

**ПРОБЛЕМА УЧЕТА
ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ
СТАРШЕКЛАСНИКОВ ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ**

*Работа представлена кафедрой педагогики и психологии спорта
Приднестровского государственного университета им. Т. Г. Шевченко.
Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор Ф. И. Собянин*

В статье рассматриваются проблемы учета индивидуально-типологических особенностей при развитии выносливости у старшеклассников, описывается необходимость индивидуализации и дифференциации содержания образовательного процесса, выявлены факты, подтверждающие наличие негативных тенденций на уроках физической культуры.

The problems of consideration of individual features in stamina development among senior schoolchildren are examined in the article. The necessity of individualisation and differentiation in the educational process is described; facts confirming the presence of negative tendencies at lessons of physical training are exposed.

В старшем школьном возрасте у учащихся отмечаются значительные морфологические и функциональные изменения в организме по сравнению со средним школьным возрастом. По данным ряда авторов¹, в этом возрасте наступает благоприятный период для развития выносливости. К настоящему времени имеется большое количество методик развития выносливости, но, не-

смотря на это, уровень выносливости у школьников находится на низком уровне. В последнее время на уроках физической культуры все чаще возникают экстремальные ситуации во время выполнения упражнения на выносливость, которые негативно отражаются на состоянии здоровья, а иногда приводят к гибели детей. Главной причиной таких ситуаций является не только недостаточная готовность организма школьников к выполнению физических упражнений на выносливость, но и неэффективная реализация индивидуального подхода в работе учителей. В связи с этим очень важно, чтобы учителя физической культуры учитывали индивидуально-типологические особенности школьников при организации и проведении уроков физической культуры, направленных на развитие выносливости.

Цель данной статьи – установить, как учитываются индивидуально-типологические особенности старших школьников при развитии выносливости на уроках физической культуры.

Исследование проводилось в школах города Тирасполя в 2006–2008 г. Первоначально исследуемая проблема была изучена на основе анализа 150 литературных источников. Затем проводилась экспертная оценка (ее осуществляли 2 учителя физической культуры высшей категории и учитель физической культуры первой категории) деятельности учителей по реализации индивидуально-типологических особенностей старшеклассников в процессе уроков физической культуры, направленных на развитие выносливости. Далее проводился анкетный опрос 75 учителей физической культуры со стажем работы от 5 до 30 лет. Полученные данные были математически обработаны и представлены в процентном соотношении.

На основе литературных данных установлено, что имеются примеры раз-

работки методик физкультурных занятий с учетом какой-либо одной индивидуально-типологической особенности занимающихся. Анализ диссертационных работ показывает, что индивидуальный подход в большей степени изучен в теории и методике подготовки спортсменов. В частности, исследовались проблемы применения индивидуализации при осуществлении педагогического контроля, дозирования физической нагрузки, совершенствовании технической и тактической подготовок в учебно-тренировочном процессе спортсменов. Помимо исследований в области спорта индивидуализация физкультурных занятий рассматривалась в содержании физкультурно-оздоровительных, реабилитационных, рекреационных занятий, а также в процессе занятий, проводимых в образовательных учреждениях. Например, исследовалась индивидуализация физкультурных занятий в образовательных учреждениях на основе применения инновационных педагогических технологий.

За последние годы проблема индивидуализации занятий по физической культуре в школе изучалась в меньшей степени и касалась, например, вопросов обучения технике физических упражнений, сопряженного физического и психического развития школьников и применения модульных технологий. Анализ литературы показал недостаточность разработанности проблемы учета индивидуальности старшеклассников на уроках физической культуры.

По результатам экспертной оценки выявлено, что:

- развитию выносливости учителя уделяют внимание в конце 1-й и 4-й четвертях, при этом недостаточно соблюдаются принципы систематичности, доступности и индивидуализации;
- для всех учащихся применяется единый подход к уровню физической

нагрузки, в то же время практически отсутствуют сбор и обработка информации об индивидуально-типологических особенностях школьников;

- контроль за уровнем развития выносливости проводится обычно в конце учебной четверти, для чего применяют тест Купера – 6-минутный бег (юноши и девушки), бег на 2000 м для девушек и 3000 м для юношей;

- более 74% учащихся отмечают, что уроки физической культуры, направленные на развитие выносливости, не вызывают у них особого интереса и являются особо трудными для выполнения, что побуждает их к прогулам или отказу от выполнения заданий.

Результаты экспертной оценки в определенной степени объясняют, с чем связано ухудшение физической подготовленности и общего состояния организма школьников.

По данным анкетного опроса можно констатировать, что практически все учителя единогласно подтверждают необходимость учета индивидуально-типологических особенностей при развитии и выносливости в старших классах (рис. 1). Учителя утверждают, что знают методики развития выносливости,

основанные на индивидуально-типологических особенностях старшеклассников. Среди них выделяются педагоги со стажем работы до 5 лет, что можно объяснить их более высокой теоретической подготовкой, по сравнению с их старшими коллегами. Меньше всего учителя уделяют внимание поиску информации по совершенствованию методики развития выносливости у старшеклассников на основе учета их индивидуально-типологических особенностей. Вместе с тем практически уделяют внимание развитию выносливости более опытные учителя. Однако они применяют методики, ориентированные на «среднего» ученика, и единый подход к учащимся. Часть респондентов указывает, что в действительности учитывают индивидуальность при развитии выносливости в старших классах, но эти данные вызывают сомнения, так как более молодые учителя указали, что знают методики, но меньше всего их используют, а более опытные учителя указывали, что меньше владеют методиками, но около 20 % из них указали, что учитывают индивидуально-типологические особенности в своей работе.

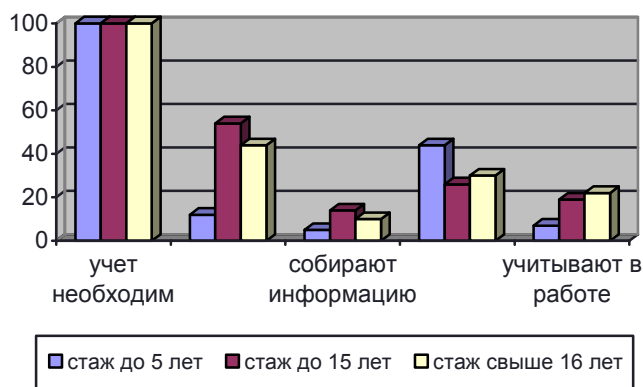


Рис. 1. Показатели об учете индивидуально-типологических особенностей старшеклассников в развитии выносливости

Таки образом, в результате исследования установлено:

1. Проблема учета индивидуально-типологических особенностей в послед-

ние годы активно разрабатывается в теории и методике физической культуры. Имеются исследования в области спорта, физкультурной рекреации, реабилитации, адаптивной физической культуры и физкультурном образовании. Однако проблема индивидуализации методики развития выносливости учащихся старших классов на уроках физической культуры остается малоизученной.

2. Результаты экспертной оценки свидетельствуют о том, что развитие выносливости в старших классах почти не опирается на принцип индивидуализации. Учителя применяют единый подход к подбору средств, методов, уровню

нагрузки. В результате этого большинство учащихся с трудом выполняют упражнения на выносливость и теряют интерес к урокам физической культуры, у них ухудшается физическая подготовленность и общее состояние организма.

3. Учителя физической культуры понимают необходимость учета индивидуально-типологических особенностей старших школьников для эффективного развития выносливости, однако мало проявляют активность в теоретической подготовке к этой деятельности и практически редко учитывают индивидуальные особенности школьников в своей работе.

ПРИМЕЧАНИЕ

¹ *Блинков С. Н., Левушкин С. П.* Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников-подростков // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2002. № 1. С. 8–12; *Вайнбаум Я. С.* Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение, 1991; *Горская И. Ю.* Морфогенетические основы индивидуальных различий и возможности их использования в физической культуре и спорте // *Теория и практика физ. культуры.* 2005. № 10. С. 54–56; *Губа В. П.* Морфобиомеханические исследования в спорте. М.: Спорт Академ. Пресс, 2000.