

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту**

**ПСИХОДИНАМІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ЯК КОМПОНЕНТ
ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

Кваліфікаційна робота
здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу, групи 411
спеціальності:
014.11. Середня освіта (фізична культура)
освітня програма:
Середня освіта (фізична культура)
Міхареви́ч Олександр
Керівник: доцент Возний С.С.
Рецензент: доцент Шалар О.Г.

Херсон – 2020 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	5
1.1. До питання теорії людської індивідуальності.....	5
1.2. Проблема індивідуалізації та диференціації у фізичному вихованні.....	6
1.3. Індивідуальні особливості біологічного розвитку організму дітей як фактор диференційованого фізичного виховання.....	8
1.4. Дидактико-методичні аспекти диференціації фізичного виховання.....	13
1.5. Психодинамічні властивості як передумова індивідуальних відмінностей між людьми.....	18
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Організація дослідження.....	22
2.2. Методика дослідження психодинамічних властивостей.....	22
2.3. Методики визначення розвитку фізичних якостей.....	23
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ.....	27
3.1. Характеристика властивостей особистості та фізичної підготовленості учнів 15-16 років.....	27
3.2. Показники рівня фізичної підготовленості учнів з різними типами темпераменту на різних етапах дослідження.....	32
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні індивідуалізація та диференціація освітнього процесу розглядається в контексті підвищення гуманізації освіти. При цьому значну увагу фахівців освітньої галузі присвячено розробці й інноваційних технологій пі час навчання та виховання. Від вирішення цього завдання багато в чому залежить наступний подальший розвиток української нації, а його реалізація можлива лише на основі реалізації у освітній сфері індивідуального підходу, що максимально повно буде врахувати індивідуальні особливості вихованців, їх властивостей та якостей.

У сучасній програмі з фізичного виховання в школі декілька разів тільки згадується про необхідність врахування індивідуальних властивостей організму дітей, але не пропонуються конкретні педагогічні шляхи реалізації даного положення. Тобто фактично до нашого часу програми з фізичного виховання навчальних закладів розраховані на „абстрактного” середнього учня, без врахування індивідуальних темпів розвитку його організму взагалі та адаптації до фізичних навантажень особливо [10].

На думку Б.А.Никитюка, 1992 [29], Т.Ю.Круцевич, 2003 [38], І.Д.Глазиріна, 2003 [11] та інших, діти одного паспортного віку суттєво відрізняються один від одного за своїм фізичним розвитком, підготовленістю, рівнем біологічного дозрівання, соматотипом, типом вищої нервової діяльності, властивостей особистості тощо. Такі відмінності індивідуального розвитку дітей різного віку та статі можуть свідчити не тільки про їх певні фізичні можливості, а і про не однакові механізми реакції на навчально-тренувальні навантаження, процеси термінової та довготривалої адаптації.

Ось чому, вивчення проблем диференційованого фізичного виховання слід вважати актуальним напрямком наукових досліджень в плані

подальшої розробки методик діагностики індивідуальних чи індивідуально-типологічних рівнів, темпів розвитку, дозрівання учнів і введення відповідних інноваційних програм.

Мета дослідження – ознайомитися з особливостями застосування диференційного підходу у розвитку фізичних якостей учнів, що характеризуються різними психодинамічними властивостями.

Об’єкт дослідження – диференційований підхід у фізичному вихованні учнів.

Предмет дослідження – вивчення на основі індивідуальних особливостей психодинамічних властивостей диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів старших класів.

Згідно мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. Аналіз літературних джерел з питань індивідуальних відмінностей школярів під час реалізації диференційованого підходу в процесі фізичного виховання учнівської молоді.

2. Визначення особливостей психодинамічних властивостей учнів старших класів за допомогою методичного підходу Г.Айзенка.

3. Дослідження особливостей фізичної підготовленості учнів старших класів, що характеризуються різними психодинамічними властивостями.

Практичне значення. Знання особливостей психодинамічних властивостей, особливостей особистості дозволить розробити диференційований підхід щодо дозування фізичних навантажень для учнів закладів освіти. Диференційоване фізичне виховання з урахуванням динаміки працездатності, оптимізує систему педагогічних впливів, швидко поліпшить рухову підготовленість, підвищить інтерес до занять учнів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 41 сторінці друкованого тексту. Складається зі вступу, 3 розділів, висновків та списку використаних джерел. Містить 3 таблиці та ілюстрована 11 рисунками. Бібліографія складає 43 джерела українською та російською мовами.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

1.1. До питання теорії людської індивідуальності

Вирішення питань про біологічні основи індивідуально-психологічних відмінностей залежить від досить суттєвих вихідних методологічних посилок. Ці посилення спираються на принципи загальної теорії систем, які не тільки виступають в якості джерел розвитку теоретичних моделей в різних наукових областях, в тому числі і диференційної психофізіології, але не виконують евристичну роль у постановці і аналізі результатів конкретних експериментальних дослідженнях.

Принципи загальної теорії систем, за вираженням П.К.Анохіна, виступають інструментом формулювання нових дослідницьких задач і перспектив науки в цілому. [«...Найбільш характерною рисою системного підходу, - відмічав П.К.Анохін, - являється те, що в дослідницькій роботі не може бути аналітичного вивчення якогось конкретного об'єкта без точної ідентифікації цього конкретного та загального у великій системі. Таким чином, зі стратегічної і практичної точок зору дослідник повинен мати насамперед конкретну концепцію системи, яка повинна задовольняти основні вимоги самого поняття системи, і лише після цього формулювати той пункт системи, який підлягає конкретному дослідженню...»][2].

Для правильного розуміння принципу взаємодії особистості та організму звернемося знову до визначення людської індивідуальності з позиції системного аналізу. Людська індивідуальність - це система, метою якої являється збереження цілісності і тотожності людини самому собі в умовах неперервних внутрішніх та зовнішніх змін. Природно, що для того, щоб людська індивідуальність була самостійною та стійкою, вона повинна бути у відомому сенсі закритою системою, що не доступна для зовнішніх впливів. В той же час її «закритість» повинна бути відносною,

так як вона являється частиною зовнішнього світу, в постійній взаємодії з якими і здійснюються її формування і розвиток.

Таким чином, виходячи із відомих уявлень про структуру індивідуально-психофізіологічних відмінностей, мабуть, тільки психодинамічні особливості індивідуальної поведінки людини будуть залежати від біологічної організації людини [36].

Індивідуальність в теорії особистості розглядається як визначена форма існування людини і є системою його особливостей різного рівня (сомато-морфологічного, біологічного, фізіологічного, психічного). Проявляється індивідуальність у всіх сферах діяльності особистості людини: соціальній, психічній, фізичній. З поняттям індивідуальності тісно пов'язане поняття індивідуалізації, що характеризує закономірності формування, розвитку людини у динамічному аспекті [5, 9, 12].

Диференційований підхід та індивідуалізація у сучасній фізіології людини розглядається як провідна тенденція, а у педагогіці – один із основних принципів навчання та виховання. Таким чином, глибоке вивчення вікових закономірностей зростання та розвитку, а також становлення рухових функцій дітей, необхідне як для педагогіки, так і для теорії фізичного виховання [38, 43].

1.2. Проблема індивідуалізації та диференціації у фізичному вихованні

Як відомо, індивідуальний підхід є одним із неважливих принципів дидактики та виховання, що передбачає підвищену увагу до зростаючої особистості, виходу індивідуалізації освітньо-виховного процесу на вищий щабель, а також підсилення його інтенсивності. Індивідуальний підхід означає здатність викладача чи тренера впроваджувати особистісний підхід до осіб, які займаються фізичною культурою або спортом, при цьому уміння враховувати схильності до певної конкретної діяльності, типологічні особливості, що в значній мірі визначають їх фізичні

здібності[13, 43]. Хоча, на жаль, на сьогодні не приймається до уваги те, що крім інтелектуальної, а також психологічної індивідуальності існує ще й фізична індивідуальність.

Розробка індивідуального підходу – важлива теоретична й практична проблема [13]. У шкільній програмі „ Фізичне виховання учнів I-XI класів зі спрямованим розвитком рухових здатностей” (2009 рік) наголошується, що ігнорування індивідуальних особливостей учнів у процесі фізичного виховання є основною причиною зниження їх інтересу до занять фізичною культурою і, як наслідок, призводить до незадовільного фізичного стану і частих захворювань учнів. Основним організаційно-педагогічним принципом фізичного виховання повинно бути диференційоване використання засобів фізичної культури на основі індивідуально-типологічних особливостей структури моторики учнів [34]. Проблема індивідуалізації фізичного виховання не може бути обмежена врахуванням лише віку, статі, фізичного розвитку і підготовленості, але повинна вирішуватися на основі глибокого розуміння конституційних особливостей учня, які визначають його рухові можливості [34].

Питання диференціації та індивідуалізації під час формування при побудові всієї сучасної системи фізичного виховання обґрунтовується на поєднанні двох шляхів, а саме загального підготовчого, який може вести до засвоєння обов’язкових для найменшої кількості важливих для життя рухових знань та вмінь. Крім цього, це сприятиме всебічному фізичному розвитку, розвитку рухових якостей.

Линець М.М. вважає, що на початковому етапі підготовки спортсменів також доречно застосовувати принцип індивідуалізації, особливого на початкових етапах, а вже на більш пізніших етапах сприяти спеціалізації в залежності від конкретики певного виду спорту [22].

На сьогоднішній час існує проблема наукових обґрунтованих досліджень методичних підходів у індивідуальності фізичного виховання з врахуванням фізичного розвитку дітей за їх біологічною зрілістю. Ця

проблема передбачає подальших глибоких досліджень.

Науковці вважають, що диференціація учнів, з врахуванням темпів статевого дозрівання та врахування на цій базі формування груп для навчання є доречним і необхідним. Враховуючи цей підхід слід рекомендувати ті фізичні вправи з різною величиною навантаження в залежності індивідуальних особливостей пристосування до навантажень різних груп біологічного розвитку. Крім цього варто розробляти та впроваджувати відповідні нормативи з розвитку фізичних якостей школярів в залежності від їх біологічної зрілості [3, 10, 11, 20, 26, 29].

Вчені вважають, що основною типологічною характеристикою сфери моторики, рухових якостей може Для розвитку рухових здібностей слід необхідно звертати увагу на соматотипологічні особливості школярів. У цьому і криється основний зміст диференційованого з врахуванням індивідуальності, підхід у фізичному вихованні школярів [11, 29].

Л.В.Волков (2002) стверджує, що вивчення залежності тренувальних навантажень відносно індивідуальних особливостей організму школярів – є одним з основних питань фізичного виховання [8]. Від вірного вирішення проблеми, як відомо, залежить ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Пошук і розробка індивідуально-типологічних характеристик конституції тіла є необхідним завданням проблеми, яка вивчається.

1.3. І н д и в і д у а л ь н і о с о б л и в о с т і б і о л о г і ч н о г о р о з в и т к у о р г а н і з м у д і т е й я к ф а к т о р д и ф е р е н ц і й о в а н о г о ф і з и ч н о г о в и х о в а н н я

Сучасні підходи щодо оптимізації системи фізичного виховання обумовлені тією необхідністю розвитку розвитку суспільства з метою забезпечення необхідної фізичної активності людини, що дозволить

вирішити питання проблем реалізації, міцного здоров'я, досягнення необхідного рівня фізичної підготовленості, які сприятимуть реалізації індивіда певних важливих соціальних функцій.

Як відомо у освітніх закладах основою формою занять фізичним вихованням є урок фізичної культури. Крім цього виділяють ще декілька форм таких як позакласна робота, а саме секції з видів спорту, що проводяться в школі, спортивні змагання. Окремо виділяють позашкільні форми фізичного виховання, зокрема робота дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивні клуби та ніші.

Серед досить широкого арсеналу форм занять фізичним вихованням, все рівно не вистачає повної реалізації необхідної кількості рухової активності протягом робочого тижня. Так, обсяг рухової активності учнів молодших класів сягає лише 3-4 години на тиждень, тоді як вікові потреби цих дітей. Відповідно не виникає сумнівів, о значна кількість учнів нездатні виконати нормативи з фізичної підготовленості. Так, у дослідженнях І.Д. Глазиріна [11] від 23 до 45% юнаків не виконують вимоги програми з підтягування, а від 6 до 28% не справляються з тестами на швидкість, швидкісно-силові здібності та витривалість.

Наслідком недостатньої рухової активності у дітей та підлітків може бути зростання артеріального тиску, виникають різні порушення з боку діяльності різних систем організму, зокрема вісцеральних систем та нервової системи, аналізаторів (гострота зору), порушується функціонування опорно-рухового апарату [38].

Пошук оптимальних шляхів вирішення проблем недостатньої ефективності шкільного фізичного виховання повинен спрямовуватися у напрямках подальшого вивчення особливостей біологічного дозрівання організму дітей різного віку та статі, адже виходячи з вчення П.К. Анохіна [2], однією з основних закономірностей формування їх організму, є безперервний розвиток та поетапне включення функціональних систем, які забезпечують йому адекватне пристосування на різних етапах

постнатального періоду. Отже, в організмі дітей, в процесі формування, відбуваються значні морфофункціональні та психофізіологічні перетворення.

Протягом всього періоду розвитку зберігається нерівномірність, хвилеподібність становлення психофізіологічних та морфофункціональних ознак, які у своїй основі генетично детерміновані, при певних впливах зовнішніх факторів як біологічного, так і соціального характеру [11]. Як стверджує І.Д.Глазирін, 2003, темпи біологічного дозрівання організму кожної дитини генетично детерміновані і, як наслідок, поетапно в процесі онтогенезу визначають індивідуальний рівень проявів різновидів можливостей її організму. Крім того, на генетичний код темпів становлення дитячого організму, впливають соціально-економічні та екологічні фактори. В результаті проявляються феномени вікових трендів, акселерації та ретардації, або значного прискорення чи уповільнення темпів фізичного розвитку сучасних дітей [11, 15].

Прискорений фізичний розвиток в тих чи інших вікових групах учнів хронологічного та біологічного вік, як вважає А.Г.Хрипкова, пред'являє багато важливих питань про доречність врахування особливостей як вікових, так індивідуальних в цілому для кожного учня конкретно під час:

- підбору величин фізичних навантажень;
- визначенні оцінки рівня розвитку фізичних якостей;
- оцінки та контролю за функціональним станом та фізичною підготовленістю [39].

Учні-акселерати, як відомо, здатні в декілька разів перевищувати можливості своїх однолітків за рядом показників рухової підготовленості.

Це, в свою чергу, вимагає перед учителями фізично культури та іншими фахівцями диференційованого підходу щодо підбору та нормування навантажень на уроках фізичної культури. Необхідно, при цьому, враховувати можливості організму дітей, орієнтуючись на їх біологічний розвиток (вік) [39].

Здібності до спортивного тренування, навчання техніки фізичних вправ, в лежить в площині розуміння тих індивідуальних особливостей фізичного розвитку, біологічного дозрівання школярів, а також їх морфологічних та функціональних спроможностей.

Факт індивідуально-типологічних особливостей біологічного дозрівання організму учнів свідчить не тільки про різні рівні морфофункціональних можливостей дітей, а й відповідні здібності до навчання та тренування [11, 15].

Враховуючи, вище викладені відомості багато вчених, зокрема В.Г.Ареф'єв, І.Д.Глазирін, стверджують, що необхідно збільшити кількість досліджень темпів становлення організму дітей та підлітків, враховуючи при цьому їх типологію дозрівання, особливості розвитку фізичних здібностей, і розробці, на цій базі. Тих методичних підходів дидактичних дій, тобто фізичного виховання з елементами диференціації [3, 11, 25].

Серед групи принципів діяльності педагога необхідно, щоб було прагнення до єдності та відповідності тих, індивідуальних та типологічних особливостей біологічного, статевого та вікового розвитку тих засобів, форм та основних методів фізичної підготовки. А в підсумку подібний підхід, дозволить рухових якостей учнів, а саме накладання як зовнішніх факторів, в тому числі, і педагогічних впливів, так і внутрішніх - особливостей біологічного розвитку.

На даний момент є важливим вірний підбір тих інформативних критеріїв чи ознак за допомогою яких можливий правильний розподіл школярів певного віку чи статті на певні індивідуально-типологічні групи за рівнем фізичного розвитку, темпами біологічного дозрівання. Здійснивши подібний підхід будуть всі передумови до розробки і, відповідно, впровадження методики вдосконалення школярів в процесі фізичного виховання.

В даному випадку важливими критеріями оцінки біологічного віку можуть бути як морфологічні чи дані, так і функціональні, біохімічні,

імунологічні параметри. Важливість яких на деяких етапах дозрівання організму змінюється у залежності від етапів постнатального онтогенезу. В цьому плані П.Н. Башкиров, Г.П. Сальникова пропонують методики визначення та типологізації дітей за рівнями фізичного розвитку, за фізичною підготовленістю ділять на відносно однорідні групи дітей, в багатьох роботах основою розподілу дітей є темпи статевого дозрівання (за даними І.Д.Глазиріна, 2003) [11]. З даною метою пропонують використовувати соматотип Л.В.Волков [8], а Т.Ю. Круцевич [20] рекомендує відмінності дітей визначати за особливостями вищої нервової діяльності.

В.Г. Арефьев [3] на основі типологізацій пропонує педагогічні критерії режимів фізичних навантажень, але вони, в основному, без врахування динаміки педагогічного процесу, тобто корекції навантажень згідно до пристосувальних реакцій організму тих, хто займається фізичними вправами. І.Д. Глазирін [11], застосувавши комплексну методику типологізації юнаків на групи за темпами морфофункціонального розвитку, запропонував методику фізичної їх підготовки в системі занять.

Таким чином, питання диференційованого фізичного виховання дітей шкільного віку слід поступово запроваджувати в практику школи, адже організаційно це не дуже складно, оскільки за умов диференційованого фізичного виховання форма та структура занять залишається такою ж, як і при традиційних уроках. Немає необхідності істотних змін організації та методики проведення уроків, де за задачами не передбачаються значні фізичні навантаження (наприклад навчальні, вступні). Не слід якось змінювати і підсумкові чи контрольні уроки – на них кожен показує свої фізичні кондиції не залежно від діяльності інших. Особливих підходів до організації та проведення диференційованих форм фізичного виховання вимагає лише методика основної частини уроків, де плануються значні фізичні навантаження, спрямовані на виховання рухових здібностей, адже

відомо, що адаптивні процеси до них мають виражений індивідуально-типологічний характер [3, 11, 16, 20, 26, 33, 42].

1.4. Дидактико-методичні аспекти диференціації фізичного виховання

Одним із завдань, що своїй перед сучасною школою є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Реалізація поставленого завдання може здійснюватися і через індивідуалізацію процесу фізичного виховання в школі. Індивідуалізація дозволяє реалізувати поставлені завдання перед навчально-виховним процесом з фізичного виховання. Це дозволить розкрити потенційні можливості окремих учнів і навіть всього класу. Знаючи індивідуальні особливості цих учнів можна розробляти певні методичні підходи фізичного виховання, що може бути реалізовано підбором певних комплексів засобів виховання та навчання рухових діям, вдосконалення фізичної підготовленості школярів.

Особливий вибір конкретних засобів, методів, їх прийомів, ритму навчання з урахуванням тих особливих відмінностей між учнями за різними ознаками, включаючи і рівень їх фізичної підготовленості якраз і є і індивідуалізація.

Наукова література сьогодення виділяє декілька аспектів індивідуалізації:

- 1). Створення за рядом ознак або їх групами подібних груп учнів для подальшого навчання за певними програмами;
- 2). Індивідуалізація пізнавальних завдань для кожного конкретного учня в цій же групі диференціації;
- 3) Диференціація швидкості навчання, іншими словами як конкретний учень засвоює навчальну програму у своєму індивідуальному для нього, темпі.

Необхідно звертати увагу на необхідність застосування мотивів та потягів, як основних критеріїв індивідуалізації пізнавальної діяльності.

Можна в якості пропозиції застосовувати певні величини показників здібності до навчальної діяльності здатності до розумової працездатності. Окремо можна реалізовувати індивідуалізацію пізнавальних завдань для кожного конкретного учня всередині диференційних груп учнів, враховуючи чи вирішуються наперед поставлені завдання навчально-виховного процесу. Таким чином можна потім стверджувати, що застосування індивідуалізації процесу посприє формуванню неповторної особистості учня. – сприяти формуванню та збереженню неповторної особистості учня, на основі вибору ним темпів навчання, підбору способу навчання тощо.

Індивідуалізація у сфері навчання та виховання базується ґрунтується на тих особливостях учнів, які впливають на ефективність та результативність педагогічного процесу [26]. До таких властивостей відносять: особливості навчально-пізнавальної діяльності; мотивацію до діяльності; властивості нервової системи і темпераменту; вольові та моральні якості; здібності і обдарованість.

Як відомо тією необхідною умовою здійснення індивідуалізації фізичної підготовки школярів є обґрунтованість та адекватність фізичних навантажень відносно індивідуальним можливостям організму цих дітей. В зв'язку з цим провідні вчені та методисти відзначають [8, 11, 17, 24], що розвиток рухових здібностей повинен проводитися на діагностичній основі, а саме спочатку необхідно визначити величини всіх компонентів моторики, і тільки після цього здійснювати той адекватний вибір методичних засобів, прийомів та методів навчально-виховного впливу.

Аналіз та узагальнення цієї інформації, що можна почерпнути зі спеціальної науково-методичної літератури відносно пошуку шляхів оптимізації педагогічного процесу фізичної школярів дозволяє здійснювати класифікацію цієї інформації за спрямованістю. Тобто здійснювати організаційно-методичні умови подолання проблеми та необхідні умови покращення ефективності спрямованих педагогічних дій.

Виділяють напрямок, що передбачає знаходження найбільш доречних шляхів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів в режимі навчального дня. Кількість таких робіт певним чином розглядає такі організаційні підходи:

1). Вирішення проблеми, що базується в організації вірно побудованої системи уроків фізичної культур, у напрямку досягнення необхідного стимулюючого ефектів впливу вправ;

2). Застосування додаткових занять фізичними вправами позаурочного типу як найбільш адекватної і доречного способу вирішення нагальних завдань фізичного виховання;

3). Впровадження нормативних вимог, що мають необхідну нормативну та наукову базу. Тоді цей фактор сприятиме активізації рухової діяльності учнів на основі активізації їх мотиваційно-вольової сфери;

4). Удосконалення системи контролю на уроках фізичної культури як фактору, що дозволить корегувати зміст оздоровчих програм в процесі рухової активності школярів;

5). Впровадження окрім методичних та практичних занять ще й теоретичних занять в процесі фізичного виховання.

Використання диференційованого підходу, що є одним із ефективних може в майбутньому сприяти підвищенню фізичної підготовленості учнів в процесі фізичного виховання. Хоча питання вивчення та застосування диференційного шляху відносно учнів під час уроків фізичної культури і при цьому індивідуалізації на цій підставі застосованих форм, методів, або ж засобів педагогічного впливу не є у науці новим [10].

В програмі загальноосвітніх навчальних закладів зазначено, що «...основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях із школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеню фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості»[10].

Серед складових керування процесом фізичного виховання учнів є важливе значення набуває педагогічний контроль і, особливо оцінка.

Так, оцінка є важливим фактором, який би сприяв індивідуалізації та диференціації процесу фізичного виховання школярів. При цьому враховуються темперамент дітей, їх характер, морфологічні певні ознаки тіла, стан здоров'я. Більшість вчених схиляються до думки, що важливі роль у здійсненні диференційованого фізичного виховання необхідно також враховувати і такі індивідуальні особливості школярів як антропометричні характеристики.

Виходячи із цього вченими розглядаються наступні підходи для вирішення поставленого завдання:

- підбір фізичних вправ для учнів, в якості контрольних, щоб вони не залежали від антропометричних характеристик;
- застосовувати окремі показники чи індекси;
- різноманітність шкал оцінювання для осіб, що відрізняються за показниками фізичного розвитку, наприклад, за антропометричними показниками.

Рекомендовано необхідним оцінювати діяльність школярів за швидкістю засвоєння освітнього матеріалу з відповідним поділом учнів на однорідні групи. Наприклад, створення груп зі швидким чи добрим засвоєнням техніки викання фізичної вправи, рухової дії. Також, виключно, необхідно враховувати рівень оцінювання знань з декількох інших предметів і т.і.

Окремо, можна диференціювати вимоги до школярів і оцінювати їх діяльність за рівнем розвитку фізичних можливостей, їх моторних функцій, і при цьому під час оцінювання орієнтуватися на індивідуальні темпи покращення даних показників рухових якостей. Таким чином, можемо стверджувати, що на сьогодні ще залишається багато питань, щодо диференціації фізичного виховання ще не вирішеними. І на основі цього є потреба в подальших дослідженнях в цій області, досліджень, які

направлені на вивчення людської індивідуальності [26].

Термін „індивідуальність” застосується в різних значеннях, з одного боку, як синонім поняття „індивідуальні особливості”, а також як інтегральна характеристика, тобто як найвищий рівень розвитку людської особистості[9, 10].

«В дослідженнях психічних якостей, стилів діяльності і поведінки частіше використовується теорія інтегральної індивідуальності людини, яка розглядається не як сукупність властивостей, притаманних певній типологічній групі, а як індивідуальна своєрідність характеру взаємозв'язків між усіма властивостями людини» [10].

«Спортивні морфологи, спеціалісти клінічної медицини та більшість фахівців з теорії фізичного виховання і спортивної діяльності розглядають інтегральну індивідуальність як сукупність певних, відносно стабільних ознак, які притаманні певній типологічній групі людей. Дослідження індивідуальних особливостей людини в контексті інтегративного підходу пов'язані з визначенням і вивченням стійких форм такої індивідуальності» [10, 29].

Сьогодні питання, яке пов'язане з визначенням, а також дослідженням стабільних форм (саме властивостей чи ознак) індивідуальності людини, вивчають з позицій „генетичних маркерів”, тобто зовнішнього прояву певної спадкової інформації. Згідно класифікації Л.П.Сергієнка, «генетичні маркери розглядають як абсолютні, умовні та конституціональні ознаки». Конституціональні ознаки є особливостями індивідуального стилю життя, поведінки, чи проявів будь-яких видів діяльності в залежності від відношення до певної парціальної конституції або за наявності однієї чи декількох маркерними ознаками [10]. До абсолютних маркерів відносять серологічні фактори (еритроцитарні антигени крові), певні смакові сприйняття, певні показники дерматогліфіки, а також одонтогліфіки, хромосомного набору, чи групи крові [10]. Парціальними конституціями виступають типи темпераменту, вищої нервової діяльності, а також

характеру, певний соматичний тип конституції. Будь який з цих умовних маркерів проявляється в межах певного структурно-функціонального рівня організму людини: тип вищої нервової діяльності - в межах нейродинамічного рівня, а ось тип темпераменту на рівні психодинамічного, тоді як соматичний тип проявляється - на морфофізіологічному рівні [10].

1.5. Психодинамічні властивості як передумова індивідуальних відмінностей між людьми

В наш час не існує єдиної думки відносно структури психодинамічних властивостей людини. Деякі дослідники схиляються ототожнювати всю психодинаміку з темпераментом. Природно темперамент являється найбільш важливою структурною одиницею психодинамічної організації людини.

Засновником вчення про темпераменти вважається древньогрецький лікар Гіппократ. Він вважав, що люди відрізняються відношеннями чотирьох рідин організму – крові, флегми, жовтої жовчі та чорної жовчі, - що входять в його склад. Оптимальне відношення цих рідин визначає здоров'я, тоді як непропорціональна суміш стає джерелом різних захворювань [41]. Найбільш повно ця ідея певного зв'язку властивостей темпераменту з деякими певними морфологічними та фізіологічними характеристиками центральної нервової системи в ряді форм проявляється в догматах вже вчених та лікарів XIX ст. А вже видатний вчений-фізіолог всіх часів І.П.Павлов, здійснив експериментальне підтвердження, що певні властивості нервової системи створюють фізіологічну основу прояву темпераменту людини [41].

І.П.Павлов стверджував, що в основі прояву темпераменту знаходиться сила нервової системи, як одна з її властивостей. І вона залежить від працездатності нервових клітин. Крім цього важлива роль належить таким властивостям як врівноваженість процесів як збудження,

так і гальмування. Третя властивість нервових процесів - це їх рухливість, тобто здатність нервових процесів про різних проявів швидкодії. Різне поєднання цих властивостей, величини їх прояву і визначають чотири типи вищої нервової діяльності, які характерні як людині так і тваринам. Так, І.П.Павловим було виділено:

- сильний неврівноважений тип ВНД, що відповідав типу темпераменту – холерику;
- сильний, врівноважений та рухливий тип ВНД, що відповідав типу темпераменту – сангвініку;
- сильний, врівноважений, інертний тип ВНД, характерний флегматику;
- і слабкий тип ВНД з переважанням гальмування над збудженням. Він відповідав меланхолічному типу темпераменту.

На думку Л.С. Виготського, темперамент є одним із основних центральних утворень психодинамічної організації людини.

Спроби співставити фізичні дані людини з його психічними особливостями були відомі ще з давнини. Але спеціальні роботи в цій області були суттєвими тільки в кінці XIX століття (Ч.Ломброзо). Нове підсилення інтересу до вивчення зв'язку між конституцією людини і його психічними особливостями було викликано роботами німецького психіатра Е.Кречмера (за даними Є.П.Ільїна)[18].

На думку Е.Кречмера, кореляція між психічними особливостями людини і будовою тіла найбільш чітко проявляються на клінічному матеріалі. Ним було підмічено, що у хворих, які страждають маніакально-депресивним психозом (циклотимією), частіше зустрічаються так звані пікнічний соматотип: коротконога, кругловата, тучна форма з широким м'яким обличчям, свіжим кольором, короткою шиєю, короткою глибокою грудною кліткою, зі схильністю до тучності у середньому віці, з хорошою термінальною волосистістю і раннім утворенням лисини [18].

У хворих, що страждають шизофренією, спостерігається суміш типів: як лептосомі (астеніка) з вузьким тонким тілом, довгогрудною кліткою та

шиєю, так і диспластики, тобто суб'єкти з розладами внутрішньої секреції, а інколи і атлети, тобто суб'єкти з сильним розвитком кісток та м'язів. Е.Кречмер спробував, але без особливих успіхів, скорелювати атлетичний та диспластичний типи з епілептоїдними порушеннями.

Вкладом Е.Кречмера в психологію являється його гіпотеза про «шизотомічний» та «циклотимічний» характери (темпераменти), що являють собою фундаментальні параметри особистості. Згідно Е.Кречмера, за цими параметрами хворих шизофренією та маніакально-депресивним психозом займають крайні положення. Якщо у хворого зв'язок соматотипу з його психікою проявляються досить чітко, тоді у здорових людей, в силу певних генетичних законів, цей зв'язок закладений в скритому вигляді. У здоровій людини пікнічного соматотипу, як вважає Е.Кречмер, в ослабленій формі проявляються риси хворого маніакально-депресивним психозом (циклотомії), тобто у нього циклотимічний характер. Навпаки, у здоровій людини астеничного соматотипу по тим же причинам повинен бути шизотимічний характер. Відмітимо, що Е.Кречмер в своїх доказах був обмежений відсутністю сучасного статистичного апарату. Його тести не були перевірені на надійність. Тим не менше вчення Е.Кречмера про темперамент було прийнято як основу в багатьох наукових психологічних закладах Європи.

Американські дослідники У.Шелдон, Г.Гарет, У. Еклог на великій кількості здорових досліджуваних не спостерігали значного зв'язку, з одного боку, між суспільством та емоційністю, за якими, згідно Е.Кречмеру, циклотимічний характер найбільш чітко відрізняється від шизотомічного, і соматотипом досліджених за Е.Кречмером – з іншого.

Спроби Л.Різа та Г.Айзенка і інших дослідників знайти об'єктивні методи морфотипологічної діагностики та закріпити вчення Е.Кречмера на новій, «факторній» основі були свого роду реакцією на широко розповсюджене вчення У.Шелдона. Хоча, останнім часом інтерес до вчення У.Шелдона значно знизився, але його тілесна типологія все ще

продовжує існувати з деякими модифікаціями. В Європі приборники Е.Кречмера повністю відмовившись від його суб'єктивного методу оцінок соматотипу, не зберігли ідею зв'язку соматотипу та психіки, а спробували знайти об'єктивні методи морфологічної та психологічної діагностики та скорелювати виділені типи конституції тіла з психічними особливостями.

Г.Айзенк співставляючи мікросоматиків, мезосоматиків та макросоматиків за деякими психологічними показниками, виявив, що мікросоматики відрізняються низьким інтелектом, загальмованістю статевої сфери, підвищеною тривожністю, малим словниковим запасом і так далі у порівнянні з іншими типами [18].

Існує така велика кількість робіт, в яких показано, що окремі тілесні ознаки в різній мірі пов'язані з різними сторонами людської діяльності: руховими навичками, з психомоторикою, з часом реакції, з професією. З фізичною якостями, зокрема витривалістю та силовими якостями [6, 14, 18, 23].

Таким чином, в цілому можна констатувати, що між соматотипом та психічними якостями людини, а саме рисами темпераменту, спостерігається деякий, досить слабкий, але статистично достовірний зв'язок. Основною причиною таких різних отриманих результатів є те, що дослідники, займаючись цією проблемою, розглядали психічні властивості особистості як ті властивості, що поряд знаходяться з соматотипними особливостями.

Висновки до 1 розділу

Загальними основами індивідуалізації процесу фізичного виховання виступають біологічні, педагогічні та психофізіологічні закономірності.

На сьогодні ще існує чіткої єдиної думки стосовно питань диференціації та індивідуалізації у здійсненні фізичного виховання школярів, зокрема у здійсненні їх фізичної підготовки, її оцінювання.

В основі диференційованого підходу під час занять фізичною

культурою та спортом повинно бути покладене вчення про інтегральну індивідуальність людини. Ця інтегральна індивідуальність людини має базуватися на певних морфо функціональних та психофізіологічних особливостей людини.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Вивчення властивостей особистості та фізичної підготовленості учнів середніх класів здійснювалося в рамках проходження виробничої практики у Чулаківському закладі повної середньої освіти Херсонської області. У обстеженні прийняли участь 58 осіб віком 12-15 років (32 хлопці та 26 дівчат).

Дослідження проводилося у вигляді тестів (за Сергієнко Л.П., 2001):

1) з визначення фізичної підготовленості (розвиток швидкісних якостей за допомогою вправи «біг 60 метрів», розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою виконання вправи «стрибок у довжину з місця», розвиток силових якостей за допомогою вправи «підтягування на перекладині», розвиток гнучкості за допомогою вправи «нахили тулуба вперед з положення сидячи», розвиток спритності (координаційних здібностей) за допомогою вправи «Човниковий біг 4×9 м»);

2) з визначення психодинамічних властивостей за допомогою методичного підходу Г.Айзенка (визначення властивостей особистості).

На початку дослідження з кожною дитиною індивідуально проводилось ознайомлення з комплексом методів досліджень. Під час обстежень ми запитували про стан самопочуття школярів та їх бажання виконувати фізичне навантаження. Обстеження проводилося в з середини лютого по середину березня 2020 року.

2.2. Методика дослідження психодинамічних властивостей

Для визначення психодинамічних властивостей застосовувати отипувальник Г.Айзенка. Перед початком обстеження досліджуваним дається інструкція, в якій говориться про те, що в опитувальнику є 57 питань, які торкаються деяких рис характеру та темпераменту. Кожне

питання потребує відповіді у стверджувальній формі - "так" чи "ні". Відповідати необхідно знаком "+" та "-" на спеціальному бланку, номери відповідей у якому повинні співпадати з номерами питання. Залишати питання без відповіді не можна. Пропонується працювати не більше десяти хвилин, швидко відповідаючи на питання, весь опитувальник не направлений на визначення розумових здібностей чи знань, а тільки на виявлення деяких особливостей характеру.

Отримані дані обробляються за допомогою бланка-ключа. За кількістю відповідей на питання "так" чи "ні", що відповідають певним факторам, визначають тип особистості: екстраверт-інтроверт, нейротизм - емоційно-стійкий та дають оцінку за шкалою "неправди" [1, 7].

Шкала оцінювання: «ціна» екстраверсії-інтроверсії: 0-6 балів – значна інтроверсія, 6-12 балів – помірна інтроверсія; 12-18 балів – помірна екстраверсія ; 18-24 – значна екстраверсія.

«Ціна» емоційної стійкості-нейротизму: 0-6 балів – значний нейротизм; 6-12 балів – помірний нейротизм; 12-18 балів – помірна емоційна стійкість; 18-24 балів – значна емоційна стійкість.

2.3. Методики визначення розвитку фізичних якостей

Дослідження рівня розвитку основних фізичних якостей учнів ми здійснювали за допомогою загальноприйнятих тестів (за даними методичних рекомендацій, що представлені у джерелах: Сергієнко Л.П. *Комплексне тестування рухових здібностей школярів*. – К.: Олімпійська література, 2007)[37], Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів. Курс лекцій [Електронний ресурс] [40].

а) Біг 60 метрів

Обладнання. Секундоміри, які фіксують десяті долі секунди (по одному на хронометриста). Відміряна 60-метрова дистанція. Стартовий пістолет (або прапорець). Фінішна позначка.

Опис проведення тесту. За командою “На старт!” учасники

тестування стають біля стартової лінії у положенні високого старту (низький старт не використовується). За сигналом стартера діти повинні якомога швидше подолати дану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем [35, 37, 40].

Загальні вказівки та зауваження:

Якщо немає стартового пістолету, команда “Марш!” повинна співпадати з яким-небудь зоровим сигналом (наприклад, прапорцем) для хронометристів, які стоять біля фінішної позначки. Але слід пам’ятати, що цей метод може призвести до помилок;

Дозволяється виконати дві спроби. Фіксується кращий результати;

б) Стрибок у довжину з місця

Тест призначений для визначення швидкісної сили.

Стрибки у довжину з місця здійснюються на не слизькій рівній поверхні з лінією та мірною лінійкою. Виконується два стрибки, вимірюється краща спроба і її результат фіксується у сантиметрах.

Довжина стрибка вимірюється від лінії до точки заднього доторкання при приземленні. Стрибок здійснюється у такому порядку: досліджуваний стає переднім краєм взуття до лінії й готується до стрибка, потім підсідає, махає руками назад і різко, виносячи руки вперед та відштовхуючись ногами, стрибає якнайдалі вперед [35, 37, 40].

в) Підтягування на перекладині

Обладнання. Перекладина діаметром 2,5 см встановлена на такій висоті, щоб найвищий у групі спортсмен міг виконати тест.

Опис проведення тесту. Обстежуваний має прийняти положення вис на перекладині, обхоплює її кистями (долоні уперед) на ширині плечей. Викладач допомагає набути правильного вихідного положення. Після цього досліджуваний підтягується, торкаючись підборіддям перекладини і повертається у вихідне положення. Тест припиняється, коли спортсмен починає розкачуватись в висі для того, щоб підтягнутися

Результат. Результат вимірюється у кількості разів виконання

вправи, без урахування часу [35, 37, 40].

Для дівчат застосовували для оцінки силових якостей вправу **«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (з опорою на гімнастичну лаву)**

Учасниця тестування становиться в положення з опорою на руках до гімнастичної лави та ногам відносно підлоги. Голова, спина та ноги знаходяться на одній прямій. За командою "Можна", згинаючи руки обстежувана опускається до такого положення, щоб ледь-ледь торкатися лави. Потім учасниця повністю випрямляє руки, повертаючись у вихідне положення. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасниці вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових віджимань [35, 37, 40].

з) Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами - 20-30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна!" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується [35, 37, 40].

д) *Човниковий біг* – використовується для визначення спритності (координаційних здібностей).

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5×5 сантиметрів) [35, 37, 40].

Опис проведення тестування. За командою «На старт!», учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизькою [35, 37, 40].

Результат тестування. Результатом тесту є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Отриманий в процесі експерименту заносився до індивідуальних протоколів, далі фактичний матеріал ми опрацювали використовуючи метод відсоткових співвідношень.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ

3.1. Характеристика властивостей особистості та фізичної підготовленості учнів 12-15 років

Одним із завдань нашої роботи було проаналізувати показники властивостей особистості при відповіді на тестові завдання методики Г.Айзенка. Результати обстеження представлені в таблиці 3.1.

При аналізі отриманих результатів опитування за методикою Г.Айзенка виявлено, що серед всіх учні у більшості була характерна така властивість особистості як екстраверсія. Її ми виявили у 65,5%, тоді як інтроверсія була характерна 34,5%. Серед хлопців співвідношення кількості екстравертів та інтровертів становила 53,1% до 46,9%. А серед дівчат відповідно 80,8% до 19,2% учнів. Тобто у групі дівчат значно більше виявилось екстравертів.

Методика Г.П.Айзенка також дозволяє визначити таку властивість особистості як емоційна стійкість та нейротизм. За їх співвідношенням можна відмітити, що більшості школярам характерна емоційна стійкість 68,9%, тоді як нейротизм (або емоційна нестійкість) – виявлена у 31,1% серед всіх обстежуваних. Ці дані представлені у таблиці 3.1..

Таблиця 3.1.

Кількісне співвідношення учнів з різними властивостями особистості (n=58)

Властивості особистості							
Екстраверти		Інтроверти		Емоційна стійкість		Нейротизм	
38 (65,5%)		20 (34,5%)		40 (68,9%)		18 (31,1%)	
Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
17	21	15	5	22	18	10	8
(53,1%)	(80,8%)	(46,9%)	(19,2%)	(68,7%)	(69,2%)	(55,6%)	(44,4%)

Отже, в результаті нашого дослідження властивостей особистості та темпераменту встановлено, що більшість учнів характеризувалися схильністю до екстраверсії та емоційної стійкості.

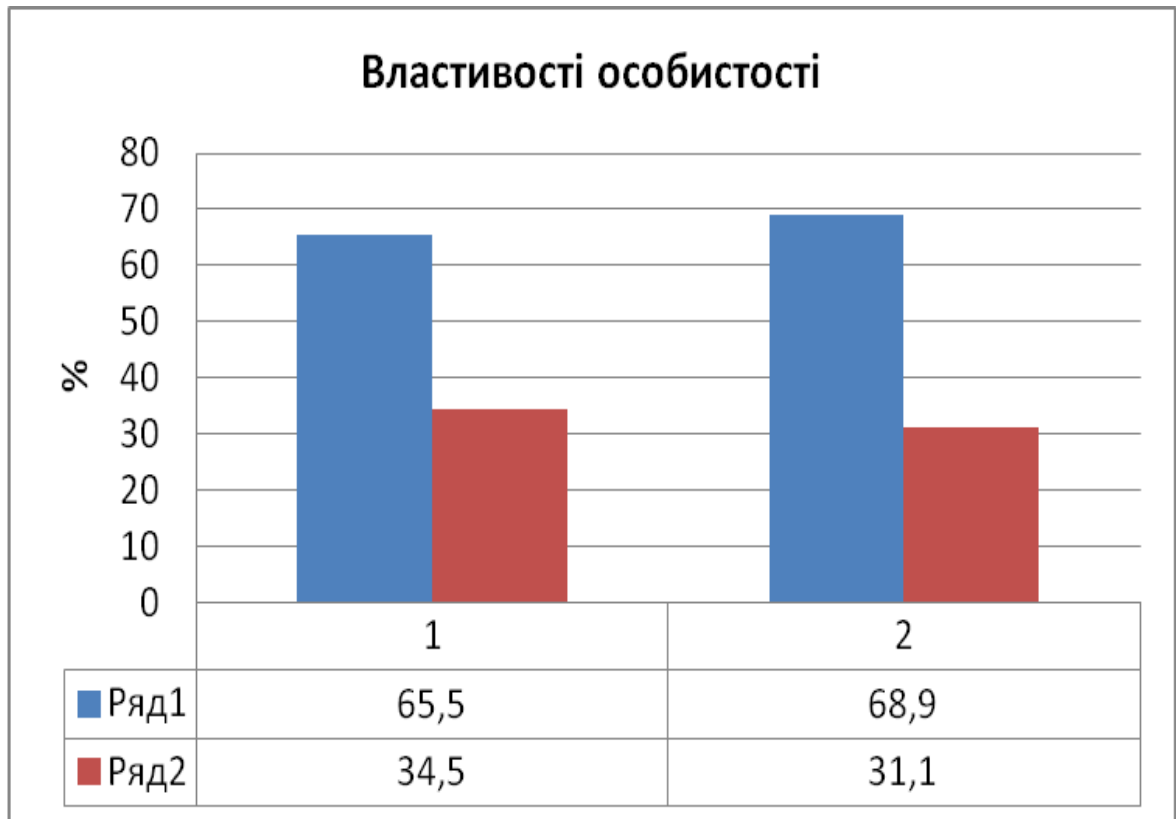


Рис. 3.1. Кількісне співвідношення учнів з різними властивостями особистості: 1 – екстраверсія/інтроверсія; 2 – емоційна стійкість/нейротизм

Іншим нашим завданням роботи було вивчення серед групи цих учнів ще й рівня їх фізичної підготовленості. Результати за кожним тестом, що застосовувався ми оцінювали за встановленими шкільними нормативами, і виділили високий, достатній, середній та початковий рівня підготовленості серед цих учнів. Після отримання індивідуальних показників виконання тестів ми здійснили відношення результатів до шкал оцінювання і отримали відсоткове співвідношення кількості учнів з різним рівнем фізичної підготовленості.

Результати дослідження представлені у таблиці 3.2. та на рисунках 3.2-3.6.

Таблиця 3.2.

**Результати виконання нормативів фізичної підготовленості учнів
12-15 років (n=58)**

Вправи	Рівні виконання нормативу			
	Високий 10-12 балів	Достатній 7-9 балів	Середній 4-6 балів	Початковий 1-3 бали
Біг на 60 м	4 (6,9%)	18(31,0%)	28(48,2%)	8 (13,8%)
Стрибок в довжину з місця	5 (8,6%)	25(43,1%)	16(27,6%)	12 (20,7%)
Підтягування на перекладині/Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	3 (5,2%)	18(31,0%)	19(32,8%)	18 (31,0%)
Нахил тулуба вперед	4 (6,9%)	32(55,2%)	14(24,1%)	8 (13,8%)
Човниковий біг 4×9 м	6(10,3%)	33(56,9%)	19(32,7%)	-

З даних таблиці 3.2. видно, що за тестами учнів середніх класів не рівномірно отримали рівні оцінки. Зустрічаються випадки коли більшість виконали нормативи на достатньому рівні, чи середньому рівні. Ще досить мало учнів, що виконали нормативи на високому рівні і зустрічаються випадки виконання нормативу на початковому рівні.

Видно, що розвиток швидкісних якостей, що вивчали за допомогою бігу на 60 м у більшості учнів 12-15 років виявився на середньому рівні (48,2% від загальної кількості учнів цього віку)

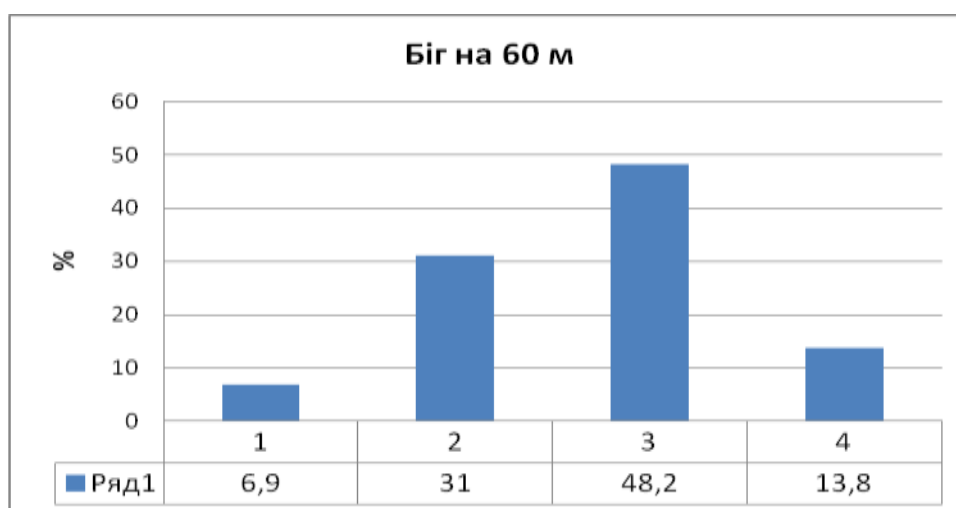


Рис.3.2. Відсоткове співвідношення кількості учнів з різним рівнем виконання нормативу з бігу на 60 м

Примітка: 1 - високий; 2 – достатній; 3 – середній; 4 – початковий тут і надалі до рисунків 3.3-3.6.

В таблиці 3.2. та на рисунку 3.3. показано, що розвиток швидкісно-силових якостей (вправа «стрибок у довжину з місця») – на достатньому рівні (43,1% від загальної кількості учнів).



Рис.3.3. Відсоткове співвідношення кількості учнів з різним рівнем виконання нормативу зі стрибку в довжину з місця

Розвиток силових якостей (вправа «Підтягування на перекладині для хлопців та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» для дівчат) у більшості випадків спостерігався на середньому (32,8% від загальної кількості) та достатньому рівнях (31,0% від загальної кількості учнів).

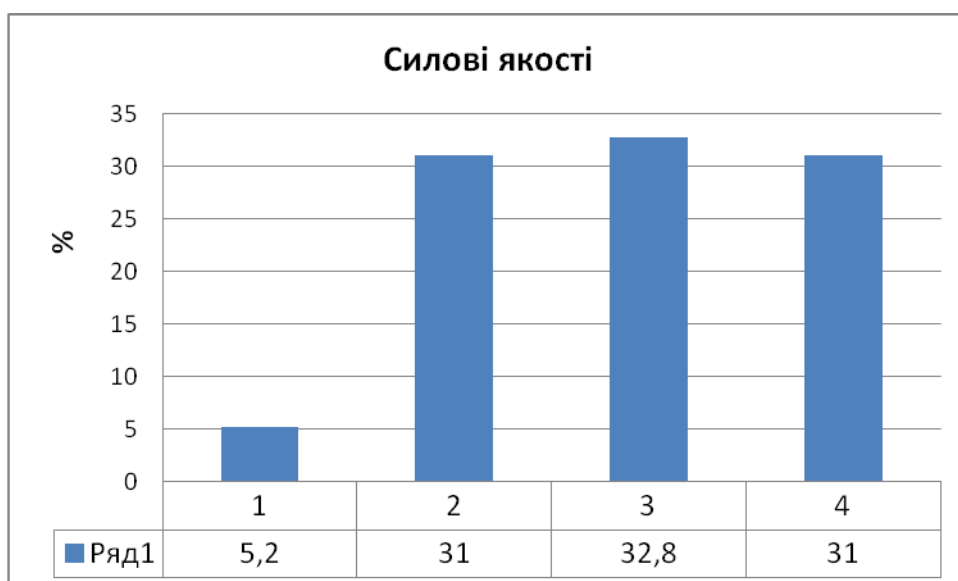


Рис.3.4. Відсоткове співвідношення кількості учнів з різним рівнем виконання нормативу з підтягування/віджимання

Показник нахилу тулуба вперед, що дозволяє визначати рівень гнучкості, у групі учнів 12-15 років у більшості випадків зустрічався на достатньому рівні, а саме 55,2% від загальної кількості учнів.



Рис.3.5. Відсоткове співвідношення кількості учнів з різним рівнем виконання нормативу з нахилу тулуба вперед

А спритність, яку визначали за допомогою тесту «Човниковий біг 4×9 м» у більшості виявилася також на достатньому рівні – 56,9% від загальної кількості учнів (Табл. 3.2.).

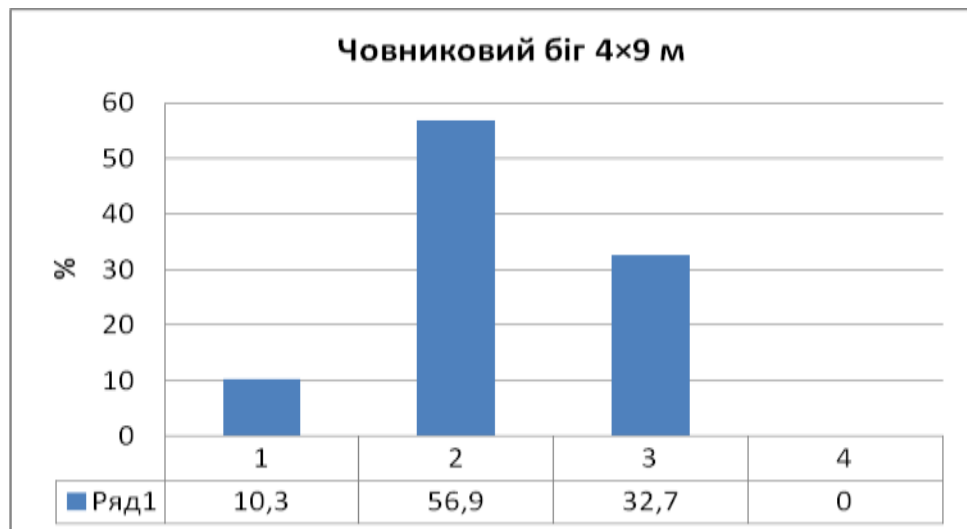


Рис.3.6. Відсоткове співвідношення кількості учнів з різним рівнем виконання нормативу з човникового бігу 4×9 м

Більш детальніша інформація щодо розподілу учнів з різним рівнем виконання нормативів представлена у таблиці 3.2. та на рисунках 3.2-3.6.

3.2. Показники рівня фізичної підготовленості учнів з різними властивостями особистості

Одним із завдань було вивчення рівня фізичної підготовленості учнів з різними властивостями особистості. Результати дослідження представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів з різними властивостями особистості

	Рівень виконання нормативу			
	високий 10-12б.	достатній 7-9б.	середній 4-6б.	початковий 1-3б.
Біг на 60 м				
Екстраверти (n=38)	3 (7,9%)	15(34,5%)	16(42,1%)	4(10,5%)
Інтроверти (n=20)	1(5,0%)	3(15,0%)	12(60,0%)	4 (20,0%)
Стрибок в довжину з місця				
Екстраверти (n=38)	3 (7,9%)	16(42,1%)	12(31,6%)	7(18,4%)
Інтроверти (n=20)	2 (10,0%)	9(45,0%)	4(20,0%)	5 (25,0%)
Підтягування на перекладині /Згинання та розгинання рук в упорі лежачи				
Екстраверти (n=38)	2 (5,3%)	10(26,3%)	17(44,7%)	9(23,7%)
Інтроверти (n=20)	1 (5,0%)	8(40,0%)	2(10,0%)	9(45,0%)
Нахил тулуба вперед				
Екстраверти (n=38)	2(5,3%)	18(47,4%)	13(34,2%)	5(13,1%)
Інтроверти (n=20)	2 (10,0%)	14(70,0%)	1(5,0%)	3(15,0%)
Човниковий біг 4×9 м				
Екстраверти (n=38)	5 (13,1%)	25(67,8%)	8(21,1%)	-
Інтроверти (n=20)	1(5,0%)	8(40,0%)	11(55,0%)	-

Здійснивши аналіз отриманих результатів розподілу учнів, які характеризуються різними властивостями особистості можна відмітити, що ми не спостерігаємо чіткої залежності відносно високого рівня фізичної

підготовленості та властивостей особистості. За певними фізичними якостями кращими показниками характеризувалися представники, яких ми віднесли до екстравертів, і навпаки, за рядом фізичних якостей у відсотковому співвідношенні більшість виявилася у інтровертів.

Розглянемо більш детально розподіл учнів за рівнем фізичної підготовленості в залежності від їх властивостей особистості.. Так, за виконанням бігу на 60 метрів виявлено, що більш високі рівні виконання нормативів були характерні учням, яких ми віднесли до екстравертів: 34,5% виконали цей норматив на достатньому рівні та 42,1% на середньому рівні. Тоді яку серед групи інтровертів даний норматив виконали на достатньому рівні всього 15,0% і значно більше, а саме – 60,0% виконали норматив на середньому рівні. По 4 особи серед груп екстравертів та інтровертів виконали норматив на низькому, а за відсотковим співвідношенням у групі інтровертів виявилось 20,0% від загальної їх кількості, а у групі екстравертів, всього – 10,5%. Та й високий рівень у більшості спостерігався у екстравертів, а саме 7,9%, тоді як у інтровертів – 5,0%.

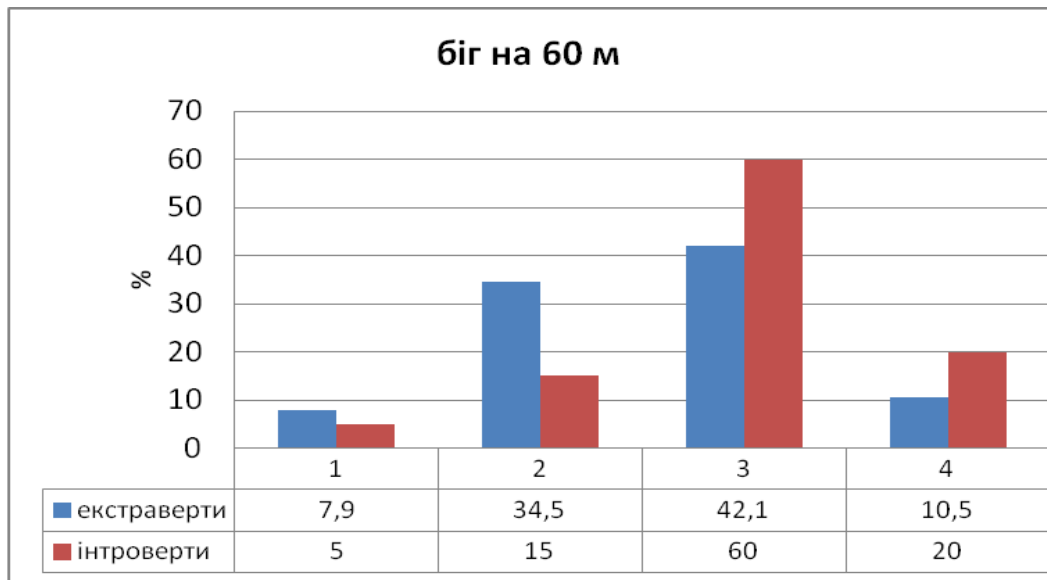


Рис.3.7. Відсоткове співвідношення виконання нормативу з розвитку швидкісних якостей учнями з різними властивостями особистості

Примітка: 1 - високий; 2 – достатній; 3 – середній; 4 – початковий

тут і надалі до рисунків 3.7-3.11

Можемо стверджувати, що рівень розвитку швидкісних якостей залежить від властивостей особистості: екстраверти характеризуються більш високими показниками бігу на 60 м, тоді як інтроверти – відносно нижчими.

Далі розглянемо особливості прояву швидкісно-силових якостей у групах екстравертів та інтровертів у групі учнів 12-15 років.

З даних таблиці 3.3. видно, що більшості серед обох груп характерний достатній рівень розвитку цих якостей, відповідно: 42,1% у екстравертів та 45,0% у – інтровертів. Ми виявили відносно вищий відсоток випадків виконання нормативу на високому рівні у інтровертів відносно екстравертів, відповідно: 10,0% та 7,9%. Хоча з іншого боку у групі інтровертів на багато більше виявилось осіб з виконанням нормативну на початковому рівні порівняно з групою екстравертів. Так, у групі екстравертів початковий рівень виконання нормативу зі стрибку в довжину з місця становить 18,4% від загальної їх кількості, тоді як у групі інтровертів, подібних учнів виявилось – 25,0%.

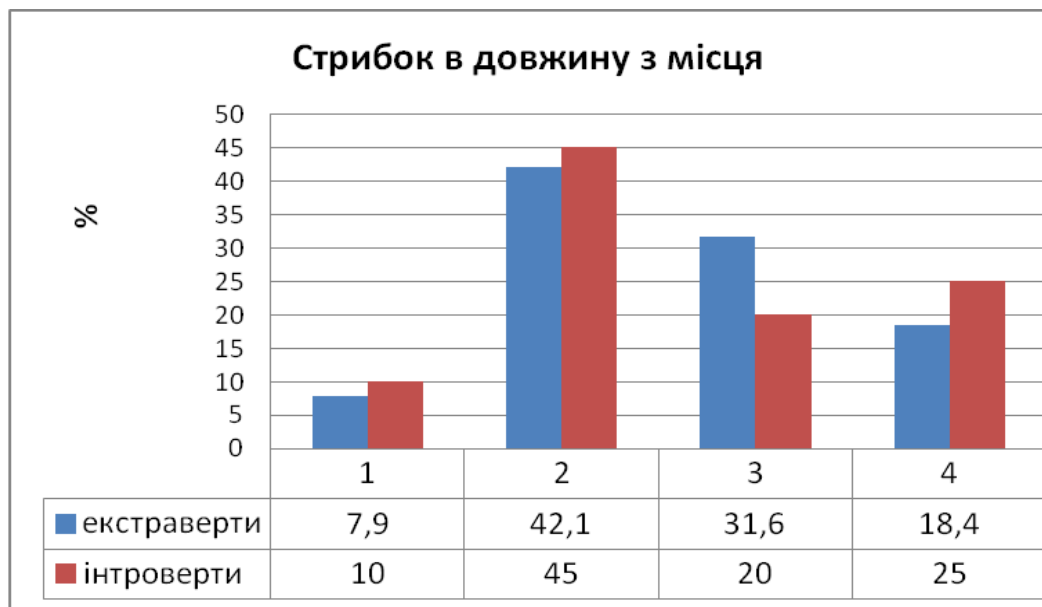


Рис.3.8. Відсоткове співвідношення виконання нормативу з розвитку швидкісно-силових якостей учнями з різними властивостями особистості

Стосовно силових якостей може відмітити, що у групі екстравертів 44,7% виконали норматив на середньому рівні, 26,3% - на достатньому, 23,7% - на початковому та 5,3% - на високому рівні. Тоді як у групі інтровертів спостерігається наступна картина: 5,0% виконали норматив на високому рівні, 40,0% - на достатньому, 10,0% - на середньому та, що найбільше, 45,0% на початковому рівні.

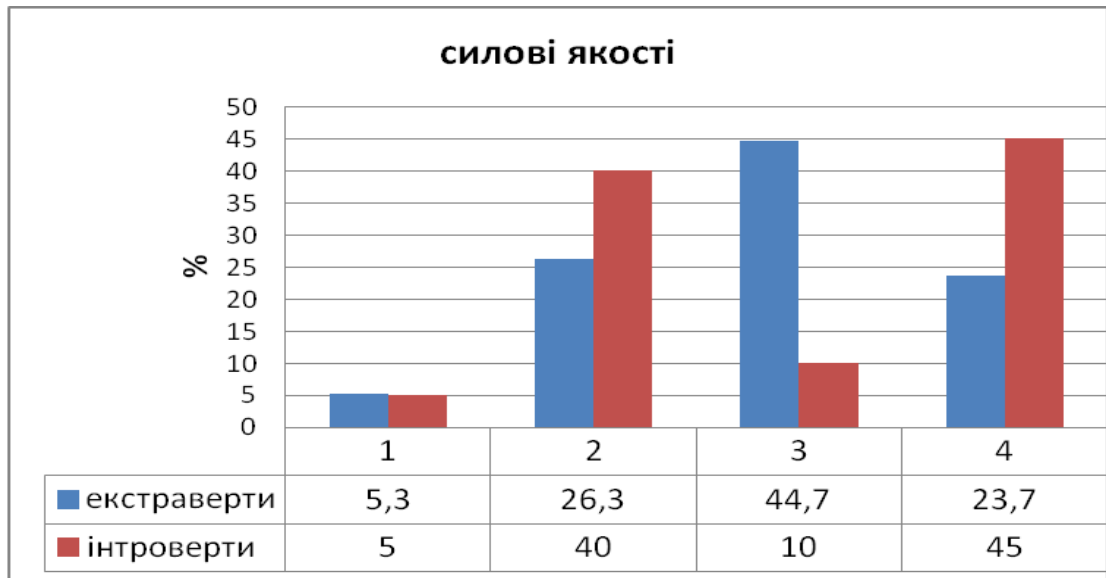


Рис.3.9. Відсоткове співвідношення виконання нормативу з розвитку силових якостей учнями з різними властивостями особистості

Стосовно виконання нормативу з розвитку гнучкості за тестом «Нахил тулуба вперед» можемо відмітити, що більш високими показниками характеризувалися учні, яких ми віднесли до групи інтровертів. Серед учнів цієї групи більше, ніж у групі екстравертів, виконали норматив на високому рівні – 10,0%, достатньому рівні – 70,0%. Тоді як у групі екстравертів подібних випадків було, відповідно: 13,1% та 47,4%. Слід також відмітити, що середній рівень у більшості випадків зустрічався у екстравертів, а початковий рівень майже у однаковій кількості (у екстравертів – 13,1% , в інтровертів – 15,0%).

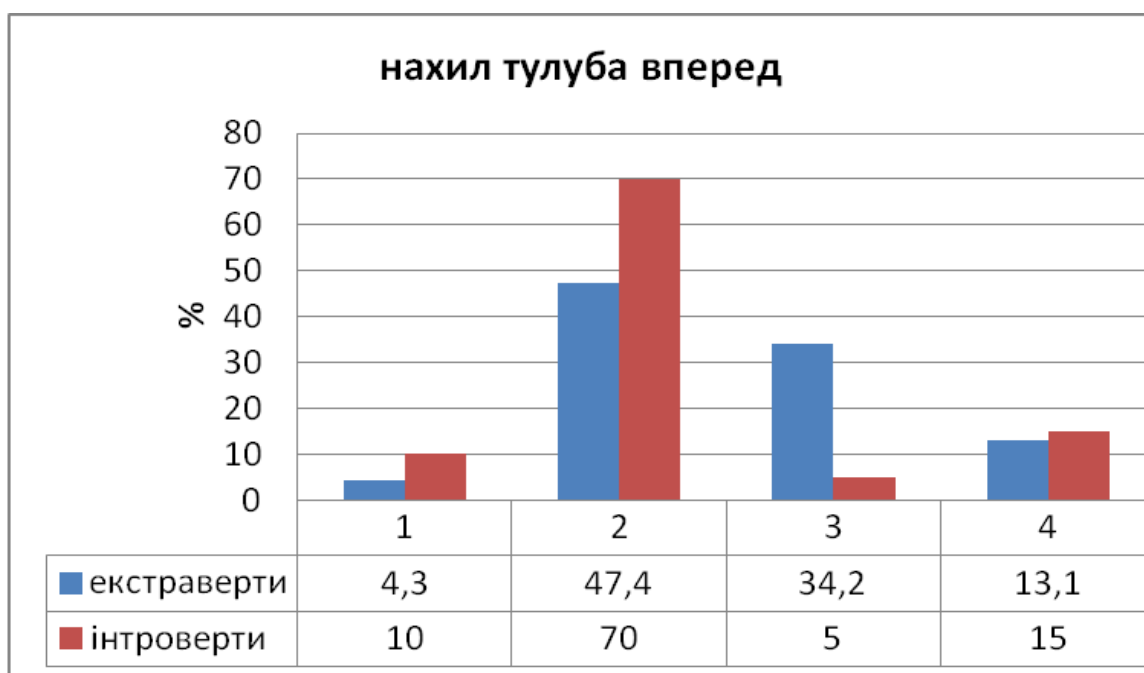


Рис.3.10. Відсоткове співвідношення виконання нормативу з розвитку гнучкості учнями з різними властивостями особистості

Відносно виконання нормативу з розвитку спритності у учнів 12-15 років, яких ми віднесли до екстравертів та окремо до інтровертів, слід відмітити, що відносно кращими результатами характеризувалися екстраверти.

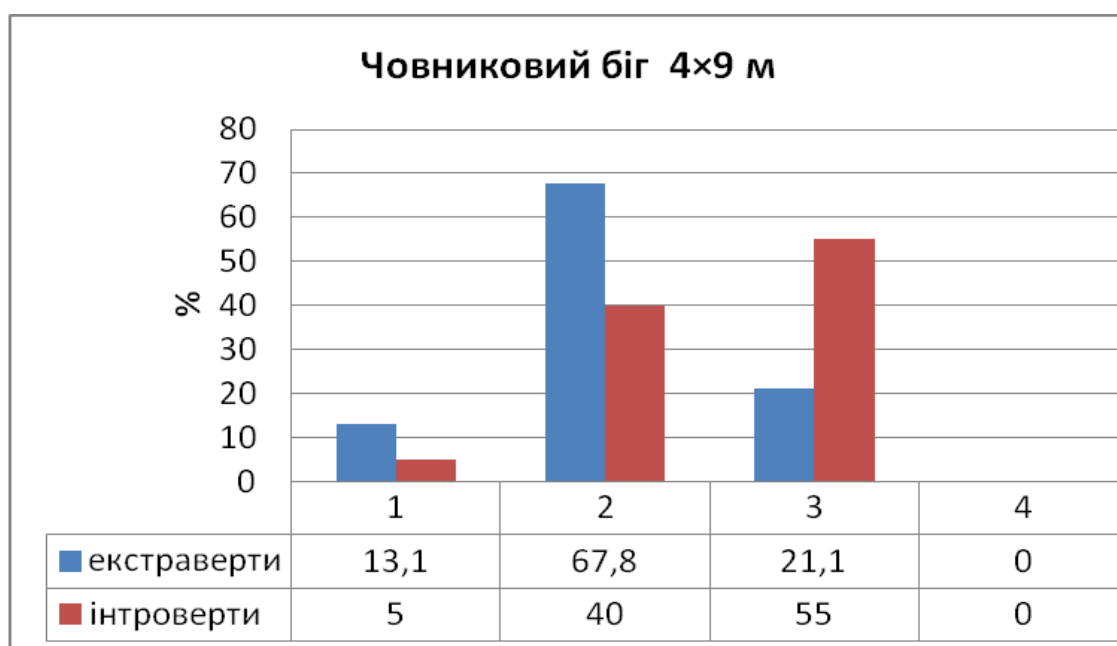


Рис.3.11. Відсоткове співвідношення виконання нормативу з розвитку спритності учнями з різними властивостями особистості

Так, у них більше випадків виконання нормативу на високому рівні 13,1%, тоді як у інтровертів – 5,0%, більше випадків виконання нормативу на достатньому рівні – 67,8%, тоді як у інтровертів – 40,%. Слід відмітити, що у обох групах не виявлено жодного учня, що виконав би норматив на початковому рівні.

Здійснивши аналіз виконання нормативів з фізичної підготовленості у обох групах учнів в залежності від властивостей особистості, ми виявили певні закономірності. Так, слід відмітити, що більшості екстравертам був характерний відносно високий рівень у виконанні нормативів, які б характеризували розвиток швидкісних якостей (біг на 60 м) та розвитку спритності (човниковий біг). А групі інтровертів, більш високі виконання нормативів ми спостерігали за тестом «Нахил тулуба вперед». За іншими чіткої залежності ми відмітити не змогли. Тобто за тестами, які б характеризували розвиток силових якостей та швидкісних якостей прямої чіткої залежності не спостерігається.

Найбільше випадків виконання нормативу на початковому рівні ми спостерігали за тестами «Біг на 60 м», «Стрибок в довжину з місця» та «Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у групі учнів, що були віднесені до інтровертів. Подібний розподіл повинен сприяти диференційованому підходу у здійсненні фізичного виховання серед учнів 12-15 років з врахуванням їх властивостей особистості.

На наступному етапі нашого дослідження ми розробили певні методичні підходи щодо реалізації диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів з врахуванням їх властивостей особистості і особливостей виконання ними нормативів з фізичної підготовленості.

В основі цього підходу були закладені принципи індивідуальності, систематичності. Розроблені методичні підходи щодо розвитку фізичних якостей для представників інтровертів у більшій мірі та для екстравертів, в меншій мірі, що виконали нормативи на початковому рівні передбачали

дотримання певних вимог. За основу у розробці методики покращення в учнів з початковим рівнем фізичної підготовленості покладені рекомендації вчених, що вивчали дану проблему [6, 13, 19, 26].

Для розвитку швидкісних якостей ми запропонували учням старту з різних положень, прискорення 3-5 м відрізки, ловіння палиці, що падає.

Вправи повинні виконуватися за достатньої мотивації учнів. Ці вправи пропонувалося виконувати також і в домашніх умовах.

«Для розвитку силових якостей рекомендовалося протягом 12 уроків фізичної культури навантаження з підтягування на перекладині або віджимання від підлоги протягом 10 хв»[13]. «Вправи виконувалися 4-5 підходів з максимальною кількістю повторень, з інтервалами відпочинку 1 хв. Також рекомендували виконувати вправу «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (руки знаходяться на лаві). Вправа виконується 4-5 підходів з 1-1,5 хв відпочинком, в середньому темпі, з максимальною кількістю повторів. Індивідуальний підхід полягав також і у самостійних заняттях з розвитку сили, де пропонувалося виконувати в домашніх умовах вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Підтягування на перекладині у горизонтальному положенні»» [13].

«Пропонувалося під час індивідуальних занять в домашніх умовах здійснювати також підтягування на перекладині чи віджимання від підлоги з використанням гімнастичної лави, здійснювати силові вправи з обтяженнями (гантелі) та вести облік виконання» [13].

Для розвитку швидкісно-силових якостей *рекомендували* виконували тренувальні завдання спрямовані на виховання швидкісної сили під час уроків з фізичної культури виконувати протягом 10 хв його основної частини у вигляді почергового послідовного поєднання виконання стрибкових вправ, наприклад, «стрибок в гору з місця», «стрибок в довжину з місця», «стрибки на скакалці»[13]. Запропоновані вправи виконуються 4-5 підходів з нетривалим 1-1,5 хв відпочинком, в середньому темпі, з максимальною мотивацією до виконання. Ці вправи ми також

пропонували виконувати і в домашніх умовах, саме у позаурочний час [13, 19].

Для розвитку гнучкості пропонувалося як юнакам, так і дівчатам (особливо екстравертам, так як їх найбільше, хто виконали нормативи на відносно низьких рівнях) виконання комплексу запропонованих розминочних вправ, щоб покращити рухливість хребта. До них можна віднести: «нахили вперед стоячи з прямими у колінах ногами, нахили тулуба вперед в сидячому положенні з зігнутими та прямими у колінах ногами (при необхідності допомога партнера чи вчителя), нахили, розтягнення біля гімнастичної стінки, вправи «Мостик», «Човник» (при необхідності допомога партнера чи вчителя). Тривалість вправ 5-10 хв» [13, 19].

Для розвитку спритності ми запропонували учням систематичне виконання декількох вправ: стрибки через обруч, який обертають в перед, почергове крокування через гімнастичну палицю (вперед-назад).

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що у теорії та методиці фізичного виховання існують різко протилежні погляди на питання впровадження і реалізації диференціації та індивідуалізації під час здійснення організації та змісту на уроках з фізичної підготовки школярів. Вважаємо, що в основі запропонованого індивідуального підходу у педагогічному процесі фізичного виховання учнів повинна знаходитися розуміння інтегральної індивідуальності людини, яка містила б в собі морфо-функціональні, психологічні та психофізіологічні особливості людини.

2. В результаті експериментального дослідження властивостей особистості, які вивчалися за методичними рекомендаціями Г.Айзенка, встановлено, що більшості учням властива екстраверсія та емоційна стійкість, в меншій кількості інтроверсія та нейротизм. А саме в групі учнів 12-15 років екстравертів виявилось 65,5% (особливо серед дівчат), а інтровертів – 34,5% від загальної кількості учнів. Емоційну стійкість ми виявили у 68,9% учнів, тоді як нейротизм - у 31,1% від загальної кількості учнів цієї вікової групи.

3. З'ясовано, що за більшістю тестів, які дозволяли визначали рівень фізичної підготовленості, учні цього вікового діапазону виконували нормативи на середньому (швидкісні якості, силові якості) та достатньому рівнях (швидкісно-силові якості, гнучкість та спритність).

Здійснивши аналіз виконання нормативів з фізичної підготовленості у обох групах учнів в залежності від властивостей особистості, ми виявили певні закономірності. Виявлено, що більшості екстравертам був характерний відносно високий рівень у виконанні нормативів, які б характеризували розвиток швидкісних якостей (біг на 60 м) та розвитку спритності (човниковий біг 4×9 м). У групі інтровертів, більш високі виконання нормативів ми спостерігали за тестом «Нахил тулуба вперед». За результатами тестів, які б характеризували розвиток силових якостей та

швидкісних якостей прямої чіткої залежності не спостерігається.

Диференційований підхід у фізичному вихованні передбачає застосування розроблених методичних підходів з розвитку фізичних якостей для представників інтровертів у більшій мірі та для екстравертів, в меншій мірі, що виконали нормативи на початковому рівні передбачали дотримання певних вимог. За основу у розробці методики покращення в учнів з початковим рівнем фізичної підготовленості можуть бути покладені рекомендації вчених, що вивчали дану проблему.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Г. Интеллект: новый взгляд. / Ганс Айзенк // Вопросы психологии. – 1995. - №1. – С.111-131.
2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. / П.К.Анохин. – М.: Медицина. 1980. – 234 с.
3. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II- IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. і доповн. / В.Г.Арєф'єв, Г.А.Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2007. – 384 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. Учебное пособие / И.С. Барчуков. – М.: Изд-во Юнити, 2003. – 180 с.
5. Белоус В.В. К исследованию влияния типов темперамента на эффективность индивидуальной и совместной деятельности. / В.В.Белоус. // Вопр. психологии. – 1986. - №3. – С.113-121.
6. Бондарчук Н.Я. Теоретико-методичні аспекти фізичного виховання школярів з урахуванням їхніх психодинамічних властивостей / Н.Я.Бондарчук, В.Д.Чернов, І.Kalabiska // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал 2019. ВИПУСК 1 (44). – С.111-121.
7. Бурлачук А.Ф. Психодиагностика : Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2006. - 351 с.
8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
9. Вяткин Б.В. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности. / Б.В.Вяткин, Р.В.Ложкин. // Наука в олимпийском спорте, 2002. – №1. – С. 88-98.
10. Гасюк І. Л. Реалізація індивідуального підходу в процесі фізичного виховання учнівської молоді як педагогічна проблема / І. Л. Гасюк // Педагогічний дискурс. - 2007. - Вип. 1. - С. 45-49. - Режим

доступу: <http://oaji.net/articles/2015/2025-1432206220.pd>

11. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. / І.Д.Глазирін. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с .

12. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность. / Э.А.Голубева. – М.: Прометей, 1993. – 234 с.

13. Голяка С.К. Фізична підготовленість та гармонійність фізичного розвитку учнів / С.К.Голяка, О.В.Мельничук, О.В.Котенко, В.В.Обозна, А.В.Разуменко. // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. – С.67-73. – Режим доступу: https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01042655_0.html

14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития. / А.А.Гужаловский. – 2001. - №7. – С.37-39.

15. Диференційоване вдосконалення витривалості юнаків [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://uk.x-pdf.ru/5pedagogika/85366-31-metodologiya-menedzhment-fizichnoi-kulturi-udk-796032-373-05787477-bbk-754ya721-vira-yuhimuk-oksana-vaceba-spriynyattya.php>

16. Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. / Г.А.Єдинак, П.Д.Плахтій, Ю.П.Яценюк. – Кам'янець-Подільський: КПДУ, 2000. – 306 с.

17. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. / В.В.Зайцева.– М., 1995. – 41 с.

18. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 430 с.

19. Кан Ю.Б. Дослідження рівня фізичної підготовленості учнів з різними психодинамічними властивостями. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова. Серія

15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / За ред. Г.М.Арзютова. Вип. 3 К (44). Київ: Вид-во НПУ ім. М. Драгоманова, 2014. С.298–303.

20. Круцевич Т.Ю. Дифференцированный подход к физическому воспитанию школьников в связи с особенностями высшей нервной деятельности / Т.Ю.Круцевич. // Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. – К.: КГИФК, 1981. – С. 42 – 52.

21. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С.Куц. – К.: Континент ПРИМ, 1997. – 124 с.

22. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 272 с.

23. Макаренко Н.В. Психофизиологические функции человека и операторский труд. / Н.В.Макаренко. – К.: Наукова думка, 1991. – 216 с.

24. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М.Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

25. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 544 с.

26. Митчик О.П. Технологія індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі. / О.П.Митчик. – Луцьк, 2001. – 32 с.

27. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Ф.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

28. Небылицин В.Д. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1990. – 408 с.

29. Никитюк Б.А. Соматотипология и спорт // Теория и практика физической культуры. – 1992. - №5. – С.26-28.

30. Новосельський В.Ф. Фізична культура і здоров'я школярів. / В.Ф.Новосельський. – К.: Здоров'я, 1994. – 47 с.

31. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального

стану школярів. / П.Д.Плахтій. - К.-Подільський: КПДПУ, 1997. – 112 с.

32. Плахтій П.Д. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Навчальний посібник. / П.Д.Плахтій, М.В.Зубаль, В.М.Мисів. – Кам'янець-подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. – 232 с.

33. Покацкий А. Г. К вопросу о типологической характеристике физической подготовленности школьников 11-13 лет. / А.Г.Покацкий. // Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 7. - С. 44-45.

34. Програма загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання учнів I-XI класів зі спрямованим розвитком рухових здатностей /За ред. Т.Ю.Круцевич. – Київ, 2009.

35. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Положення від 15.01.1996 №80 – Режим доступу: <https://docs.dtkr.ua/doc/1057.68.2?page=2>

36. Русалов В.М. Темперамент и интеллект: общие и специальные факторы развития. / В.М.Русалов, С.И.Дудин. // Психол. журн. – 1995. – Т.16. - №5. – С.12-24.

37. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей школярів. / Л.П.Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2007).

38. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. - 424 с; Т.2. – 392 с.

39. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. / А.Г.Хрипкова. – М.: Просвещение, 1991. - 287 с.

40. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів. Курс лекцій [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/2613/1/%D0%A2%D0%A0%D0%97%D0%A8%20%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9%20%D0%A7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BA.pdf>

41. Чайченко Г.М. Фізіологія вищої нервової діяльності. / Г.М.

Чайченко. – К.: Либідь, 1993. – 218 с.

42. Чернов Ю.А. Развивать физические качества у юношей IX-X классов. / Ю.А.Чернов. // Физическая культура в школе - 1988. - № 10. - С. 23-27.

43. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 ч. / Б.М.Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – Ч.1 - 272 с; Ч. 2 – 248 с.