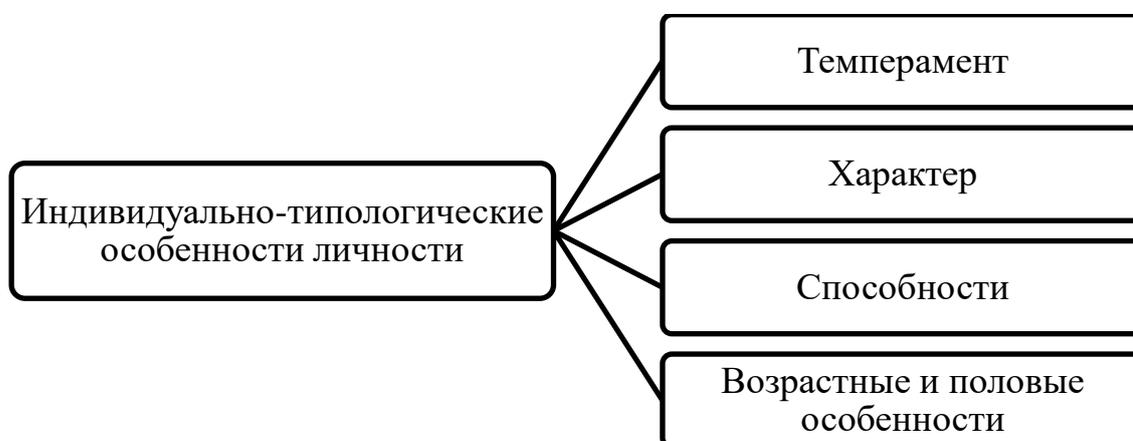
# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## 1.1 Понятие индивидуально-типологических особенностей личности

Личностью в психологии обозначается системное (социальное) качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении, характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде. Личность каждого человека наделена только ей присущим сочетанием психологических черт и особенностей, образующих её индивидуальность, составляющих своеобразие человека, его отличия от других людей [35].

Индивидуально-типологические особенности – это своеобразные свойства психической активности личности, которые выражаются в темпераменте. Они образуются в результате системного обобщения индивидуальных биологических и социально приобретенных свойств, вовлеченных в функционирование системы поведения человека, а также его деятельности и общения. Считается, что темперамент обозначает динамические и содержательные аспекты поведения [8; 58].

Рассмотрим структуру индивидуально-типологических особенностей личности (рисунок 1).



## Рисунок 1 – Основные аспекты индивидуально-типологических особенностей личности

Таким образом, индивидуально-типологические особенности проявляются в темпераменте, характере, способностях, а также в возрастных и половых особенностях.

Рассмотрим каждый из выделенных нами аспектов отдельно.

### 1. Темперамент

В психологии темперамент в целом относится к последовательным индивидуальным различиям в поведении, которые основаны на биологическом отношении и относительно независимы от обучения, системы ценностей и установок [18].

Каждый из выделенных классических видов темперамента имеет свои характерные особенности.

Основными критериями различия видов темперамента являются уровень эмоциональной стабильности и экстраверсии. Таким образом, существует четыре вида темперамента:

- 1) холерик;
- 2) сангвиник;
- 3) меланхолик;
- 4) флегматик.

Темперамент принято считать стабильной характеристикой личности, которая практически не подвергается изменениям на протяжении всей жизни.

### 2. Характер

Помимо темперамента, личность человека определяет характер. Но, в отличие от темперамента, характер может меняться на протяжении всей жизни человека.

Согласно толковому словарю Ожегова, характер представляет собой совокупность психических, духовных свойств человека, обнаруживающихся в его поведении [45].

Можно сказать, что характер – это та часть личности, которая развивается через обучение и опыт. Это контрастирует с темпераментом, врожденным компонентом личности.

Характер может быть определен как совокупность основных ценностей, которыми обладает индивид, которые формируют моральные обязательства личности и его поведение. Характер рассматривается как «ценности в действии». и в этом смысле связано с более оценочной концепцией морального характера [21; 26; 38].

### 3. Способности

Помимо характера и темперамента, индивидуально-типологическими особенностями личности являются способности.

Согласно А.Н Леонтьеву, способностям – это индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, в общении и легкость овладения ими. Способности не могут быть сведены к знаниям, умениям и навыкам, имеющимся у человека, но способности обеспечивают их быстрое приобретение, фиксацию и эффективное практическое применение [34].

Представим классификацию способностей по М. М. Калашникову (рисунок 2).

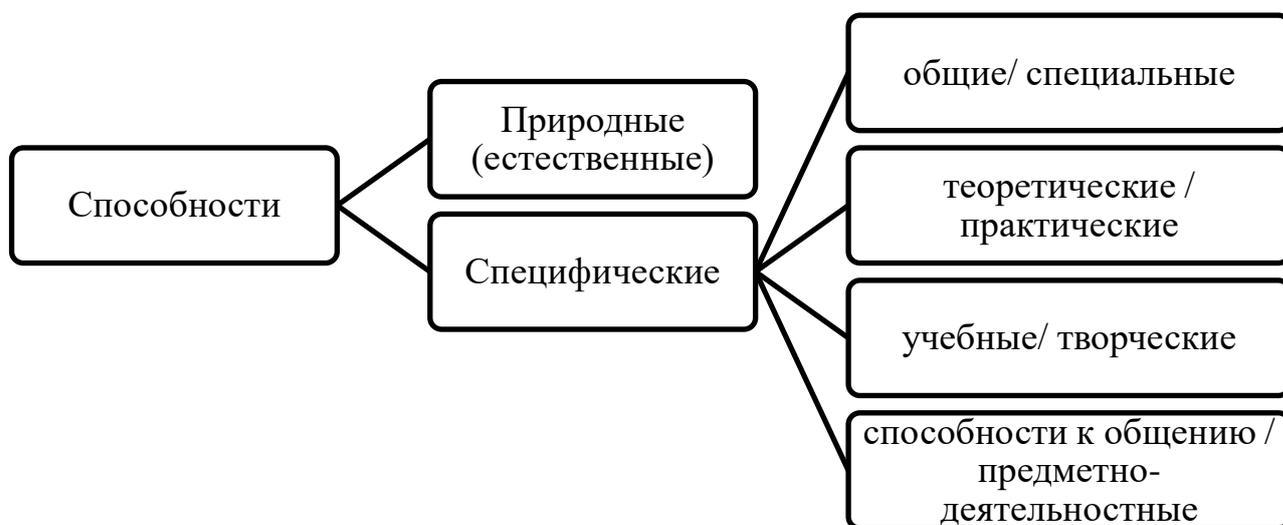


Рисунок 2 – Классификация способностей

Естественные способности биологически обусловлены и связаны с врожденными задатками человека. Специфические способности имеют общественно-историческое происхождение. Их появление и развитие обусловлено социальной средой, в которой живет человек.

Общие распространяются на все виды деятельности, специфические – относятся к конкретным видам.

Теоретические способности определяют склонность личности к абстрактно-логическому мышлению. Практические способности определяют возможности человека в конкретно-практических действиях.

Учебные способности определяют успешность педагогического воздействия на личность. Творческие способности влияют на возможность создания чего-то нового в какой-либо из видов деятельности.

Способности к общению являются показателем взаимодействия с другими людьми. Предметно-деятельностные способности связаны с взаимодействием человека с природой, информацией и т.д.

#### 4. Возрастные и половые особенности

Помимо этого, индивидуально-типологическими особенностями личности являются половые и возрастные особенности.

Половые особенности - это физические или поведенческие черты организма (как правило, половозрелого диморфизма), которые указывают на его биологический пол . Они могут включать половые органы, используемые для воспроизводства и вторичные половые характеристики, которые различают полы вида, но которые не являются непосредственно частью репродуктивной системы [49].

Что касается возрастных особенностей личности, можно сказать, что в зависимости от возраста у человека меняется социальный статус, объем опыта, знаний, состояние здоровья и психики, приоритеты и многое другое. Возрастные особенности стоит рассматривать в первую очередь с учетом половых особенностей, так как в определенные периоды времени

(подростковый возраст) развитие протекает в норме по разному в зависимости от пола.

Таким образом, мы рассмотрели понятие и сделали вывод, что индивидуально-типологические особенности личности – это структурная совокупность черт личности, которые не существуют изолированно, отдельно друг от друга. Далее следует изучить индивидуально-типологические особенности детей подросткового возраста.

## 1.2 Индивидуально-типологические особенности детей подросткового возраста

Рациональное физическое воспитание и спортивное совершенствование возможны лишь при учете возрастных особенностей развития человека. В течение жизни организм претерпевает ряд закономерных морфологических, функциональных и биохимических изменений, которые носят неравномерный и неодновременный характер. Периоды ускоренного роста и развития чередуются с этапами замедления и относительной стабилизации. В процессе развития организма одни функции формируются раньше, другие – позднее, однако это не свидетельствует о неполноценности растущего организма. Здоровый организм человека на каждом этапе своего развития является гармонически целым и совершенным [30; 58].

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; 48].

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

Таким образом, мы можем сказать, что подростковый возраст - переходный этап физического и психологического развития, который обычно происходит в период от полового созревания до законной взрослой жизни (совершеннолетия). Подростковый возраст обычно связан с подростковыми годами, но его физические, психологические или культурные выражения могут начинаться раньше и заканчиваться позже.

Таким образом, возраст обеспечивает только грубые рамки подросткового возраста.

Конец подросткового возраста и начало взрослой жизни варьируются в зависимости от страны. Более того, даже в рамках единого национального государства или культуры могут существовать разные возрасты, когда индивидуум считается достаточно зрелым, чтобы общество доверяло им определенные привилегии и обязанности. Такие привилегии и обязанности включают в себя вождение транспортного средства, юридические, сексуальные отношения, участие в вооруженных силах или присяжных, покупку и употребление алкоголя, голосование, заключение контрактов, завершение определенных уровней образования, брака и подотчетность за соблюдение закона. Подростковый возраст обычно сопровождается повышенной независимостью, допускаемой родителями или законными опекунами, в том числе меньшим надзором по сравнению с предшествующим периодом детства [20; 29].

При изучении подросткового развития подростковый возраст можно определить биологически, как физический переход, отмеченный началом полового созревания и прекращением физического роста; когнитивно, как изменения в способности мыслить абстрактно и многомерно; или в социальном плане, в качестве периода подготовки взрослых ролей. Основные пубертатные и биологические изменения включают изменения в половых органах, рост, вес и мышечную массу, а также серьезные изменения в структуре и организации мозга. Когнитивные достижения охватывают как прирост знаний, так и способность мыслить абстрактно и

рассуждать более эффективно. Изучение развития подростков часто предполагает междисциплинарное сотрудничество. Например, исследователи в нейробиологии или биологическое поведение могут быть сосредоточены на пубертатных изменениях в структуре мозга и его влиянии на познание или социальные отношения. Социологи, заинтересованные в подростковом возрасте, могут сосредоточиться на приобретении социальных ролей (например, работника или романтического партнера) и о том, как это варьируется в зависимости от культур или социальных условий. Психологи развития могут сосредоточиться на изменениях в отношениях с родителями и сверстниками как функции структуры школы и пубертатного статуса [43; 50; 56].

Организация учебной деятельности подростков – важная 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 обмениваться 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 [17; 19].

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 [17].

Снижение контролирующих влияний коры на поведенческие реакции приводит к внушаемости и несамостоятельности некоторых подростков, которые легко перенимают вредные привычки, стараясь подражать старшим товарищам. Именно в этом возрасте чаще всего возникает тяга к табакокурению, употреблению алкоголя, приему наркотиков.

Одним из важнейших средств профилактики вредных привычек являются занятия физическими упражнениями и спортом. Регулярная физическая активность в детском и подростковом возрасте важна для развития здоровья и благополучия на всю жизнь и предотвращения различных заболеваний.

Учащиеся, которые физически активны, имеют лучшие оценки, посещаемость школы, познавательные и аналитические способности.

Более высокая физическая активность и уровень физической подготовки связаны с улучшением познавательных способностей среди учащихся.

### 1.3 Методы обучения в физическом воспитании

Правильные методы обучения в физическом воспитании имеют решающее значение для общего здоровья и благополучия. Для всех важны непрерывная, интервальная, весовая и гибкая подготовка. Некоторые инструкторы по физическому воспитанию используют акроним FITT, который обозначает частоту, интенсивность, время и тип, чтобы помочь им запомнить ключевые факторы при создании учебной программы для определенного вида спорта или деятельности. Определение целевых зон обучения конкретных людей поможет каждому человеку достичь целевых целей. Оптимальная физическая подготовка также включает в себя соответствующее количество анаэробных и аэробных упражнений [10; 60; 65].

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) [60].

Рассмотрим методы физического воспитания (рисунок 3).

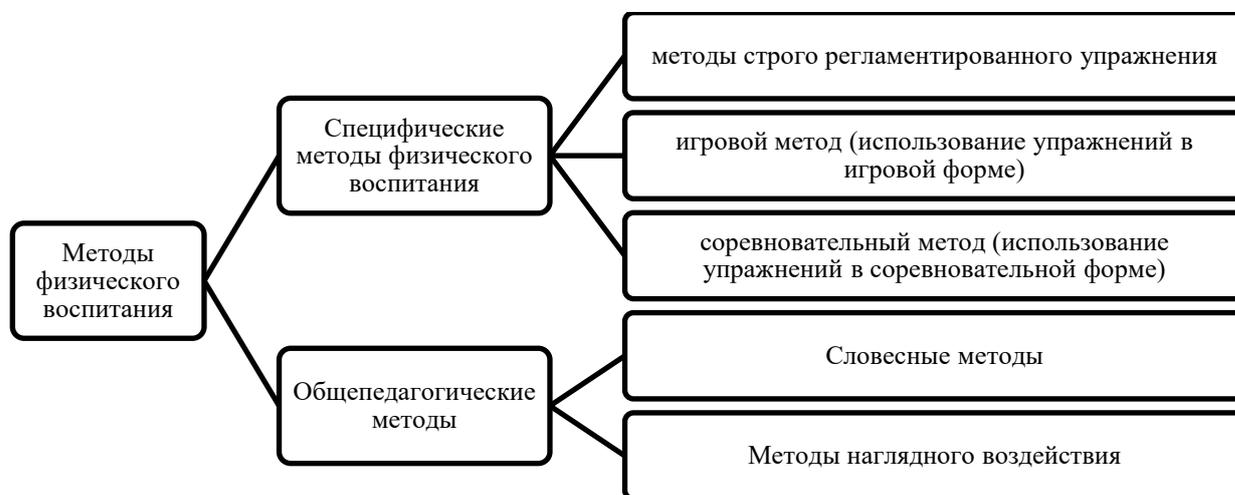


Рисунок 3 – Виды методов физического воспитания

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Рассмотрим каждый из представленных методов физического воспитания.

Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании, представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании

Отметим, что физическая культура – единственная гарантированная возможность практически для всех детей школьного возраста доступа к физическим занятиям, способствующим укреплению здоровья.

Таким образом, мы рассмотрели существующие методы обучения в физическом воспитании и пришли к выводу, что оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

#### 1.4 Теоретические предпосылки реализации методики обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания

Физическое воспитание является единственной гарантированной возможностью практически для всех детей школьного возраста получить доступ к физическим занятиям, способствующим укреплению здоровья.

Более высокий уровень развития физических качеств позволяет в значительной степени повысить адаптационные возможности функциональных систем организма, создать благоприятные условия и предпосылки для гармоничного физического и психического развития подростка и, таким образом, заложить фундамент крепкого здоровья [4; 37].

В подростковом возрасте становится наиболее важен индивидуальный подход в процессе образования.

Индивидуальный подход предполагает собой способ организации учебного процесса на основе учета индивидуально-типологических признаков личности путем создания определенных групп.

В институционализированном образовании основная цель физического воспитания заключается в развитии когнитивного потенциала детей в смысле изучения знаний по академическим дисциплинам. Эта цель диктует учебную среду, в которой сидящее учебное поведение считается

подходящим и эффективным и вознаграждается. Физическое воспитание как часть образования дает единственную возможность для всех детей узнать о физическом движении и заниматься физической активностью. Как уже отмечалось, его цель и место в институционализированном образовании изменились с первоначальной направленности на преподавание гигиены и здоровья на воспитание детей в отношении многих форм и преимуществ физического движения, в том числе спорта и физических упражнений.

Чтобы понять физическое воспитание как компонент системы образования, важно знать, что система образования в России не работает с централизованной учебной программой. Физическая культура находится под влиянием действующей системы образования, что приводит к большому разнообразию в политике и учебных программах.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса в общеобразовательных школах, который использует физическую активность в качестве основного средства для развития психомоторного, когнитивного и социально-эмоционального роста с целью повышения качества жизни учащихся. Традиционно занятия по физическому воспитанию сосредоточивались только на психомоторном или физическом аспекте обучения.

При обучении физической культуре есть набор методов, которые может выбрать педагог, их мы рассмотрели ранее. Эти методы – это способы организации и представления опыта обучения детям. Стили варьируются от прямого, ориентированного на учителя подхода к косвенному, более ориентированному на ученика подходу. В прошлом прямые, ориентированные на учителя методы использовались преимущественно, однако в последнее время тенденция, похоже, переходит к более косвенному, ориентированному на ученика индивидуально-типологическому подходу.

Обычно, методики обучения ориентированные в той или иной степени на индивидуально-типологические особенности учащихся, занимают больше времени и требуют большей подготовки преподавателя, однако преимущества, получаемые от этих методик, безусловно, заслуживают дополнительного времени, потраченного на разработку урока.

Изучение индивидуально-типологических особенностей в физическом и интеллектуальном развитии детей, природы имеющих различий, учет которых лежит в основе повышения эффективности двигательной и интеллектуальной деятельности дошкольников, является актуальным в современных психологических и педагогических исследованиях, так как имеет особую значимость в разработке индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и физическом развитии детей. Эта проблема приобретает особую значимость в старшем дошкольном возрасте, в период подготовки детей к школьному обучению, когда интенсивно формируются интеллектуальные способности, происходит заметное физическое развитие, необходимые для дальнейшей успешной учебной деятельности [16; 31].

Работы, посвященные изучению организации и управления движениями, свидетельствуют о том, что физическое развитие и психическое, в том числе интеллектуальное развитие тесно взаимосвязаны. Однако пути и механизмы данной взаимосвязи недостаточно ясны и требуют дальнейшего исследования.

Согласно И. Л. Путаловой, в современных научных исследованиях принцип индивидуального подхода до сих пор не нашел должного применения в решении теоретических и практических вопросов.

В последние годы в России повсеместно отмечается отчетливая тенденция ухудшения соматического здоровья школьников и молодежи. Рост хронической заболеваемости сопровождается серьезными медико-социальными последствиями и представляет угрозу национальной

безопасности России. В связи с этим очевидна заинтересованность общества и государства в здоровье детской популяции, определяющей в ближайшие и более отдаленные годы трудовой, интеллектуальный, оборонный потенциалы, воспроизводство и здоровье будущих поколений.

Согласно В.Д. Сонькину, физическое развитие и функциональное совершенствование у каждого ребенка происходит своеобразно в зависимости от его индивидуальных и конституционных особенностей, условий окружающей среды и других факторов эндогенного и экзогенного характера. Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза, когда происходят преобразования генотипических потенций в фенотипические проявления. Под влиянием факторов внешней среды генотип преобразуется в фенотипические проявления. Фенотип изменяется в течение всей жизни, отражая возрастную динамику физического развития [55].

Период онтогенеза от 6 до 18 лет, когда организм ребенка является наиболее чувствительным к действию экзогенных и эндогенных факторов, на фоне которых происходит формирование здоровья, совпадает с важнейшим социальным этапом детства – получением ребенком общего среднего образования [19].

В публикациях последних лет указывается на зависимость состояния здоровья от соматотипа школьника и необходимость учета как особенностей биологического созревания, так и степени гармоничности морфофункционального статуса индивида.

Полноценное физическое развитие, в единстве развития форм и функциональных возможностей, связанное с гармоничной последовательной организацией нервной системы, ее управляющих систем, является базой для успешной адаптации к школьному обучению. Однако данному аспекту развития при подготовке детей к школе уделяется недостаточно внимания.

Несмотря на достаточное количество как отечественных, так и разработанных за рубежом моделей развития интеллекта, до сих пор нет единой точки зрения на природу возрастного формирования когнитивных способностей человека, на соотношение физиологических, психологических и социальных факторов в обеспечении интеллектуальной деятельности.

В настоящее время все больше исследователей подчеркивают влияние полоспецифических особенностей на интеллектуальные функции человека. Ряд авторов представляют данные о различном уровне развития компонентов интеллекта и психических функций у детей и взрослых разного пола.

Физически образованный ребенок или подросток определяется как тот, кто научился навыкам, необходимым для выполнения различных физических упражнений, физически развит, регулярно участвует в физической активности, знает преимущества здорового и активного образа жизни и ценит физическую активность и ее вклад в здоровье. При этом, учащийся должен осознавать свои сильные и слабые стороны в физическом воспитании, именно поэтому так важен индивидуально-типологический подход к подбору учебного материала в физической культуре [1].

Учитывая, что учебные планы определяются на местном уровне в России, охватывая государственные стандарты и принятые государством учебники, которые соответствуют стандартам, физическое воспитание преподается во многих различных формах и структурах. В учебном процессе используются различные учебные программы.

Возможности обучения варьируются внутри и между школьными уровнями. Хотя время, которое нужно уделять физическому воспитанию обычно включается в большинство государственных мандатов, фактическое распределение времени в школьных расписаниях является

неопределенным и часто остается на усмотрение местных должностных лиц образования.

В отношении содержания, как в начальной, так и в средней школе, физическая активность является предполагаемым результатом. Цели развития навыков и роста знаний в физическом воспитании, по-видимому, достигаются за счет участия в физической активности с интенсивной или умеренной интенсивностью. Тем не менее, данные не подтверждают утверждение о том, что физическая активность, предлагаемая для дальнейшего достижения навыков и знаний, имеет интенсивную или умеренную интенсивность и имеет достаточную продолжительность для того, чтобы дети могли воспользоваться преимуществами для здоровья.

Существует прямая корреляция между регулярным участием в физической активности и здоровьем у детей школьного возраста, что указывает на то, что физическая активность дает важные преимущества непосредственно каждому ребенку. Физическая активность в течение учебного дня также может быть связана с академическими преимуществами, социальным и эмоциональным состоянием детей. Физическое воспитание, а также другие возможности физической активности в школьной среде, важно для оптимального здоровья и развития детей школьного возраста. Физическая культура также может служить профилактической мерой для состояний, таких как сердечные заболевания, высокое кровяное давление и диабет типа 2.

Мало что известно о краткосрочной и долгосрочной эффективности физического воспитания в решении проблем общественного здравоохранения. Поскольку цели обучения в области физического воспитания не включали улучшение состояния здоровья в качестве прямой меры. Кроме того, нет доказательств компенсационного эффекта, при котором дети, которые были активны во время физического воспитания, решили не участвовать в дополнительной физической активности в этот день. Соответственно, качественное физическое воспитание способствует

ежедневному накоплению физической активности ребенка и имеет особое значение для детей с избыточным весом или у которых нет доступа к этим возможностям в домашней среде.

В отличие от других видов физической активности в школе (например, очных или заочных видах спорта), физическое воспитание представляет собой единственное время и место для каждого ребенка изучать знания и навыки, связанные с физической активностью, и быть физически активными в течение школьного дня. В настоящее время это единственное время и место для всех детей, чтобы безопасно заниматься физической энергией или умеренной интенсивностью из-за структурированной и специализированной учебной среды. Ожидается, что дети будут использовать навыки и знания, полученные в физическом воспитании, в других возможностях физической активности в школе, таких как активный перерыв, активный транспорт и очные виды спорта. По этим причинам программирование физического воспитания было определено как основа, на которой могут быть разработаны и продвинуты многокомпонентные или скоординированные подходы, включающие другие возможности физической активности [48; 54].

Важность физического воспитания в отношении физических, познавательных и социальных аспектов развития ребенка была признана многими федеральными, государственными и местными учреждениями здравоохранения и образования России.

Преподавание физического воспитания детям эффективно и безопасно требует конкретных знаний о детях и их физическом / умственном развитии, составе тела (анатомии) и функциях (физиологии и биомеханике), а также развитии и приобретении моторных навыков. Кроме того, преподавание физического воспитания требует значительных знаний и навыков в области педагогики науки и искусства преподавания.

Индивидуально-типологические особенности личности – это структурная совокупность черт личности: темперамент, характер,

способности, возрастные и половые особенности, которые не существуют изолированно, отдельно друг от друга.

### Выводы по первой главе

1. Индивидуально-типологические особенности – это своеобразные свойства психической активности личности, которые выражаются в темпераменте. Они образуются в результате системного обобщения индивидуальных биологических и социально приобретенных свойств, вовлеченных в функционирование системы поведения человека, а также его деятельности и общения. Индивидуально-типологические особенности состоят из 4 основных элементов: темперамент, характер, способности, возрастные и половые особенности

2. Рациональное физическое воспитание и спортивное совершенствование возможны лишь при учете возрастных особенностей развития человека. В течение жизни организм претерпевает ряд закономерных морфологических, функциональных и биохимических изменений, которые носят неравномерный и неодновременный характер. Периоды ускоренного роста и развития чередуются с этапами замедления и относительной стабилизации. В процессе развития организма одни функции формируются раньше, другие – позднее, однако это не свидетельствует о неполноценности растущего организма. Здоровый организм человека на каждом этапе своего развития является гармонически целым и совершенным.

3. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

4. Физическое воспитание является единственной гарантированной возможностью практически для всех детей школьного возраста получить доступ к физическим занятиям, способствующим укреплению здоровья.

5. Более высокий уровень развития физических качеств позволяет в значительной степени повысить адаптационные возможности функциональных систем организма, создать благоприятные условия и предпосылки для гармоничного физического и психического развития подростка и, таким образом, заложить фундамент крепкого здоровья.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе гимназии имени Карла Орфа Варненского района с. Варна, в нём принимали участие школьники из 8-х классов в возрасте 13-14 лет, в количестве 50 человек.

Нами 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 была разработана и внедрена, соответственно, экспериментальная программа.

С целью исследования индивидуально-типологических особенностей детей среднего школьного возраста мы использовали следующие методики:

#### 1. Шкала тревожности А.М.Прихожан. (Приложение А).

Данная методика определения тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша.

В данной методике определяется школьная, самооценочная межличностная, магическая и общая тревожности.

Выбор данной методики обусловлен тем, что она учитывает виды тревожности, возраст и пол опрашиваемых [47].

#### 2. Методика определения темперамента Г. Ю. Айзенка (Приложение Б).

Выбор данной методики обусловлен тем, что она учитывает эмоциональную устойчивость, интроверсию и экстраверсию, при этом

данная методика подходит для детей среднего школьного возраста, что важно.

3. Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы»

4. Результаты были обработаны методом вариационной статистики с расчетом средней арифметической. Для обработки результатов использовался критерий Манна-Уитни. Достоверность различий считалась существенной при 5% уровне значимости ( $p < 0,05$ ).

Преимуществом выбранных нами методик следует назвать то, что их можно будет применить повторно.

Проведенный эксперимент состоял из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный.

На первом этапе (констатирующий эксперимент) мы провели оценку индивидуально-типологических особенностей детей контрольной и экспериментальной групп.

На втором этапе (формирующий эксперимент) мы разработали методику обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания методики.

На третьем этапе (контрольный эксперимент) мы провели оценку эффективности разработанной методики.

## 2.2 Изучение индивидуально-типологических особенностей личности подростков

С целью изучения индивидуально-типологических особенностей мы выбрали методику определения темперамента Г. Ю. Айзенка.

Результаты контрольной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Темперамент контрольной группы по Г. Ю. Айзенку

№ п/п	Шкала лжи	Максимальное значение шкалы лжи	Шкала экстраверсии	Максимальное значение шкалы экстраверсии	Шкала эмоциональной устойчивости	Максимальное значение шкалы эмоциональной неустойчивости	Темперамент
1	5	9	16	24	13	24	Холерик
2	3	9	13	24	14	24	Холерик
3	2	9	17	24	11	24	сангвиник
4	4	9	4	24	16	24	меланхолик
5	1	9	5	24	16	24	меланхолик
6	7	9	21	24	4	24	сангвиник
7	8	9	15	24	8	24	сангвиник
8	3	9	11	24	5	24	флегматик
9	0	9	13	24	21	24	Холерик
10	2	9	18	24	16	24	Холерик
11	4	9	9	24	11	24	флегматик
12	5	9	8	24	8	24	флегматик
13	4	9	16	24	13	24	Холерик
14	6	9	11	24	11	24	флегматик
15	5	9	9	24	10	24	флегматик
16	0	9	8	24	7	24	флегматик
17	5	9	11	24	16	24	меланхолик
18	6	9	22	24	3	24	сангвиник
19	4	9	16	24	18	24	Холерик
20	3	9	15	24	15	24	Холерик
21	9	9	13	24	14	24	Холерик
22	3	9	21	24	16	24	Холерик
23	2	9	16	24	8	24	сангвиник
24	7	9	5	24	2	24	флегматик
25	1	9	8	24	15	24	меланхолик

Как мы можем видеть в таблице, дети показали различные результаты. При этом, у большинства в той или иной степени выражена социальная желательность (шкала лжи).

Также следует представить результаты определения темперамента экспериментальной группы (таблица 2).

Таблица 2 – Темперамент экспериментальной группы по Г. Ю. Айзенку

№ п/п	Шкала лжи	Максимальное значение шкалы лжи	Шкала экстраверсии	Максимальное значение шкалы экстраверсии	Шкала эмоциональной устойчивости	Максимальное значение шкалы эмоциональной неустойчивости	Темперамент
26	5	9	11	24	5	24	Флегматик
27	3	9	7	24	9	24	Флегматик
28	7	9	21	24	15	24	Холерик
29	6	9	18	24	4	24	Сангвиник
30	0	9	15	24	18	24	Холерик
31	1	9	9	24	14	24	Меланхолик
32	1	9	5	24	6	24	Флегматик
33	6	9	21	24	7	24	Сангвиник
34	4	9	16	24	4	24	Сангвиник
35	1	9	9	24	2	24	Флегматик
36	4	9	18	24	8	24	Меланхолик
37	0	9	4	24	18	24	Меланхолик
38	0	9	13	24	7	24	Сангвиник
39	8	9	20	24	9	24	Сангвиник
40	4	9	4	24	11	24	Флегматик
41	2	9	22	24	16	24	Холерик
42	6	9	4	24	9	24	Флегматик
43	2	9	9	24	5	24	Флегматик
44	4	9	3	24	13	24	Меланхолик
45	7	9	20	24	18	24	Холерик
46	2	9	11	24	16	24	Меланхолик
47	3	9	5	24	3	24	Флегматик
48	6	9	7	24	17	24	Меланхолик
49	4	9	14	24	14	24	Холерик
50	6	9	16	24	22	24	Холерик

Как мы можем видеть в таблице, у учащихся в экспериментальной группе также ярко выражена социальная желательность. Далее проведем анализ полученных результатов.

Прежде всего, сравним результаты социальной желательности по шкале лжи у контрольной и экспериментальной группы (рисунок 5).



Рисунок 5 – Социальная желательность по шкале лжи. Контрольная группа

Таким образом, в контрольной группе ярко выражена социальная желательность у 10 учеников (40%).

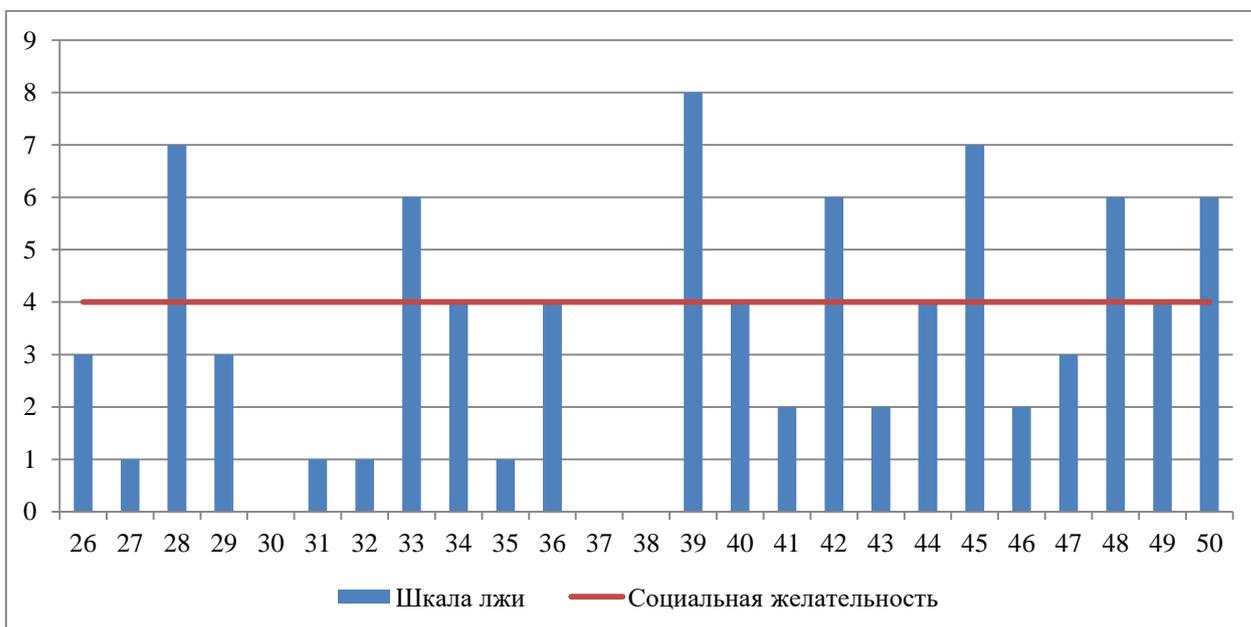


Рисунок 6 – Социальная желательность по шкале лжи. Экспериментальная группа

Как мы можем видеть на рисунке, социальная желательность ярко выражена у 7 учеников (28%).

Представим данные результаты в виде круговых диаграмм (рисунок 7).



Рисунок 7 – Социальная желательность. Контрольная и экспериментальная группы

Рассмотрим также результаты определения темперамента по Г. Ю. Айзенка у контрольной и экспериментальной групп также в виде круговых диаграмм (рисунок).



Рисунок 8 – Результаты определения темперамента по Г. Ю. Айзенка. Контрольная и экспериментальная группы

Таким образом, в контрольной группе 7 флегматиков (28%), 9 холериков (36%), 4 меланхолика (16%) и 5 сангвиников (20%). В экспериментальной группе – 8 флегматиков (32%), 6 холериков (24%), 6 меланхоликов (24 %) и 5 сангвиников (20%).

Далее нам необходимо провести оценку уровня тревожности контрольной и экспериментальной групп.

### 2.3 Оценка уровня школьной, самооценочной и межличностной тревожности

Результаты оценки уровня тревожности представлены в приложении: В – контрольная группа, Г – экспериментальная.

Проанализируем полученные результаты (рисунок 9).

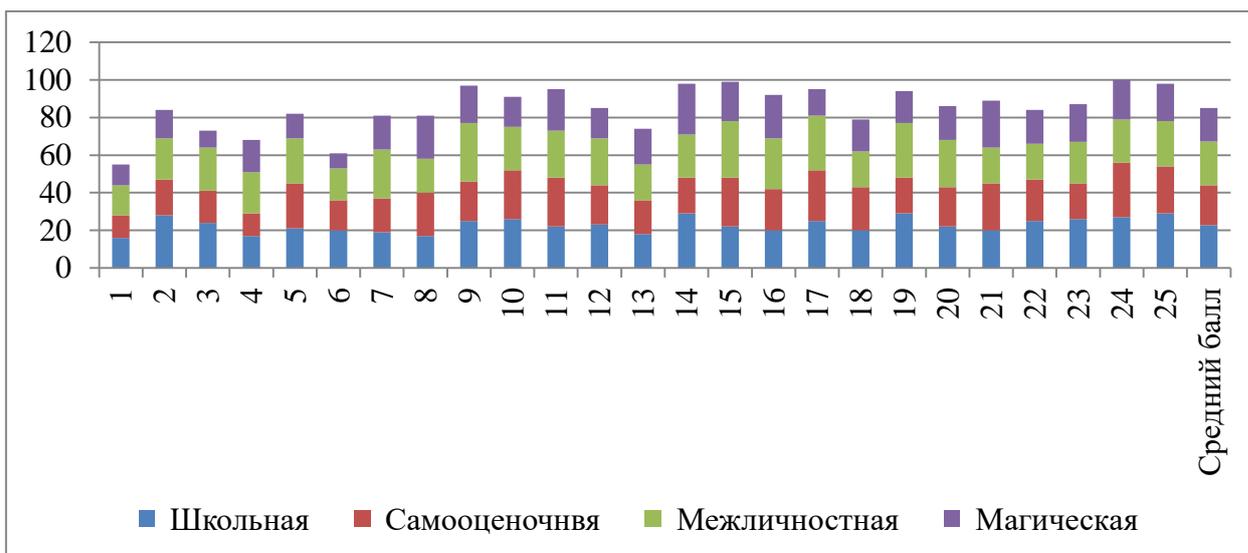


Рисунок 9 – Тревожность. Контрольная группа

Как можно видеть на рисунке, практически у всех учеников достаточно высокий уровень тревожности всех видов.

Рассмотрим также уровень тревожности экспериментальной группы (рисунок 10).

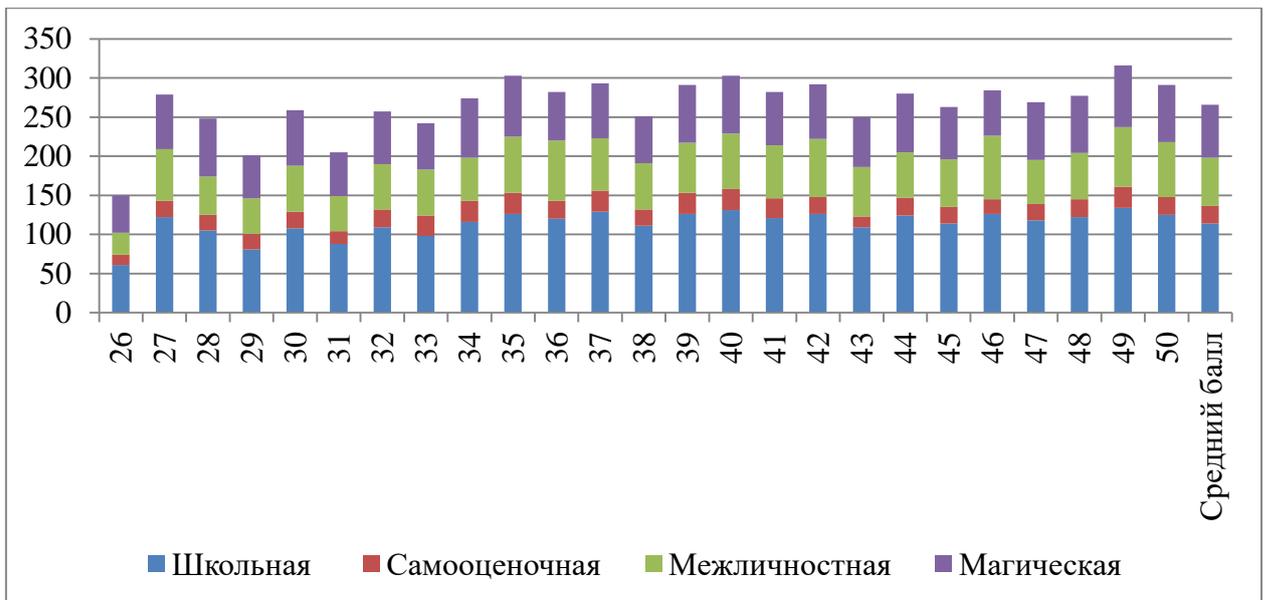


Рисунок 10 – Тревожность. Экспериментальная группа

Как мы можем видеть на рисунке, у экспериментальной группы аналогично высокие результаты уровня тревожности, особенно преобладает школьная и межличностная.

Рассмотрим далее уровень школьной тревожности относительно принятых в применяемой методике оценки норм (рисунок 11).

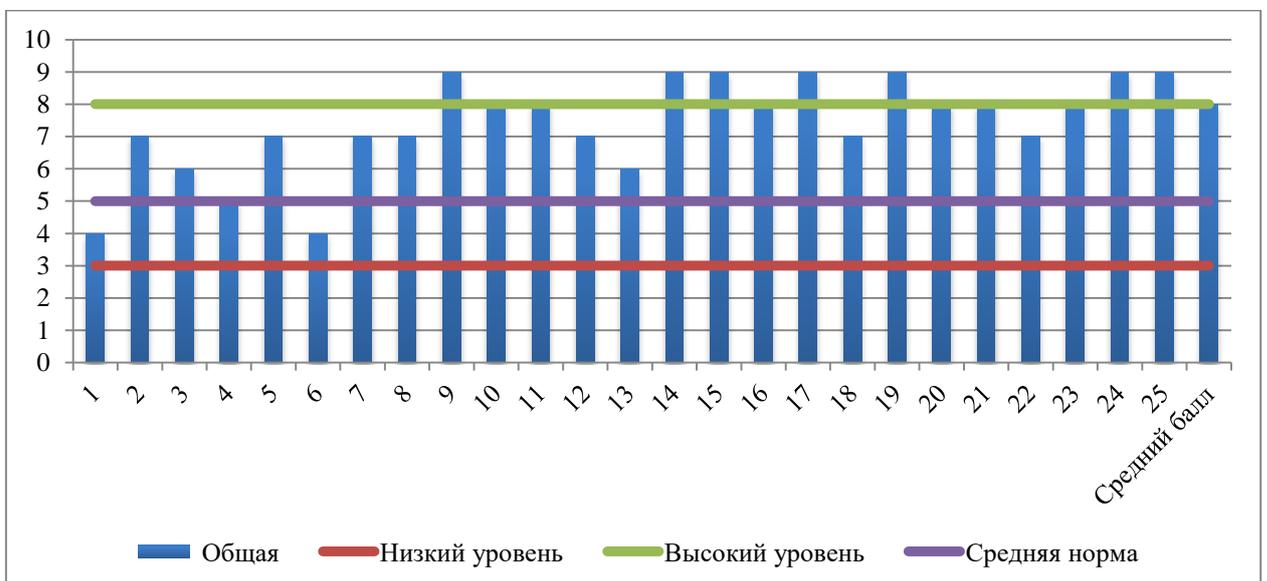


Рисунок 11 – Общая тревожность. Контрольная группа

Таким образом, уровень общей тревожности в контрольной группе в среднем приближен к высокому уровню. У 7 учащихся (28%) – находится выше высокого уровня. У 23- выше средней нормы (92%).

Рассмотрим также уровень общей тревожности относительно норм в экспериментальной группе (рисунок 12).

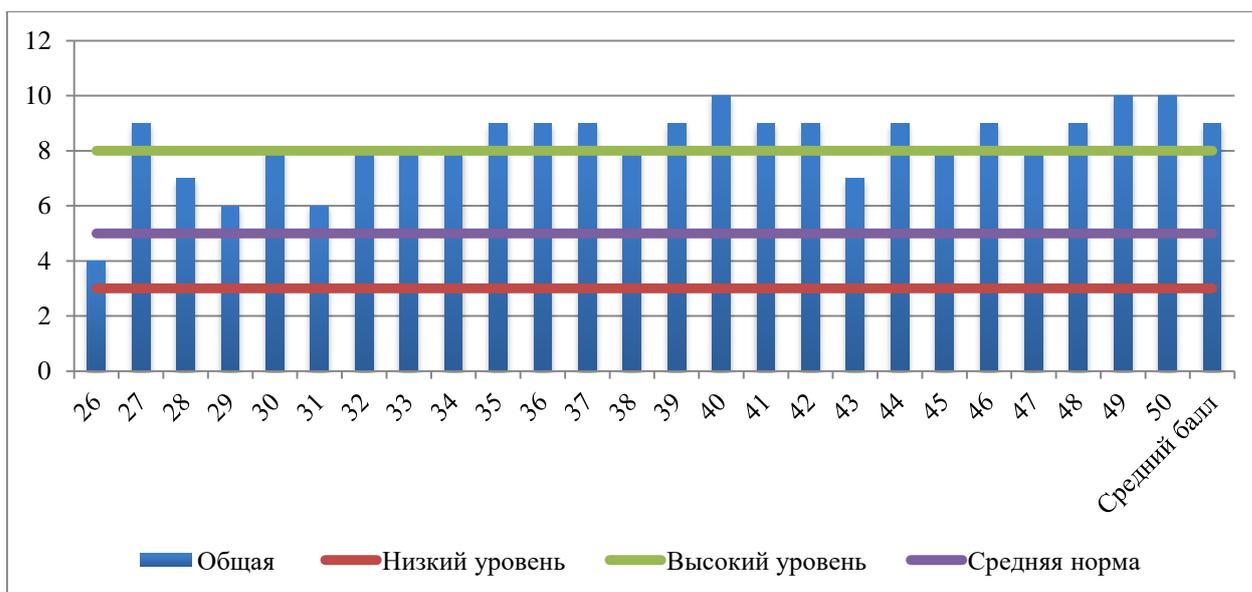


Рисунок 12 – Общая тревожность. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, уровень общей тревожности в экспериментальной группе у 14 учеников (56%) находится выше высокого уровня. У 24 – выше средней нормы (96%).

Далее следует рассмотреть уровень школьной тревожности у контрольной группы (рисунок 13).

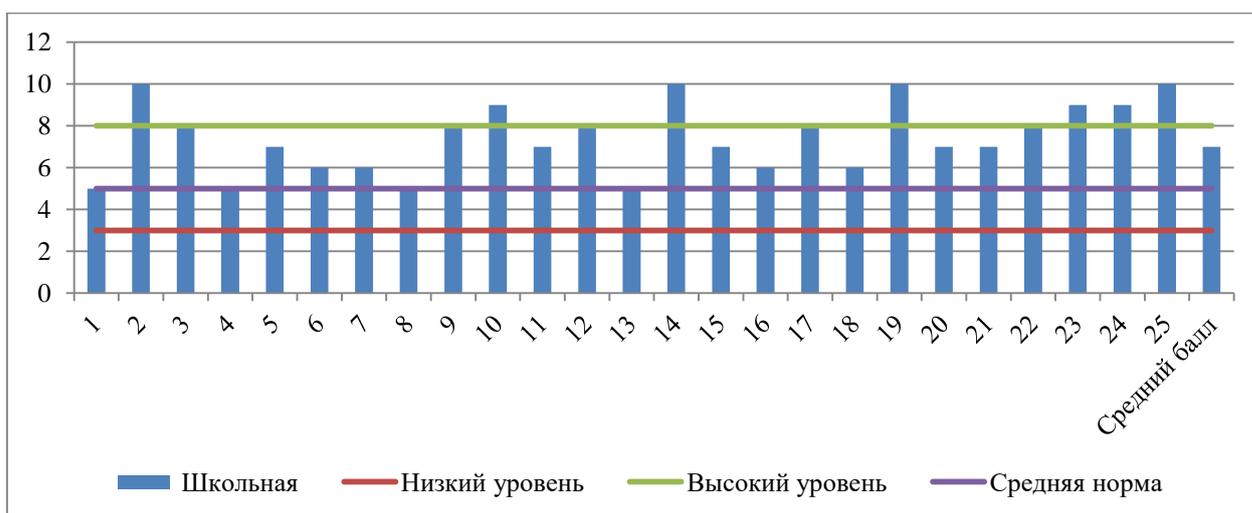


Рисунок 13 – Школьная тревожность. Контрольная группа

Как видно на рисунке, в контрольной группе у 7 учеников уровень школьной тревожности находится выше значения высокого уровня (28%).

У 21 ученика – выше средней нормы(84%). Средний балл также выше нормы

Рассмотрим уровень школьной тревожности также у экспериментальной группы (рисунок 14).

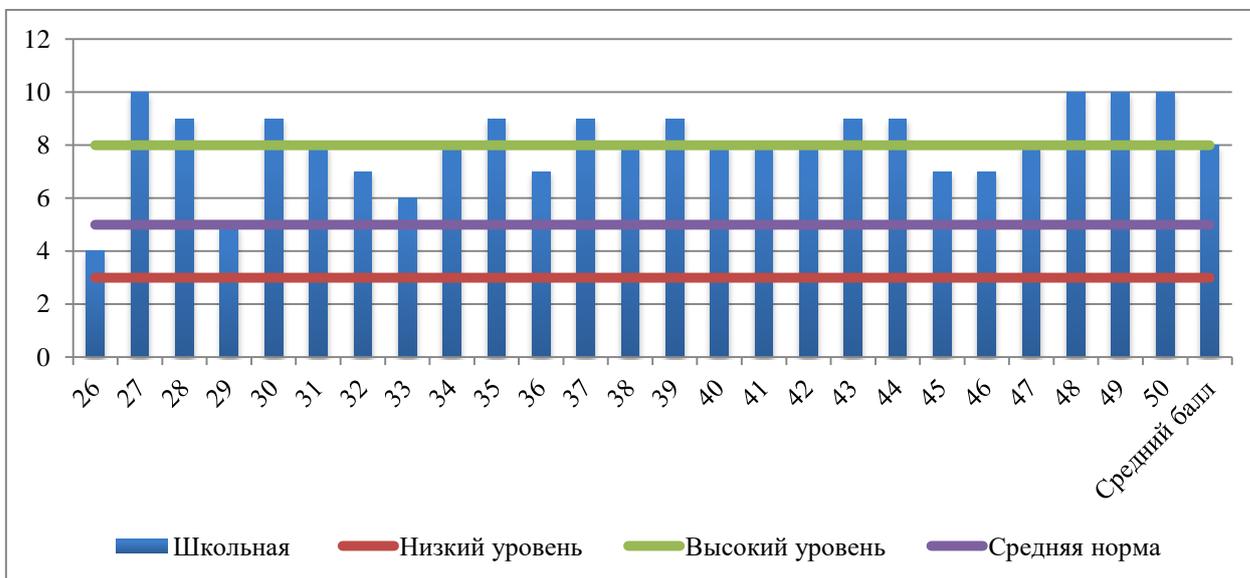


Рисунок 14 – Школьная тревожность. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, у 11 учащихся в экспериментальной группе уровень школьной тревожности находится выше значения высокого уровня. У 16 – выше средней нормы. Средний балл также выше средней нормы.

Рассмотрим также самооценочную тревожность относительно принятых в данной методике норм (рисунок 15).

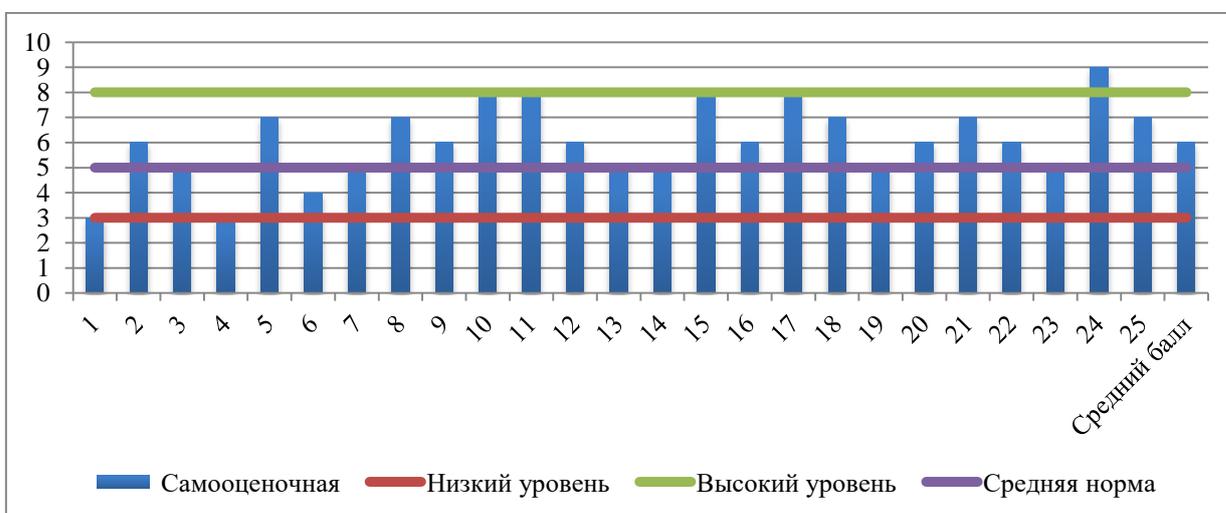


Рисунок 15 – Самооценочная тревожность. Контрольная группа

Как видно на рисунке, в контрольной группе уровень самооценочной тревожности находится выше значения высокого уровня у 1 учащегося. У 16 – выше средней нормы. Средний балл также выше нормы.

Рассмотрим уровень самооценочной тревожности у экспериментальной группы (рисунок 16).

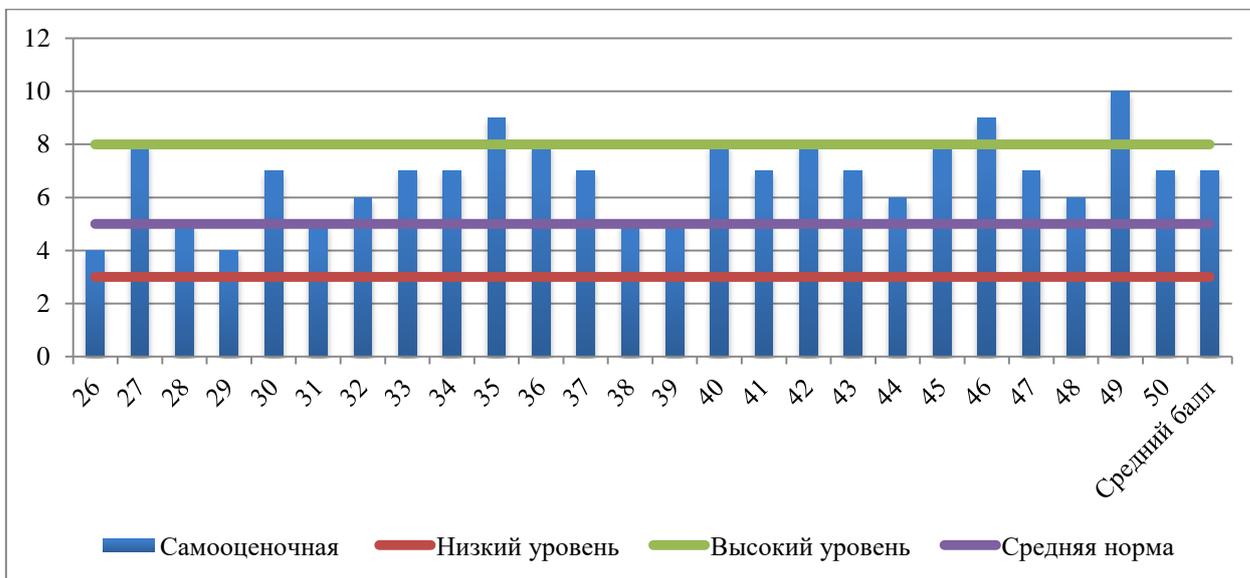


Рисунок 16 – Самооценочная тревожность. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, уровень самооценочной тревожности в экспериментальной группе выше значения высокого уровня у 3 учащихся, выше средней нормы – у 19 учащихся. Средний балл также выше средней нормы.

Рассмотрим также значения межличностной тревожности у контрольной группы (рисунок 17).

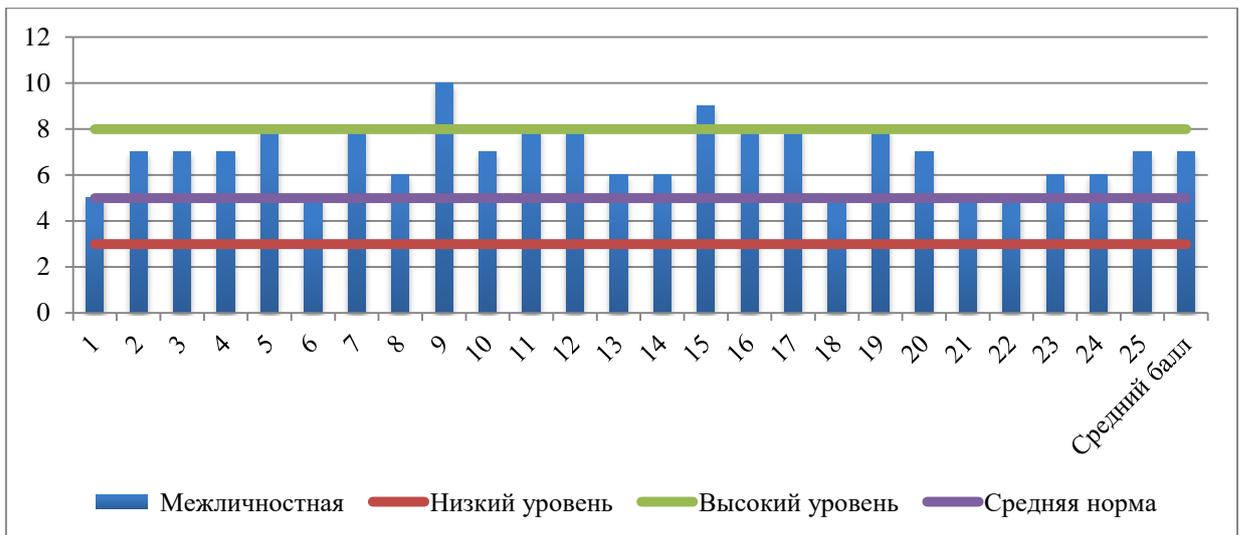


Рисунок 17 – Межличностная тревожность. Контрольная группа

Как видно на рисунке, у 2 учащихся уровень межличностной тревожности выше значения высокого уровня. У 21 – выше средней нормы. Средний балл также выше средней нормы.

Рассмотрим также уровень межличностной тревожности у контрольной группы (рисунок 18).

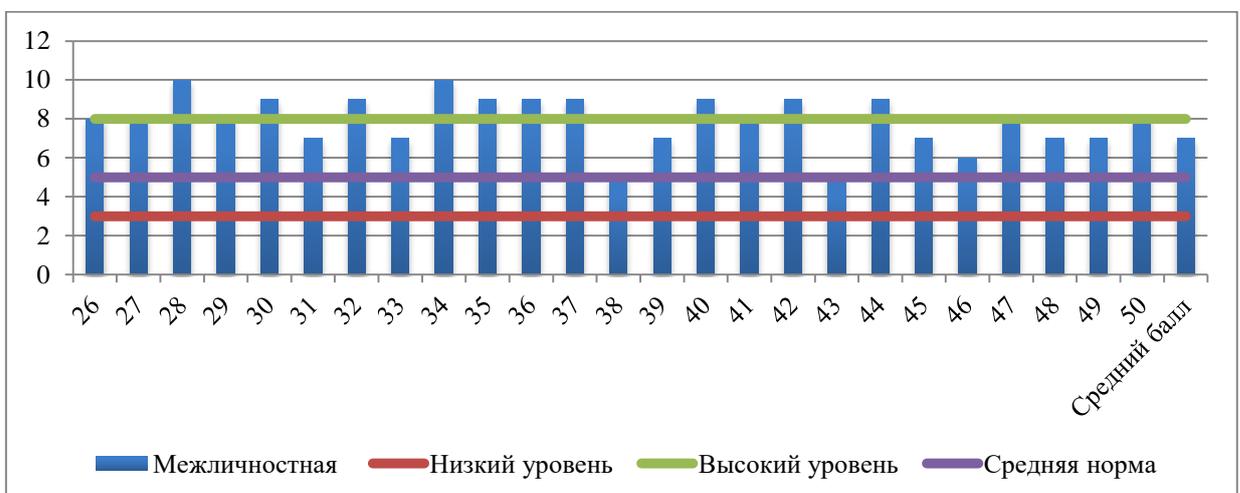


Рисунок 18 – Межличностная тревожность. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, уровень межличностной тревожности выше значения высокого уровня у 10 учащихся экспериментальной группы. У 23 – выше средней нормы. Средний балл также выше нормы.

Рассмотрим также значения уровня магической тревожности у контрольной группы (рисунок 19).

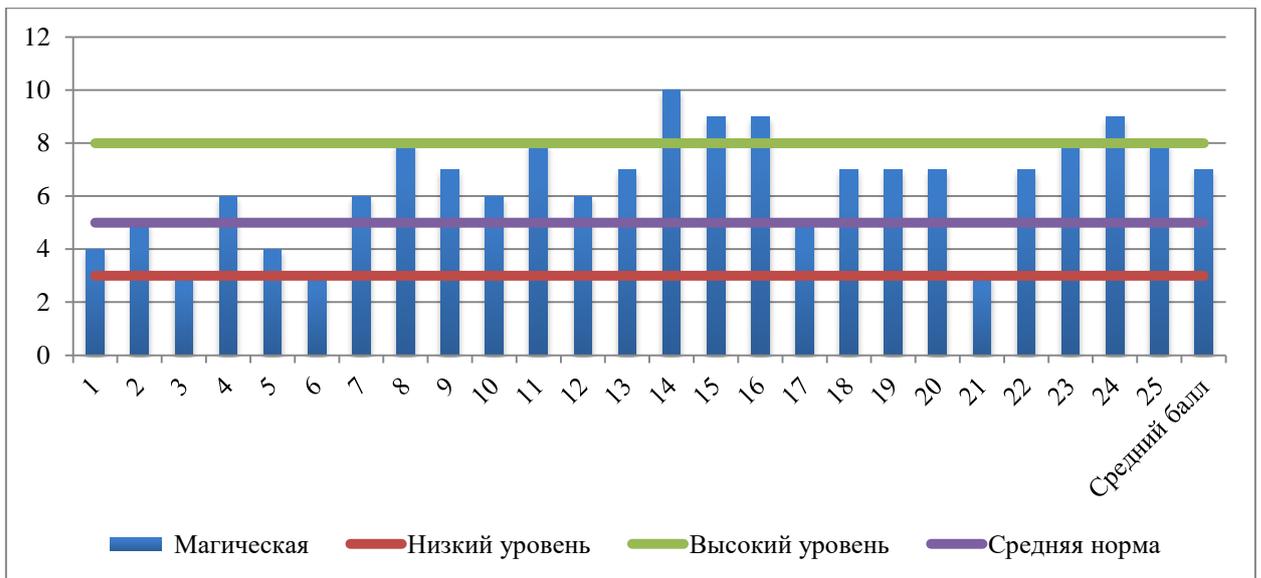


Рисунок 19 – Магическая тревожность. Контрольная группа

Как видно на рисунке, уровень магической тревожности в контрольной группе выше значения высокого уровня у 4 учащихся. У 18 – выше средней нормы. Средний балл также выше средней нормы.

Рассмотрим также уровень магической тревожности у экспериментальной группы (рисунок 20).

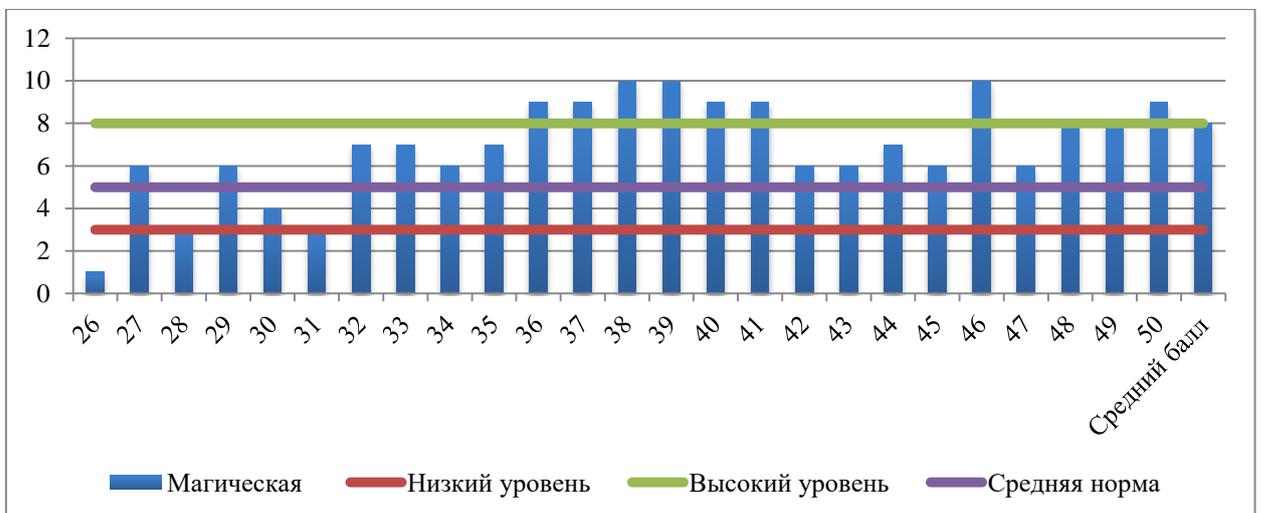


Рисунок 20 – Магическая тревожность. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, уровень магической тревожности у 8 учащихся экспериментальной группы выше значения высокого уровня. У 21 – выше значения средней нормы, у 1 – ниже значения низкого уровня. Средний балл также приближен к значению высокого уровня.

Далее нам необходимо провести оценку ОФП школьников в динамике учебного года.

#### 2.4 Оценка ОФП школьников в динамике учебного года

Для объективности оценки использовались нормы ГТО для 8 класса, данные нормативы представлены в приложении Д [44].

Для удобства и наглядности, все полученные результаты переведены в оценку по пятибалльной шкале с учетом различий нормативов по половому признаку.

Результаты контрольной группы представлены в приложении Е, результаты экспериментальной группы – в приложении Ж.

Рассмотрим результаты челночного бега в контрольной группе (рисунок 21).

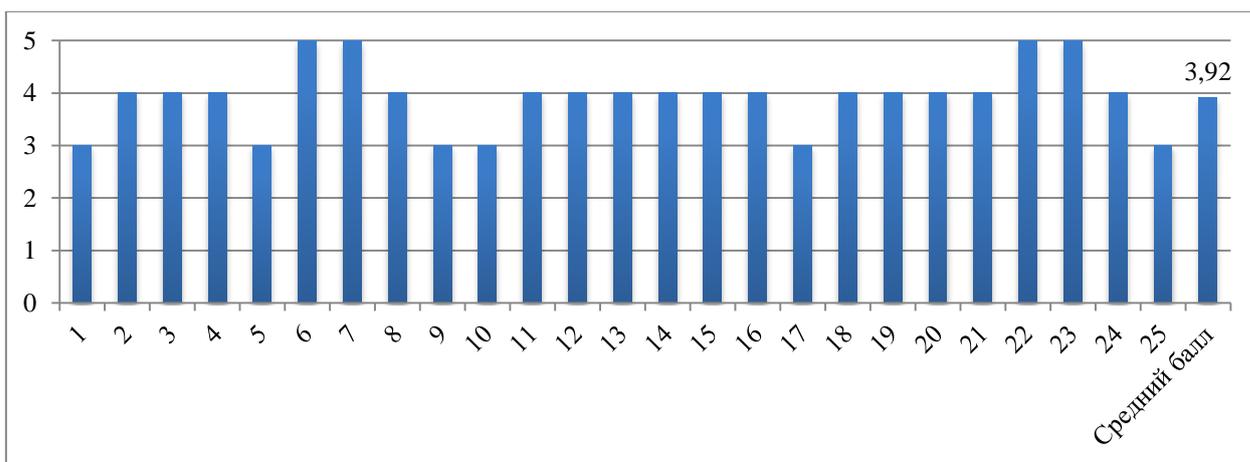


Рисунок 21 – Челночный бег. Контрольная группа

Как видно на рисунке, в контрольной группе 4 учащихся выполнили челночный бег на оценку 5 баллов, 6 – на оценку «3» балла и 18 – на оценку «4» балла. Средний балл – 3,92.

Рассмотрим результаты челночного бега в экспериментальной группе (рисунок 22).

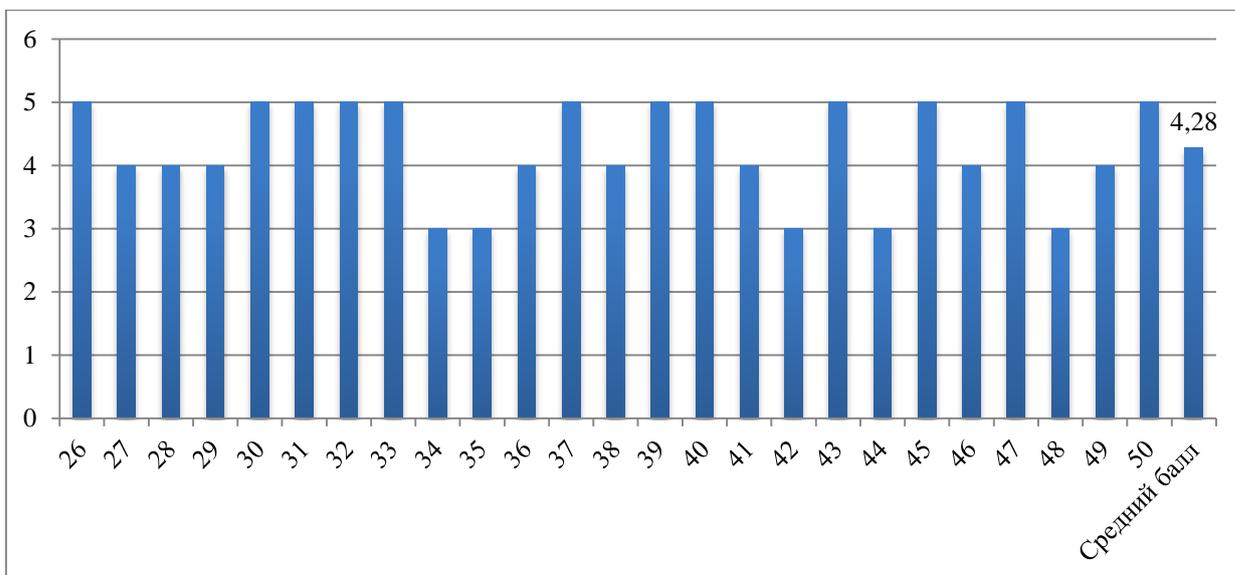


Рисунок 22 – Челночный бег. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, в экспериментальной группе у 12 учащихся отметка «5». У 5 – отметка «3» у 10 – отметка «4». Средний балл – 4,28.

Рассмотрим также результаты бега 30, 60, 1000 и 2000 метров у контрольной группы (рисунок 23).

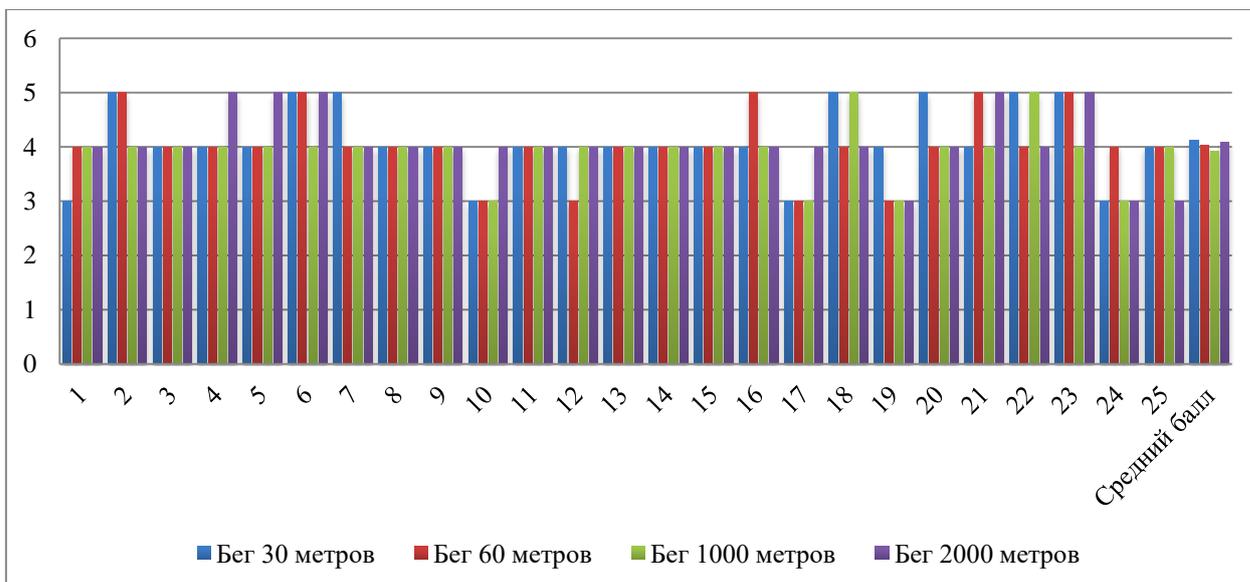


Рисунок 23 – Бег. Контрольная группа

Как видно на рисунке, в контрольной группе средний балл бега на 30 метров – 4,12, бег 60 метров – 4,04, 1000 метров – 3,92, бег 2000 метров – 4,08.

Рассмотрим также результаты бега экспериментальной группе (рисунок 24).

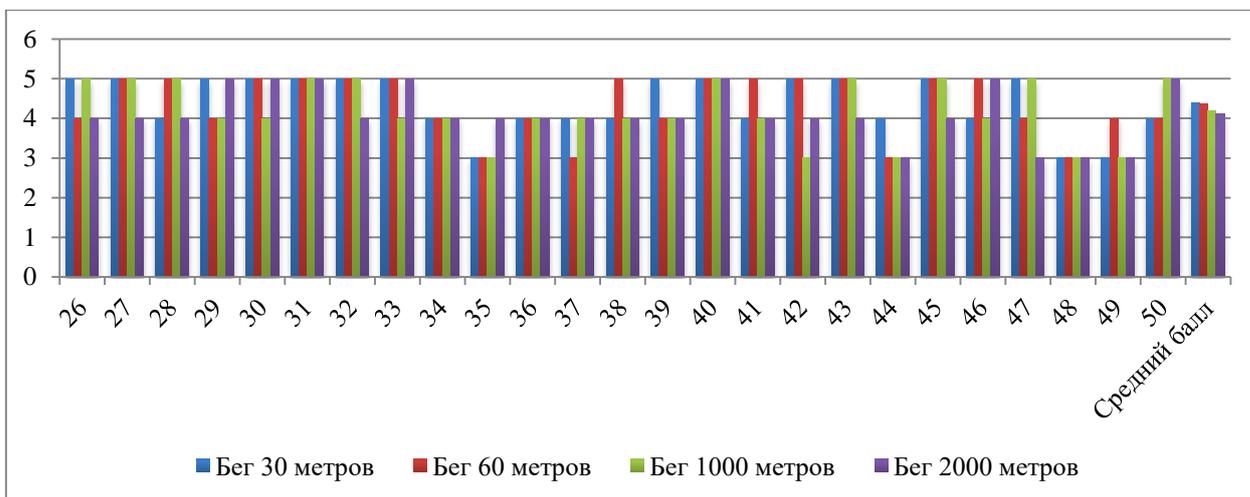


Рисунок 24 – Бег. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, в экспериментальной группе средний балл бега 30 метров – 4,4, 60 метров – 4,36, бега 1000 метров – 4,2, бега 2000 метров – 4,12.

Рассмотрим также результаты прыжков в контрольной группе (рисунок 25).

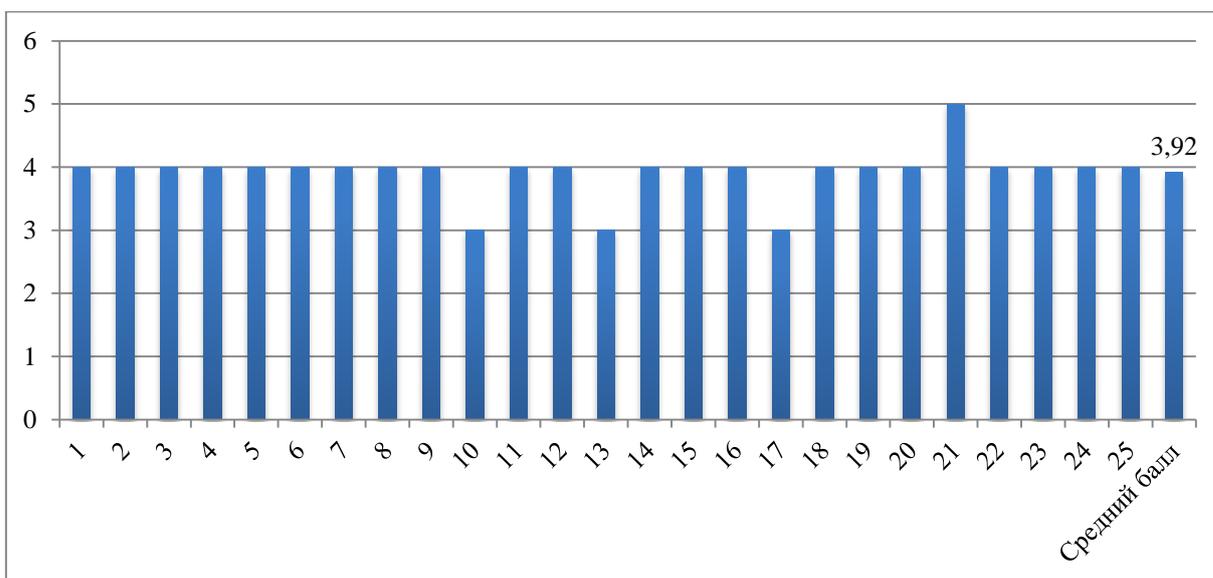


Рисунок 25 – Прыжки. Контрольная группа

Как видно на рисунке, по прыжкам в контрольной группе лишь 1 ученик получил отметку «5», 3- отметку «3» и 21- отметку «4». Средний балл – 3,92.

Рассмотрим также результаты по прыжкам в экспериментальной группе (рисунок 26).

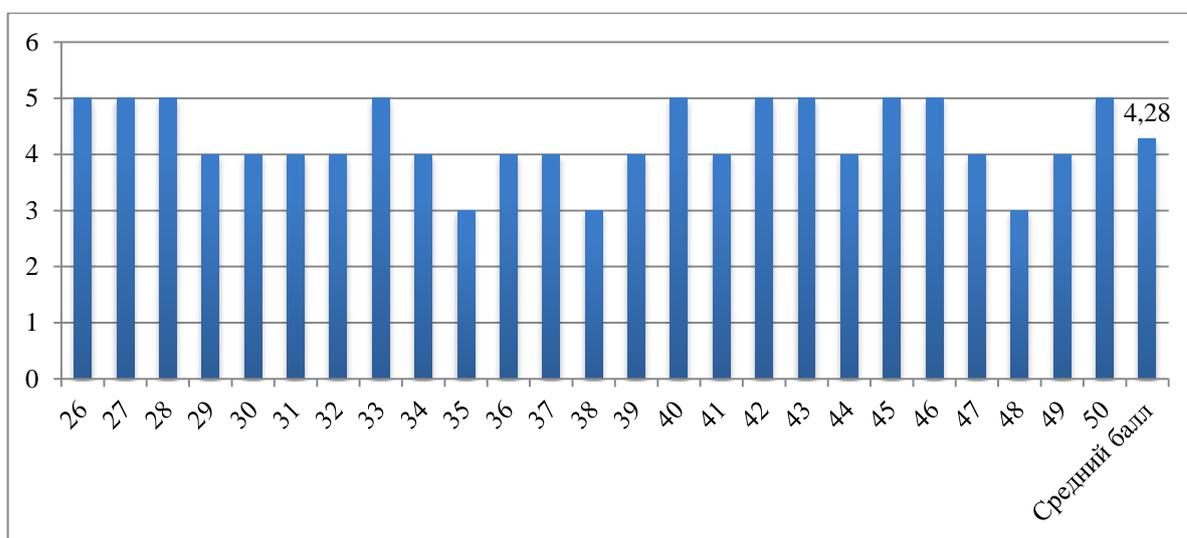


Рисунок 26 – Прыжки. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, в экспериментальной группе по прыжкам 10 учащихся получили отметку «5», 3 учащихся – отметку «3» и 17 учащихся – отметку «4». Средний балл – 4,28.

Рассмотрим также результаты подтягивания на высокой перекладине (рисунок 27).

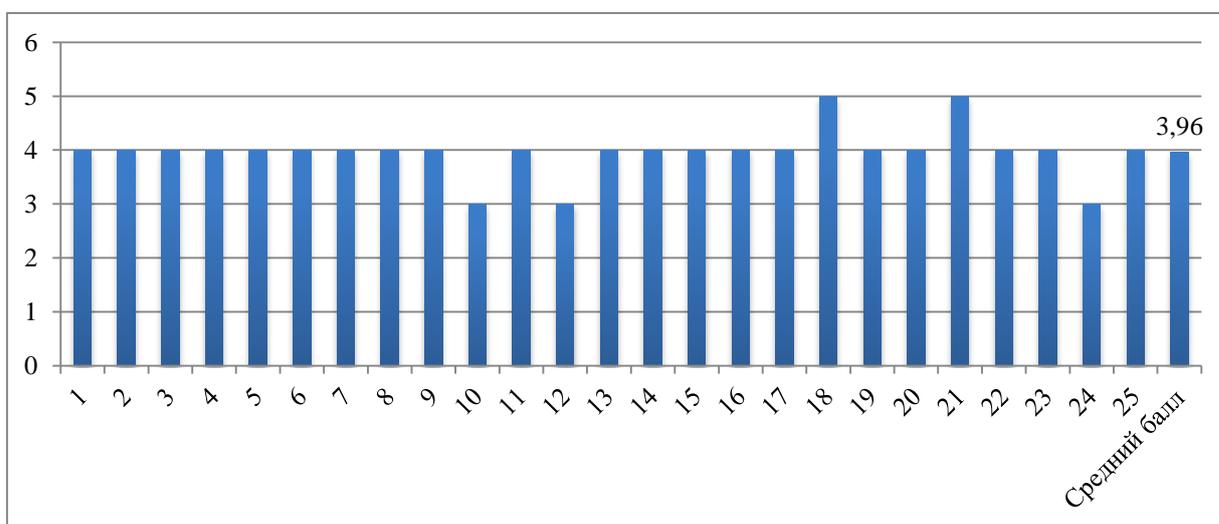


Рисунок 27 – Подтягивание на высокой перекладине. Контрольная группа

Как видно на рисунке, по подтягиваниям на высокой перекладине в контрольной группе 2 учащихся получили отметку «5», 3- отметку «3» и 20 – отметку «4». Средний балл – 3,96.

Рассмотрим также результаты сдачи нормативов по подтягиванию на высокой перекладине у экспериментальной группы (рисунок 28).

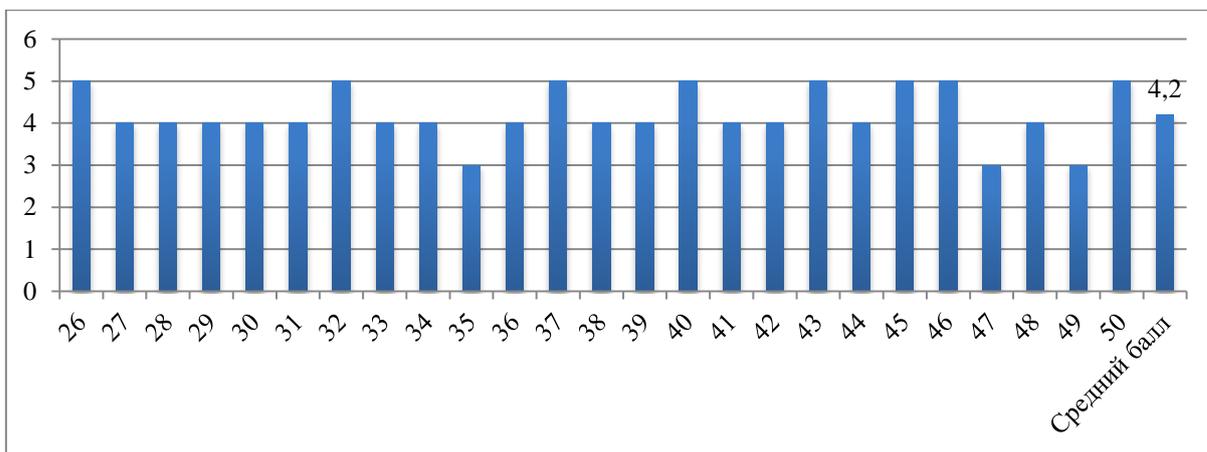


Рисунок 28 – Подтягивание на высокой перекладине. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, по подтягиванию на высокой перекладине 8 учеников экспериментальной группы получили отметку «5», 3- отметку «3» и 14- отметку «4».

Рассмотрим также результаты сдачи нормативов по отжиманиям в контрольной группе (рисунок 29).

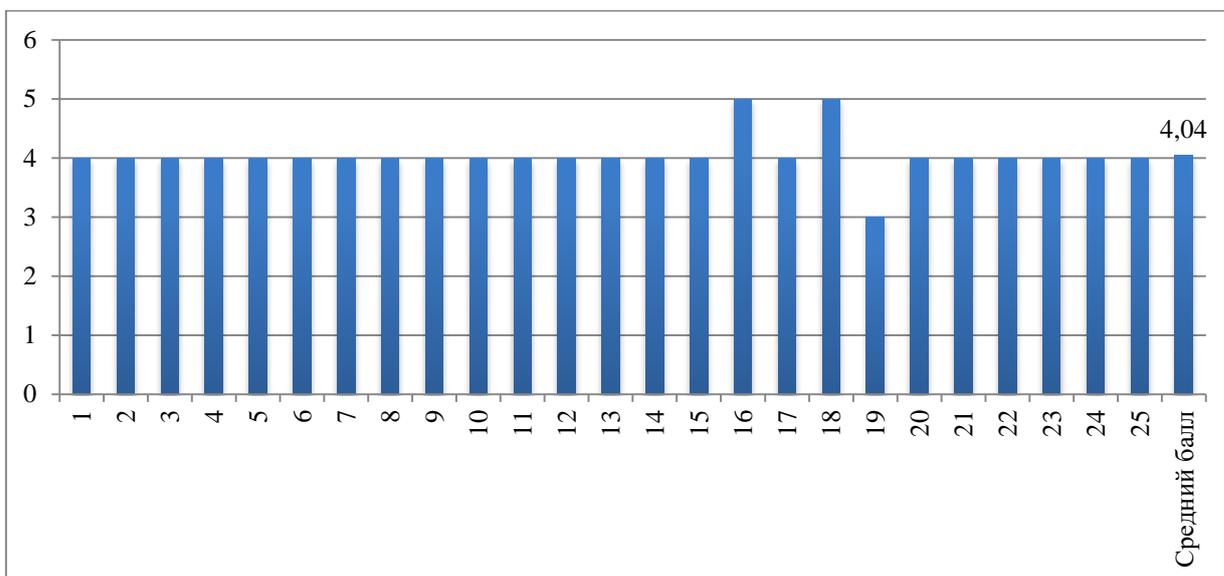


Рисунок 29 – Отжимания. Контрольная группа

Как видно на рисунке, в контрольной группе средний балл составил 4,04 за отжимания.

Рассмотрим также отжимания экспериментальной группы (рисунок 30).

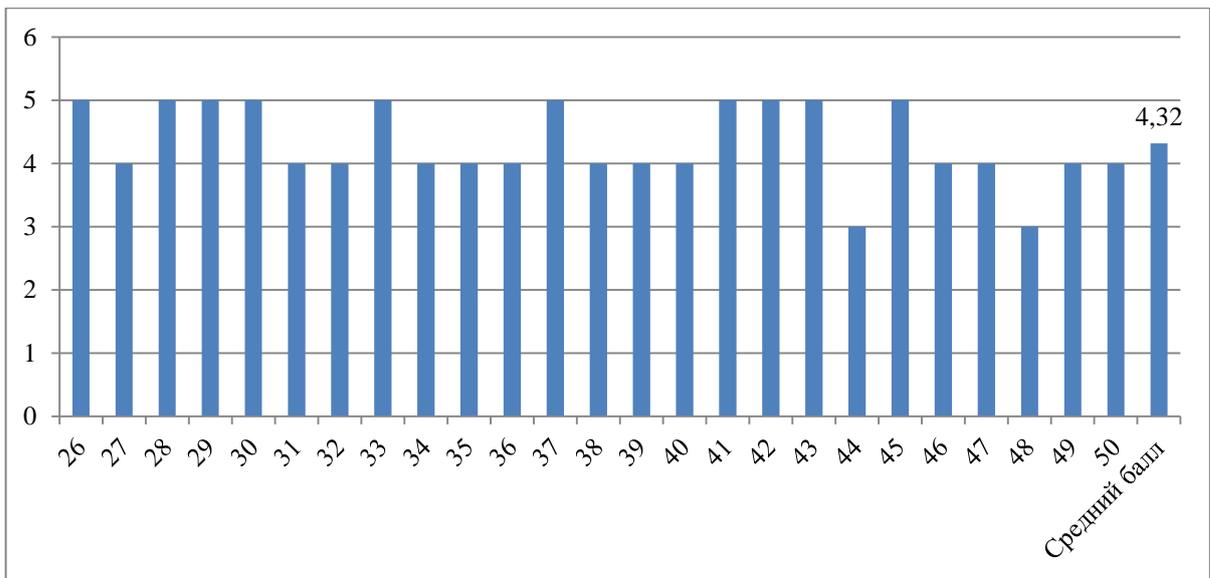


Рисунок 30 – Отжимания. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, по отжиманиям в экспериментальной группе 10 учащихся получили отметку «5», 2 – отметку «3», и 13 –отметку «4». Средний балл – 4,32.

Рассмотрим также результаты наклона вперед из положения сидя в контрольной группе (рисунок 31).

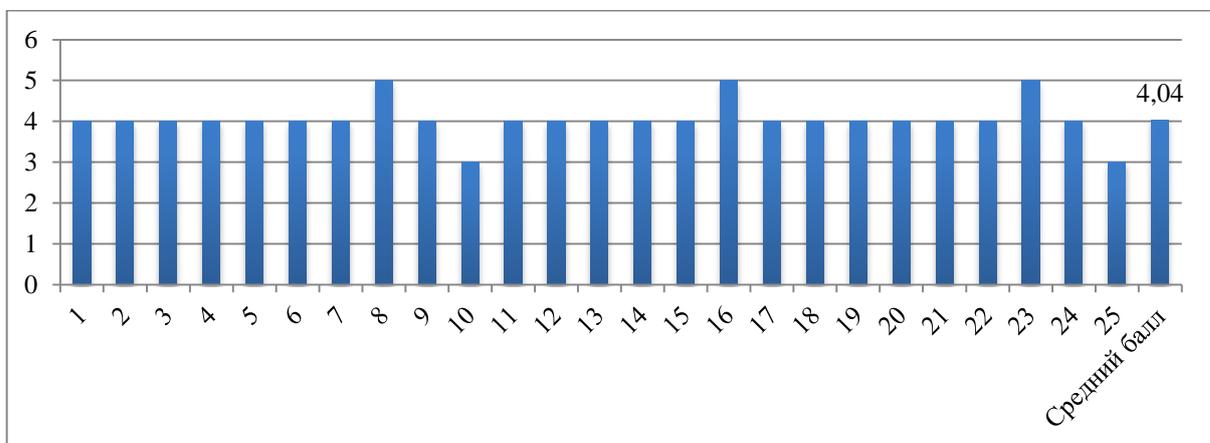


Рисунок 31 – Наклон вперед из положения сидя. Контрольная группа

Как видно на рисунке, по наклонам вперед из положения сидя в контрольной группе получили оценку 5 – 3 учащихся, отметку 3 – 2 учащихся и отметку 4- 20 учащихся. Средний балл – 4,04.

Рассмотрим также результаты экспериментальной группы (рисунок 32).

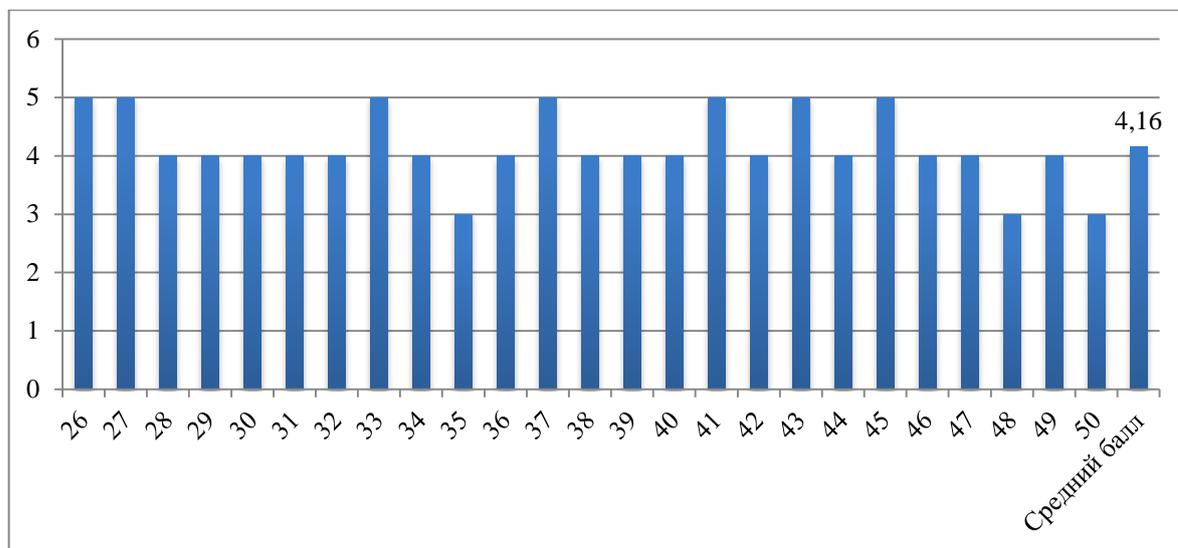


Рисунок 32 – Наклон вперед из положения сидя. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, по наклону вперед из положения сидя в экспериментальной группе 7 учащихся получили отметку «5», 3- отметку «3» и 15 – отметку «4». Средний балл составил 4,16.

Рассмотрим также результаты контрольной группы по подъему туловища (рисунок 33).

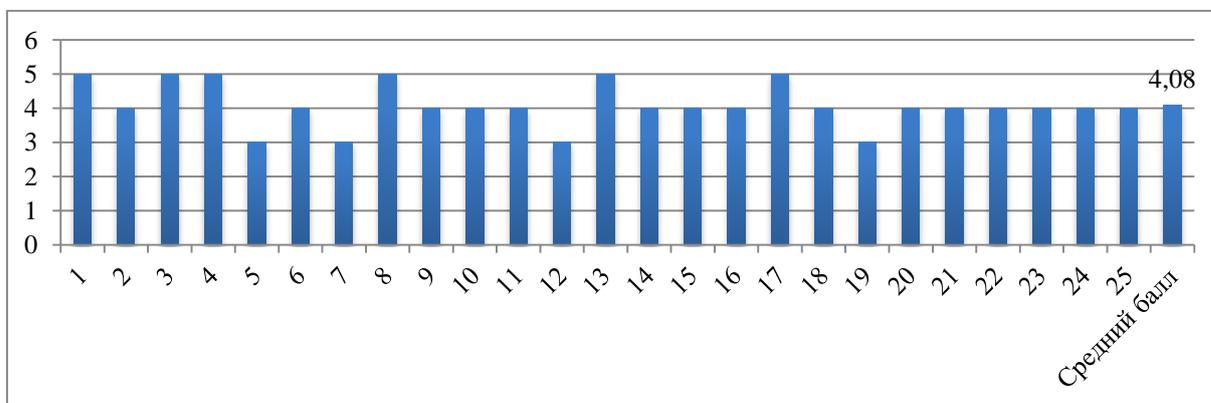


Рисунок 33 – Подъем туловища за 1 мин из положения лежа. Контрольная группа

Как видно на рисунке, по «подъему туловища за 1 мин из положения лежа» в контрольной группе 6 учащихся получили отметку «5», 4- отметку «3» и 15- отметку «4». Средний балл составил 4,08.

Рассмотрим также результаты экспериментальной группы (рисунок 34).

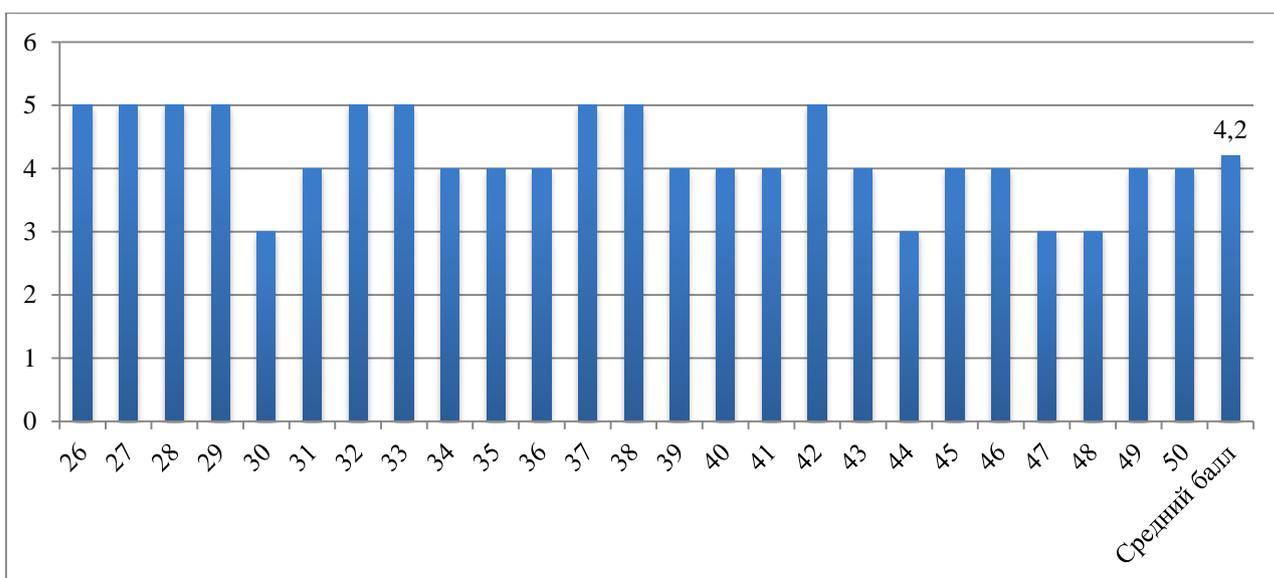


Рисунок 34 – Подъем туловища за 1 мин из положения лежа.

#### Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, в экспериментальной группе по «подъему туловища за 1 мин из положения лежа» 9 учащихся получили отметку «5», 4- отметку «3», и 12 –отметку «4». Средний балл составил 4,2.

Рассмотрим также результаты бега на лыжах контрольной группы (рисунок 35).

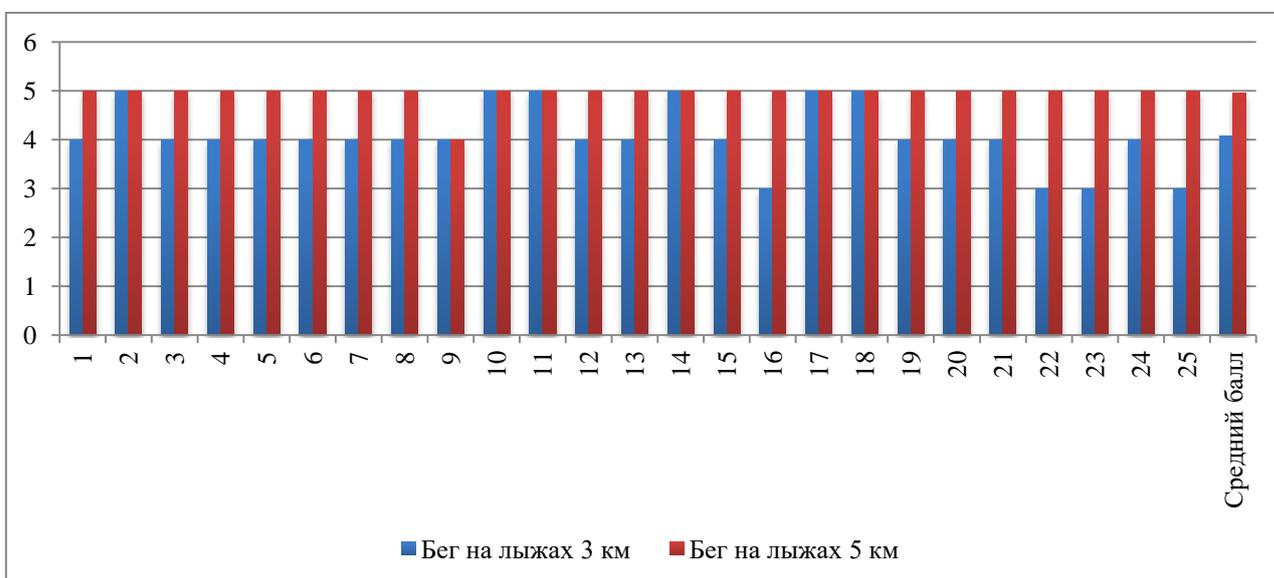


Рисунок 35 – Бег на лыжах. Контрольная группа

Как видно на рисунке, Средний балл в контрольной группе за бег на лыжах 3 км -4,08. Бег на лыжах 5 км в 8 классе происходит без учета времени, соответственно, его выполнение приравнивается к отметке «5».

Рассмотрим также результаты бега на лыжах в экспериментальной группе (рисунок 36).

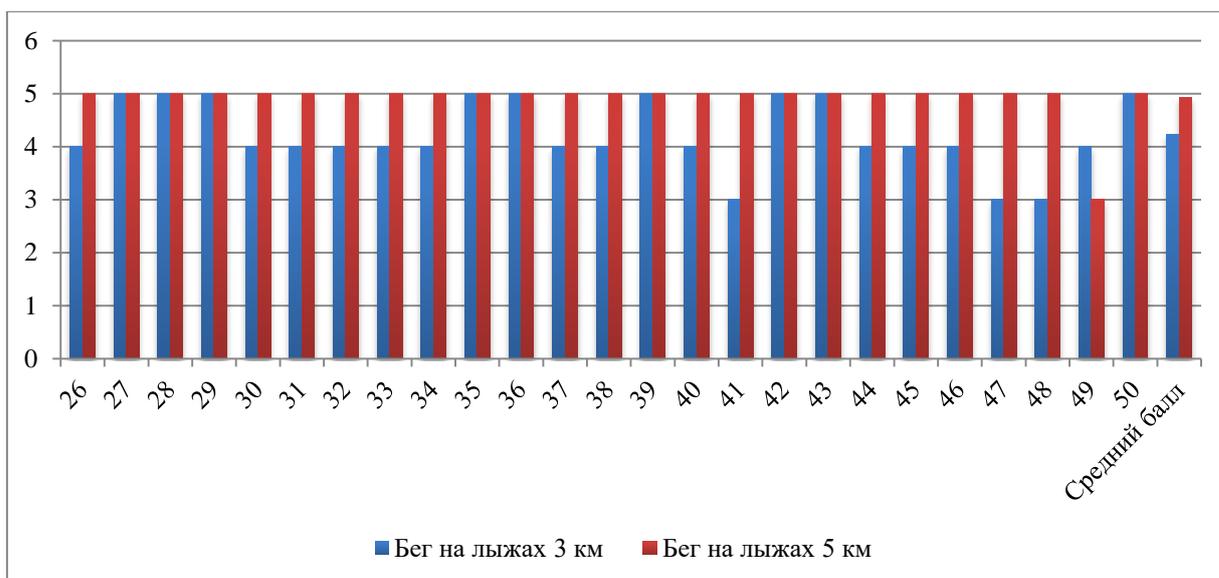


Рисунок 36 – Бег на лыжах. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, средний балл за бег на лыжах 3 км в экспериментальной группе составляет 4,24.

Рассмотрим результаты контрольной группы по прыжкам на скакалке (рисунок 37).

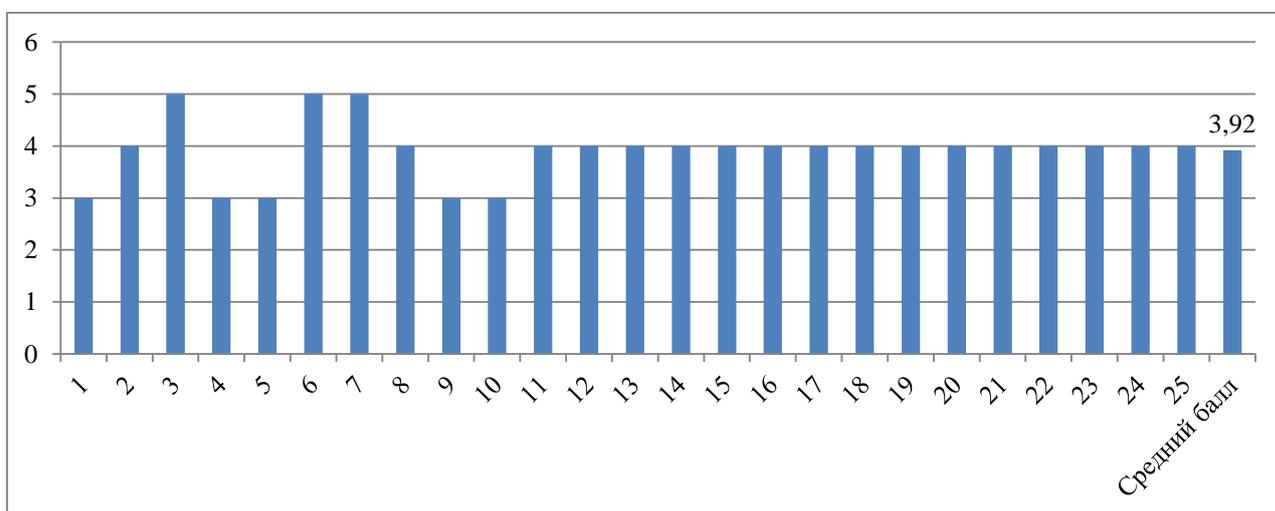


Рисунок 37 – Прыжки на скакалке. Контрольная группа

Как видно на рисунке, 3 учащихся получили отметку 5, 5- отметку «3» и 17 – отметку «4». Средний балл составляет 3,92.

Рассмотрим также результаты экспериментальной группы (рисунок 38).

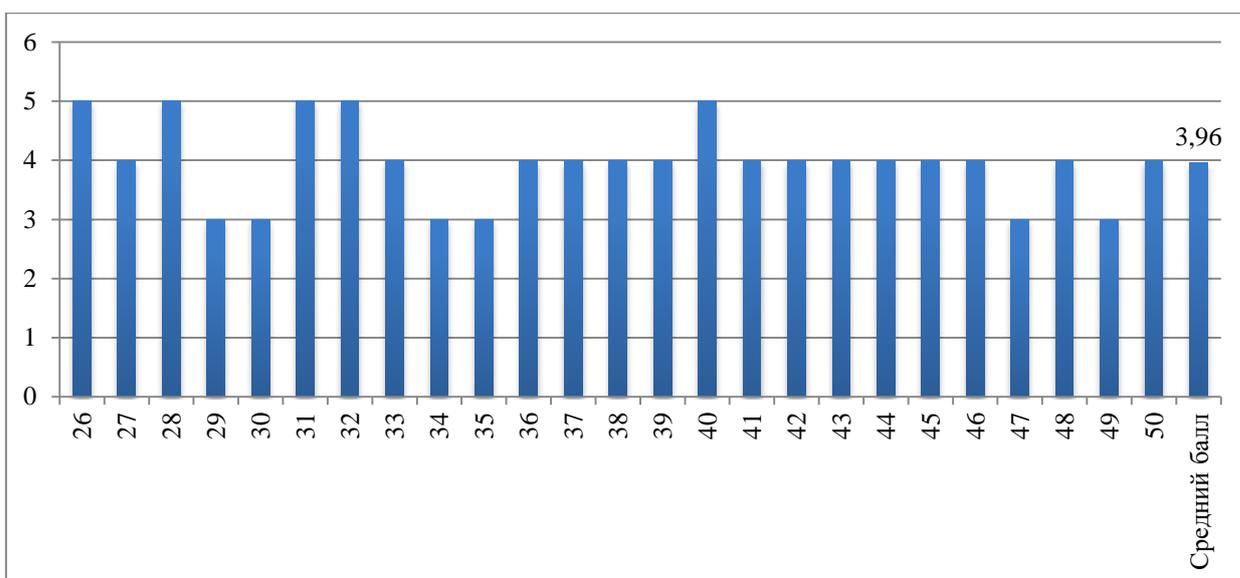


Рисунок 38 – Прыжки на скакалке. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, по прыжкам на скакалке в экспериментальной группе 5 учащихся получили отметку «5», 6 – отметку «3» и 14 – отметку «4». Средний балл составляет 3,96.

Рассмотрим также результаты среднего балла ОФП в контрольной группе (рисунок 39).

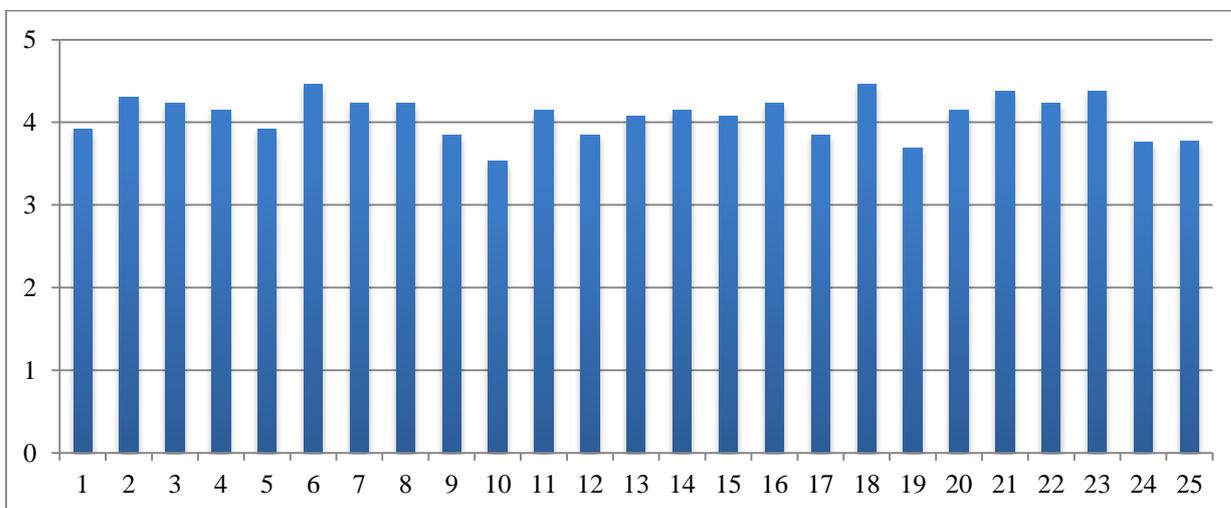


Рисунок 39 – Средний балл ОФП. Контрольная группа

Как видно на рисунке, в контрольной группе средний балл ОФП 16 учащихся выше 4. У 9 - ниже. Данные результаты возможно улучшить.

Рассмотрим также средний балл ОФП экспериментальной группы (рисунок 40).

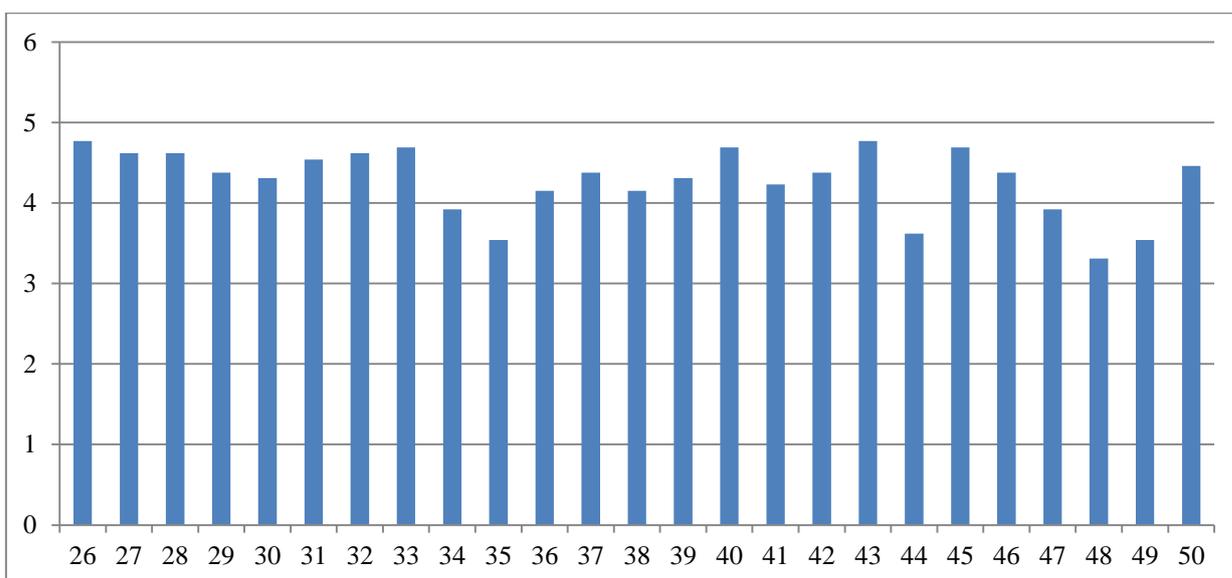


Рисунок 40 – Средний балл ОФП. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке, в экспериментальной группе средний балл ОФП выше 4 у 20 учащихся. У 5- ниже 4.

Таким образом, мы провели оценку ОФП школьников в динамике учебного года.

#### Выводы по второй главе

1. Исследование проводилось в гимназии имени Карла Орфа Варненского района с. Варна, в нём принимали участие школьники из 8-х классов в возрасте 13-14 лет, в количестве 50 человек.

2. Нами 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 была разработана и внедрена соответствующая программа.

3. С целью исследования индивидуально-типологических особенностей детей среднего школьного возраста мы использовали следующие методики:

- Шкала тревожности А.М.Прихожан

- Методика определения темперамента Г. Ю. Айзенка
- Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности

4. Проводимый эксперимент состоял из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный.

5. С целью изучения индивидуально-типологических особенностей мы применили методику определения темперамента Г. Ю. Айзенка..

Все учащиеся показали различные результаты. При этом, у большинства в той или иной степени выражена социальная желательность (шкала лжи). В экспериментальной группе социальная желательность ярко выражена у 7 учеников (28%). В контрольной группе ярко выражена социальная желательность у 10 учеников (40%).

По итогам, мы выяснили, что: в контрольной группе 7 флегматиков (28%), 9 холериков (36%), 4 меланхолика (16%) и 5 сангвиников (20%). В экспериментальной группе – 8 флегматиков (32%), 6 холериков (24%), 6 меланхоликов (24 %) и 5 сангвиников (20%).

6. Далее мы применили методику определения уровня тревожности. В целом, мы можем сказать, что практически у всех учеников контрольной группы достаточно высокий уровень тревожности всех видов. У экспериментальной группы аналогично высокие результаты уровня тревожности, особенно преобладает школьная и межличностная.

Уровень общей тревожности в контрольной группе в среднем приближен к высокому уровню. У 7 учащихся (28%) – находится выше высокого уровня. У 23- выше средней нормы (92%). Уровень общей тревожности в экспериментальной группе у 14 учеников (56%) находится выше высокого уровня. У 24 – выше средней нормы (96%).

В контрольной группе у 7 учеников уровень школьной тревожности находится выше значения высокого уровня (28%). У 21 ученика – выше средней нормы(84%). Средний балл также выше нормы. У 11 учащихся в экспериментальной группе уровень школьной тревожности находится

выше значения высокого уровня. У 16 – выше средней нормы. Средний балл также выше средней нормы.

В контрольной группе уровень самооценочной тревожности находится выше значения высокого уровня у 1 учащегося. У 16 – выше средней нормы. Средний балл также выше нормы. уровень самооценочной тревожности в экспериментальной группе выше значения высокого уровня у 3 учащихся, выше средней нормы – у 19 учащихся. Средний балл также выше средней нормы.

У 2 учащихся уровень межличностной тревожности выше значения высокого уровня. У 21 – выше средней нормы. Средний балл также выше средней нормы. Уровень межличностной тревожности выше значения высокого уровня у 10 учащихся экспериментальной группы. У 23 – выше средней нормы. Средний балл также выше нормы.

Уровень магической тревожности в контрольной группе выше значения высокого уровня у 4 учащихся. У 18 – выше средней нормы. Средний балл также выше средней нормы. Уровень магической тревожности у 8 учащихся экспериментальной группы выше значения высокого уровня. У 21 – выше значения средней нормы, у 1 – ниже значения низкого уровня. Средний балл также приближен к значению высокого уровня.

7. Далее мы провели оценку ОФП школьников в динамике учебного года.

Для объективности оценки использовались нормы ГТО для 8 класса.

В контрольной группе средний балл ОФП 16 учащихся выше 4. У 9 - ниже. В экспериментальной группе средний балл ОФП выше 4 у 20 учащихся. У 5- ниже 4. Таким образом, мы провели оценку ОФП школьников в динамике учебного года.

### ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНО- ТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ОТБОРУ УЧЕБНОГО СОДЕРЖАНИЯ

#### 3.1 Методика обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания

В действующих на 2019 год учебных программах по физической культуре не предусмотрено последовательное овладение учебным материалом. Однако, определенная последовательность диктуется климатическими условиями и возможностями учебного учреждения. Например, бег на лыжах, скорее всего, не получится пройти в мае.

Для составления программы упражнений на основе индивидуально-типологического подхода представим особенности каждого темперамента и наиболее подходящие виды физических нагрузок, которые можно реализовать (таблица 3).

Таблица 3 – Физические нагрузки по типу темперамента.

Темперамент	Особенности	Подходящие виды физ. нагрузок
Холерик	Трудоспособность, низкая утомляемость. Нетерпеливость.	Бег на короткие дистанции, лыжи, командные игры, баскетбол, волейбол, футбол и т.д.
Сангвиник	Мобильность, трудолюбие, поверхностность, быстрая утомляемость.	Командные игры, баскетбол, волейбол, футбол, метание.
Флегматик	Устойчивая психика, терпеливость, усидчивость, медлительность.	Бег на длинные дистанции, лыжи, плавание.
Меланхолик	Мягкость, низкая работоспособность.	Спортивная стрельба, шахматы, бег на длинные дистанции, волейбол, гимнастика.

Необходимо отметить, что все деления по видам физических нагрузок условны, это необходимо учитывать в дальнейшем. Как мы

можем видеть в таблице, наиболее проблематичными в подборе физических нагрузок являются меланхолики.

При составлении методики обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода мы учитывали следующие элементы:

- Темперамент учащихся
- Уровень общей физической подготовки учащихся
- Количество часов физической культуры в учебной программе (3 в неделю)
- Задачи программы
- Нормы ОФП и ФГОС
- Возможности учебного заведения
- Задачи учебного процесса
- Допустимый объем физических нагрузок для детей 13-14 лет (8 класс)
- Методики выполнения упражнений
- Основная деятельность урока - двигательная

Представим общую структуру урока (таблица 4).

Таблица 4 – Предлагаемая общая структура урока на 45 минут гимназии имени Карла Орфа Варненского района с. Варна

Часть	
Подготовительная (10 минут)	1. Построение, приветствие, сообщение темы урока и задач учащимся, инструктаж по ТБ 2. Разминка 2.1 Ходьба (+упражнения) 2.2 Бег (+ упражнения) 2.3 Упражнения в движении
Основная (30 минут)	Физические нагрузки по теме урока (15 минут) Физические нагрузки по выбранным направлениям (15 минут)
Заключительная (5 минут)	Подведение итогов. Выставление оценок.

Принципиальным отличием данной методики от других является учет индивидуально-типологических особенностей детей и их выбора. Таким образом, мы предлагаем учащимся выбрать направления, которые им подходят по типу темперамента и физической подготовки и развивать их. Также важным условием будет то, что выбранные направления будут играть ключевую роль в выставлении итоговой оценки за четверть/год, что позволит:

- А) снизить уровень стресса учащихся;
- Б) позволит учащимся осознать свои сильные стороны;
- В) даст полноценную возможность развивать учащимся свои сильные стороны;
- Г) обеспечит освоение всех необходимых направлений в рамках учебной программы.

То есть, благодаря данной методике мы учтем индивидуально-типологические особенности учащихся и их выбор без ущерба для основной обязательной программы. Таким образом, мы предложили и внедрили следующие возможности для учащихся (таблица 5).

Таблица 5 – Предлагаемые направления по типу темперамента в рамках учебной программы МОУ гимназия им. Карла Орфа с.Варна (1-2 четверть)

Темперамент	Предлагаемые виды физ. нагрузок
Холерик	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Челночный бег 4*9м</li> <li>2. Бег 30 метров</li> <li>3. Бег 60 метров</li> <li>4. Волейбол</li> <li>5. Прыжки на скакалке, за 25 секунд</li> </ol>
Сангвиник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волейбол</li> <li>2. Метание</li> <li>3. Прыжки на скакалке, за 25 секунд</li> <li>4. Челночный бег 4*9м</li> <li>5. Бег 30 метров</li> </ol>
Флегматик	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 1000 метров</li> <li>2. Бег 2000 метров</li> <li>3. Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)/ подтягивание на высокой перекладине</li> <li>5. Прыжки в длину с места</li> </ol>
Меланхолик	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 1000 метров</li> </ol>

*Продолжение таблицы 5*

	2. Бег 2000 метров
	3. Наклон вперед из положения сидя
	4. Подъем туловища за 1 мин из положения лежа/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)
	5. Прыжки в длину с места

Данные направления выбираются учащимися экспериментальной группы самостоятельно в количестве 3 штук. Каждая оценка по выбранным направлениям имеет двойной вес при выставлении итоговых оценок, что должно способствовать понижению уровня стресса, так как учащиеся сами делают выбор в пользу тех направлений, в которых они наиболее уверены.

Как можно заметить в таблице, количество возможных направлений для каждого типа темперамента при других условиях можно было бы сделать больше. Это связано с ограничениями возможностей гимназии имени Карла Орфа Варненского района с. Варна и образовательной программы учреждения, а также необходимости равного количества возможных для выбора направления с целью обеспечения справедливости. Также необходимо отметить, что данный список актуален именно для 1-2 четверти 8 класса в данном учебном учреждении. В других четвертях и учреждениях список может существенно отличаться, однако, также соответствовать типам темперамента. Так, например, может сюда добавиться бег на лыжах.

Далее необходимо провести оценку эффективности разработанной нами методики, учитывающей индивидуально-типологические особенности личности подростков.

### 3.2 Оценка эффективности разработанной методики, учитывающей индивидуально-типологические особенности личности подростков

Для оценки эффективности мы провели повторное тестирование учащихся на уровень тревожности и уровень ОФП.

Результаты повторного тестирования уровня тревожности представлены на рисунке 41.

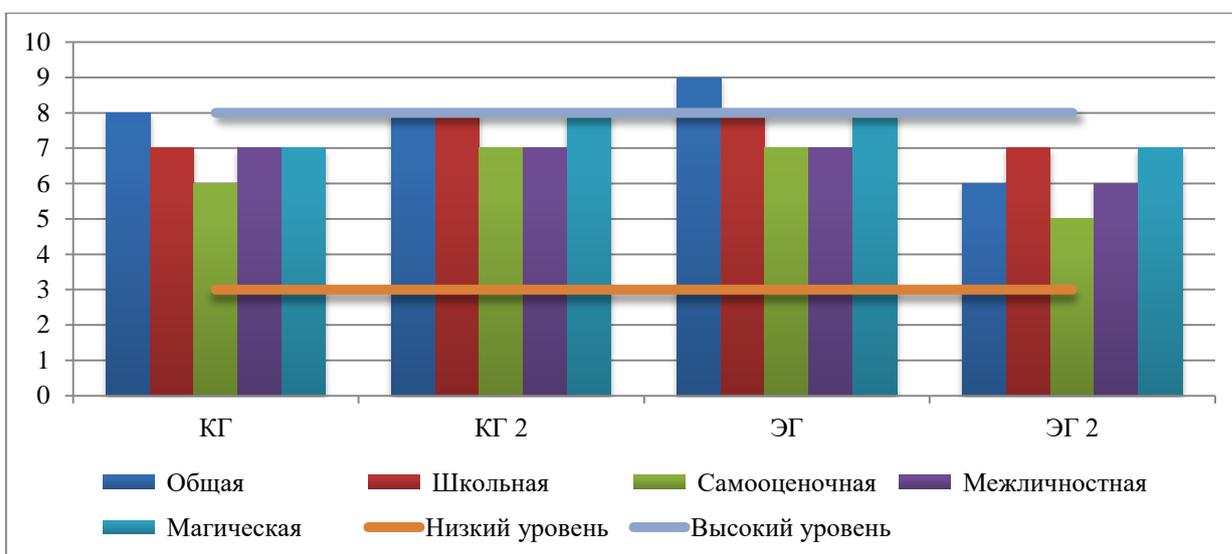


Рисунок 41 – Повторная оценка уровня тревожности. КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, 2- повторная оценка

Как видно на рисунке, при повторном тестировании в контрольной группе вырос уровень школьной и самооценочной тревожности. Школьная тревожность высокого уровня. В экспериментальной группе при повторном тестировании отмечается заметное снижение уровня тревожности, теперь уровень тревожности учащихся экспериментальной группы в целом приближен к нормальному значению, что можно считать положительным результатом.

Необходимо отметить, что повторное тестирование проводилось в конце первой четверти, так что общее повышение уровня тревожности естественно. При этом, уровень тревожности у экспериментальной группа значительно упал, особенно важно, что упал уровень самооценочной и школьной тревожности. Таким образом, разработанную нами методику, учитывающую индивидуально-типологические особенности личности подростков можно считать эффективной в плане снижения уровня тревожности.

Безусловно, при обучении физической культуре важен также результат развития физической подготовки. Поэтому мы также провели повторную оценку ОФП экспериментальной и контрольной групп.

Результаты контрольной группы представлены на рисунке 42.

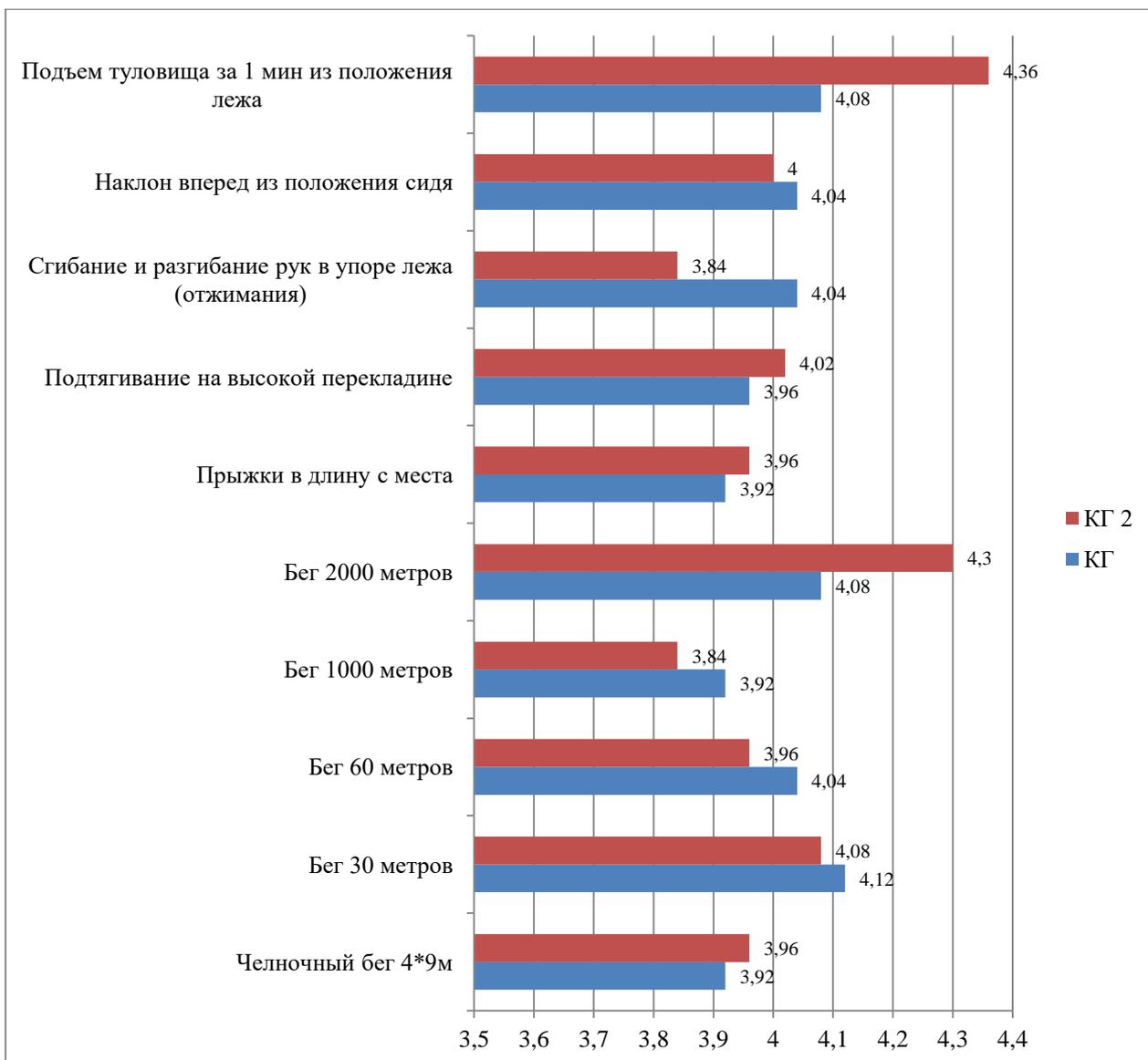


Рисунок 42 – Результаты повторного тестирования. Контрольная группа

Как можно видеть на рисунке, результаты контрольной группы в целом изменились. При чем по некоторым нормативам средний балл упал, а по другим – вырос.



Рисунок 43 – Результаты повторного тестирования. Экспериментальная группа

Как видно на рисунке 43, в экспериментальной группе отмечается значительный рост среднего балла по таким нормативам как: бег 2000 метров, бег 1000 метров, челночный бег, подъем туловища за 1 мин из положения лежа, отжимания.

Составим также диаграммы для анализа среднего балла ОФП контрольной и экспериментальной групп (рисунок 44).

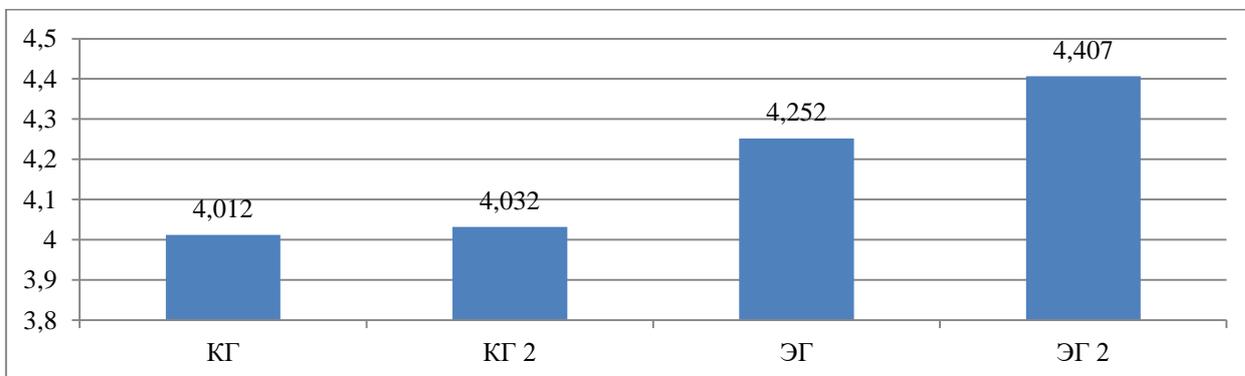


Рисунок 44 – Соотношение средних баллов контрольной и экспериментальной групп при первичном и повторном тестировании ОФП

Как видно на рисунке, средний балл ОФП у контрольной группы незначительно вырос с 4,012 до 4,032 (+0,498%). У экспериментальной группы средний балл вырос с 4,252 до 4,407 (+3,645%).

Таким образом, благодаря результатам повторного тестирования, мы можем сказать, что разработанная и внедренная нами методика показала свою эффективность и положительно сказалась как на уровне ОФП учащихся, так и на уровне тревожности, снизив его.

### 3.3 Анализ и обсуждение результатов исследования

Для выявления различий по результатам контрольного эксперимента в уровне тревожности между экспериментальной и контрольной группой применим критерий Манна-Уитни – непараметрический статистический критерий, используемый для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Выбор данного критерия обусловлен относительно небольшим размером выборки, который позволяет проводить его расчет (таблица 6).

Таблица 6 – Расчет критерия Манна-Уитни

№	КГ	Ранг 1	ЭГ	Ранг 2
1	5	7	4	1.5
2	8	42	6	19
3	6	19	5	7
4	6	19	6	19
5	8	42	6	19
6	7	31	5	7
7	8	42	5	7
8	8	42	5	7
9	8	42	6	19
10	8	42	7	31
11	8	42	5	7
12	7	31	6	19
13	6	19	4	1.5
14	7	31	5	7
15	8	42	7	31
16	8	42	7	31
17	8	42	6	19
18	7	31	5	7

Продолжение таблицы 6

19	8	42	6	19
20	8	42	6	19
21	6	19	5	7
22	7	31	6	19
23	6	19	6	19
24	10	50	7	31
25	9	49	8	42
Суммы:		860		415

Результат:  $U_{\text{Эмп}} = 90$

Критические значения  $U_{\text{Эмп}}$  представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
192	227

Представим ось значимости (рисунок).



Рисунок 45 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{Эмп}}(90)$  находится в зоне значимости. Соответственно, данный результат говорит о том, что внедренная и разработанная нами методика преподавания физической культуры, основанная на индивидуально-типологическом подходе к подбору учебного материала, существенно влияет на снижение уровня тревожности у учащихся.

Влияние индивидуального подбора физических упражнений на снижение уровня общей тревожности учащихся подтверждается также и данными, полученными другими исследователями. Так И. А. Белова и Т. А. Сопегина выявили, что большинство учащихся предпочитают активный способ реагирования на события, которые вызывают у них тревогу и беспокойство и таким образом физические упражнения играют важную роль в преодолении ими тревожности и беспокойства.

С.В. Шавырина выявила, что модель физического воспитания, основанная на учете индивидуально-типологических особенностей учащихся, способствует лучшей переносимости физических нагрузок, а также формированию положительного отношения к физическому воспитанию.

Для реализации методики обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания использовались специфические и общепедагогические методы физического воспитания, оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами обеспечило успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

#### Выводы по третьей главе

1. Для составления программы упражнений на основе индивидуально-типологического подхода мы представили особенности каждого темперамента и наиболее подходящие виды физических нагрузок, которые можно реализовать.

2. Принципиальным отличием разработанной нами методики от других является учет индивидуально-типологических особенностей детей и их выбора. Таким образом, мы предлагаем учащимся выбрать направления, которые им подходят по типу темперамента и физической подготовки и развивать их. Также важным условием будет то, что выбранные направления будут играть ключевую роль в выставлении итоговой оценки за четверть/год, что позволит:

А) снизить уровень стресса учащихся;

Б) позволит учащимся осознать свои сильные стороны;

В) даст полноценную возможность развивать учащимся свои сильные стороны;

Г) обеспечит освоение всех необходимых направлений в рамках учебной программы.

То есть, благодаря данной разработанной методике мы учтем индивидуально-типологические особенности учащихся и их выбор без ущерба для основной обязательной программы.

3. Представленные в методике направления выбираются учащимися экспериментальной группы самостоятельно в количестве 3 штук. Каждая оценка по выбранным направлениям имеет двойной вес при выставлении итоговых оценок, что должно способствовать понижению уровня стресса, так как учащиеся сами делают выбор в пользу тех направлений, в которых они наиболее уверены.

4. Для оценки эффективности мы провели повторное тестирование учащихся на уровень тревожности и уровень ОФП.

Как видно на рисунке 42, при повторном тестировании в контрольной группе вырос уровень школьной и самооценочной тревожности. Школьная тревожность высокого уровня. В экспериментальной группе на рисунке 43 при повторном тестировании отмечается заметное снижение уровня тревожности, теперь уровень тревожности учащихся экспериментальной группы в целом приближен к нормальному значению, что можно считать положительным результатом.

Безусловно, при обучении физической культуре важен также результат развития физической подготовки. Поэтому мы также провели повторную оценку ОФП экспериментальной и контрольной групп.

Средний балл ОФП у контрольной группы незначительно вырос с 4,012 до 4,032 (+0,498%). У экспериментальной группы средний балл вырос с 4,252 до 4,407 (+3,645%).

5. Благодаря результатам повторного тестирования, мы можем сказать, что разработанная и внедренная нами методика показала свою эффективность и положительно сказалась как на уровне ОФП учащихся, так и на уровне тревожности, снизив его.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В результате исследования была **разработана модель методики** обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания.

2. С целью исследования индивидуально-типологических особенностей детей среднего школьного возраста мы использовали следующие **методики**:

1. Шкала тревожности А.М.Прихожан
2. Методика определения темперамента Г. Ю. Айзенка
3. Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности

Проводимый эксперимент состоял из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный.

Нами 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 была разработана и внедрена соответствующая программа (таблица 5)

3. **Внедрение методики** обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания.

В исследовании принимали участие школьники из 8-х классов в возрасте 12-13 лет, в количестве 50 человек. Из которых были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа занималась по базовой общеобразовательной программе по физической культуре, а для экспериментальной группы были разработаны и внедрены направления физических упражнений, которые входили в основную часть урока. В нашем исследовании использовались методики шкал определения тревожности. Данная методика используется, чтобы

определить уровень тревожности у подростков. В начале нашего исследования: провели анкетирование по методике определения темперамента Г. Ю. Айзенка в котором определили 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 направления физических упражнений с учетом индивидуально-типологических особенностей с целью улучшить физические качества и снизить уровень тревожности у учащихся.

В структуру урока по физической культуре у экспериментальной группы в основную часть занятия внедрена методика обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода у отбору учебного содержания. Где учащиеся самостоятельно выбирали упражнения (нагрузку) из предложенных направлений, которые подходят по типу темперамента, физической подготовки и развивали их

Благодаря данной разработанной методике мы учтем индивидуально-типологические особенности учащихся и их выбор без ущерба для основной обязательной программы.

4. Изучены теоретические предпосылки обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода;

5. Разработана, теоретически обоснована и апробирована методика обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания;

6. Разработан диагностический инструментарий, позволяющий оценить эффективность разработанной методики обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания. Для **оценки эффективности** разработанной методики и модели, учитывающей индивидуально-типологические особенности личности подростков, мы провели повторное тестирование учащихся на уровень тревожности и уровень ОФП.

Как видно на рисунке 41, при повторном тестировании в контрольной группе вырос уровень школьной и самооценочной тревожности. Школьная тревожность высокого уровня. В экспериментальной группе при повторном тестировании отмечается заметное снижение уровня тревожности, теперь уровень тревожности учащихся экспериментальной группы в целом приближен к нормальному значению, что можно считать положительным результатом.

Безусловно, при обучении физической культуре важен также результат развития физической подготовки. Поэтому мы также провели повторную оценку ОФП экспериментальной и контрольной групп.

Средний балл ОФП у контрольной группы незначительно вырос с 4,012 до 4,032 (+0,498%). У экспериментальной группы средний балл вырос с 4,252 до 4,407 (+3,645%).

В результате проведения педагогического исследования была **подтверждена гипотеза**, при проверке которой был выявлен ряд реализуемых и достижимых возможностей организационно-планового характера в системе физического воспитания детей среднего школьного возраста при учете индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания модель физического воспитания, основанная на учете индивидуально-типологических особенностей учащихся, способствует лучшей переносимости физических нагрузок, а также формирование положительного отношения к физическому воспитанию.

Реализация методики и модели учитывающей индивидуально-типологические особенности личности подростков, не требует существенных материальных затрат, может быть осуществлена в течение четырех месяцев или на протяжении всего учебного года

Таким образом, в данной магистерской диссертации мы разработали методику обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода и доказали ее высокую эффективность.

Результаты данной работы можно использовать как для дальнейшего теоретического исследования, так и для полноценного использования на практике в рамках учебной программы общеобразовательного учреждения.

Проблему обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода необходимо изучать в дальнейшем, в том числе предлагать возможные поправки в образовательные стандарты и учебные программы средних общеобразовательных школ. Данное исследование необходимо в дальнейшем, так как индивидуально-типологический подход в обучении физической культуре должен стать одним из ключевых элементов общеобразовательных стандартов и учебных программ.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

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. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. М. : Наука, 2000. – 339 с.
3. Анашкина Н. В. Взаимодействие педагогов и родителей в Центре игровой поддержки ребенка / Н. В. Анашкина // Инструктор по физкультуре. – 2013. – № 4. – С. 83–85.
4. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 59 классов / С. Г. Арзуманов. – М. : Феникс, 2015. – 672 с.
5. 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.
6. Бажуков С. М. Здоровье детей общая забота. – М. : Просвещение, 1978 – 125 с.
7. Белова И. А. Физические упражнения как средство оптимизации уровня тревожности школьников / И. А. Белова, Т. А. Сопегина // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: Проблемы и перспективы развития: Материалы Региональной Студенческой Научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2016. – С. 30–35.
8. 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.

9. Блинков С. Н. Реализация индивидуально-типологического подхода в физической подготовке школьников 15–17 лет / С. Н. Блинков, Н. Ю. Васильева, А. И. Лаптев // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 6. – С. 22–26.
10. Боген М. М. Обучение двигательным действиям: учеб. пособие / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
11. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. – Москва – Воронеж : МОДЭК, 1997. – 352 с.
12. Бунак В. В. Антропометрия: учеб. пособие / В. В. Бунак. – М. : Учпедгиз, 1941. – 368 с.
13. Вилков Г. А. Количественная оценка качества здоровья // Здоровье и образование. – 1999. – С.48–49.
14. 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.
15. Воронцов И. М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки : учеб-метод. пособие / И. М. Воронцов. – ЛПМИ, 1986. – 55 с.
16. Делбани Х. Методы оценки конституционального статуса школьников в процессе физического воспитания / Х. Делбани // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 5. – С. 17–21.
17. Дмитриева Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. / Н. Ю. Дмитриева. М. : Феникс, 2016. – 160 с.
18. Домашенко И. А. Психология человека: Учебник для студентов всех специальностей педагогических вузов // И. А. Домашенко, Т. А. Ратанова – М. : МГОПУ. АНОО НОУ, 1999. – 272 с.
19. Драгунова Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С. 25 – 38.

- 20.Единак Г. А. Индивидуализация процесса развития двигательных качеств юношей 14–17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры. – М., 1992. – 25 с.
- 21.Еникеев М. И. Общая и социальная психология: Учебник / М. И. Еникеев. – М. : Норма, НИЦ ИНФРА – М., – 2013. – 640 с.
- 22.Жуков О. Ф. Учет индивидуальнотипологических особенностей в процессе физического воспитания школьников / О. Ф. Жуков, В. А. Гончаров, Н. Ю. Глухова // Вестник спортивной науки. № 1, 2009, – С. 41–42.
- 23.Зимняя И. А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. И перераб. – М. :Логос, 2001. – 384 с.
- 24.Иванников В. А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В. А. Иванников. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 480 с.
25. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребёнка: Теория и методика // Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с., 16л. ил.
26. Ильин Е. П. Психология спорта – СПб : Питер, 2009. – 352с.
- 27.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.
- 28.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.
- 29.Ипатов А. Подросток. От саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи / А. Ипатов. – М. : Речь, 2011. – 112 с.
- 30.Климов Е. А. Педагогический труд: психологические составляющие: Учеб. пособие / Е .А. Климов. – М. : Издательство Московского Университета; Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.

- 31.Козина Ж. Методологические основы индивидуальной регуляции величины физической нагрузки у школьников средних классов при занятиях баскетболом. – 2011. – № 4. – С. 37–43.
- 32.Кон И. С. Психология юношеского возраста. – М. : Просвещение, 1997. – 225 с.
- 33.Котова И. Б. Общая психология: Учебное пособие / И. Б. Котова, О. С. Канаркевич – М. : Дашков и К, Академцентр, 2013. – 480 с.
- 34.Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1977 - 304 с.
- 35.Лук А. Н. Эмоции и личность / А. Н. Лук. – М.: Знание, 2013. – 176 с.
- 36.Масальгин Н. А. Математико-статистические методы в спорте/ Н. А. Масальгин // – М. : «Физкультура и спорт», 1974. – 148с.
- 37.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 443 с.
- 38.Милорадонова Н. Г. Психология и педагогика: Учебник – М. Гардарики, 2005. – 335 с.
- 39.Небылицын В. Д. Темперамент. Психологии индивидуальных различий / Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М. : Изд-во МГУ, 1982. – 159 с.
- 40.Немов Р. С. Психология – М., ВЛАДОС, 2001. – 640 с.
- 41.Немов Р. С. Общая психология в 3х тт. том 1. введение в психологию: Учебник для бакалавров / Р. С. Немов. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 726 с.
- 42.Немов Р. С. Психодиагностика: Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. Кн. 3 / Р.С. Немов,. психология: учебное пособие для студентов педагогических вузов. В 3 кн. – М., 1999. – 269 с.
- 43.Никандров В. В. Психология: учебник / В. В. Никандров. – М.: Волтерс Клувер, 2009. – 1008 с.: ил; табл.

44. Нормы ГТО URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения 20.09.2019)
45. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М.: ИТИ Технологии; Издание 4–е, доп., 2015. – 944 с.
46. Полякова О. Б. Общий психологический практикум. Сборник диагностических процедур. Часть 4. Индивидуально-психологические особенности личности. В 2 томах. Том 1. Темперамент. Характер. В 2 книгах. Книга 1 / О. Б. Полякова. – М.: МПСИ, 2014. – 352 с.
47. Прихожан А. М. Шкала личностной тревожности / Диагностика эмоционально-нравственного развития // И. Б. Дерманова. – СПб., 2002. С.64-71.
48. Райс Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – М.: Питер, 2014. - 816 с.
49. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 255 с.
50. Римская Р. Римский С. Практическая психология в тестах – М.: АСТ–ПРЕСС, 1997. – 376 с.
51. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.
52. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. – М.: ассоциации авторов и издателей «ТАНДЕМ» изд. Экмос. 1999. – 352 с.
53. Середина Н. В. Основы медицинской психологии: общая клиническая, патопсихология / Н. В. Середина, Д. А. Шкуренко, – Ростов–на–Дону, Феникс, 2003. – 210 с.
54. Смирнов С. А. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. Изд. 4, испр. – М. Академия, 2001. – 512 с.

55. 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.
56. Спирин В. К. Индивидуализированная спортивно ориентированная система оценивания физической подготовленности учащихся. – 2013. – № 2. – С. 23–26.
57. Столяренко Л. Д. Основы психологии: практикум. – Ростов–на–Дону.: Феникс, 2000. – 671 с.
58. Стрижак Л. Н. Психология и педагогика: Учебное пособие. – М. : МГИУ, 1999. – 335 с.
59. 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.
60. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 479 с.
61. Шабельников В. К. Функциональная психология. Формирование психологических систем: психика как функциональная система. Формирование быстрой мысли. Социо-биосферная детерминация личности: учебник / В. К. Шабельников. – Москва : Культура: Академический проект, 2013. – 590 с.
62. Шадриков В. Д. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилев. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 411 с.
63. Шаулин В. Н. Урок физической культуры / В. Н. Шаулин // Физическая культура в школе. – 1993. – № 2. – С. 10–13.

64. 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.
65. Шиян Б. М. Методика физического воспитания школьников : учеб. пособие / Б. М. Шиян. – Л. : ЛГУ, 1993. – 183 с.
66. Янсон Ю. А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии: учеб. пособие / Ю. А. Янсон. – Ростов–н–Д : Феникс, 2005. – 429 с.