

Смоленск 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	8
1.1 Анатомо-физиологические аспекты развития детей в возрасте 12-14 лет	8
1.2 Влияние гипокинезии на организм школьника	13
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
2.1.Методы исследования	19
2.2.Организация исследования	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	24
3.1 Характеристика типологических особенностей и уровня физической подготовленности школьников 12-13 лет в течение констатирующего педагогического эксперимента	24
3.2 Основные положения оптимизированной программы по физическому воспитаю школьников 12-13 лет с учетом типологических особенностей	35
3.3 Динамика показателей, характеризующих типологические особенности и уровень развития физической подготовленности школьников 12-13 лет в процессе формирующего педагогического эксперимента	37
3.4. Динамика показателей физической подготовленности школьников 12-13 лет в ходе формирующего педагогического эксперимента	54
Выводы	60
Практические рекомендации	63
Литература	65
Приложение	73

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема физической подготовленности школьников остается насущной, хотя педагоги и научные работники постоянно ведут поиск научно обоснованных средств и методов совершенствования системы физического воспитания в школе [13, 14].

Несмотря на это в работах последних лет показано снижение уровня физического развития, морфологических и особенно функциональных показатели детей школьного возраста [4,8].

В настоящее время ряд авторов предлагают конституционально-типологический подход для построения учебного процесса по физическому воспитанию школьников [24, 26, 27].

Типологические особенности детей изучены недостаточно. В большинстве проведенных исследований авторами рассматриваются отдельные морфологические показатели, характеризующие физическое развитие детей, их психофизиологические качества, но не их проявления в особенностях двигательных умений и навыков. Конституциональный тип характеризует физические и функциональные возможности организма человека. Морфологическим выражением конституции является соматический тип (СТ)[23].

Для соматической оценки детей и подростков находит все более широкое применение объективная метрическая схема типирования, предложенная Р. Н. Дороховым. Эта схема позволяет определить различия реакций детей и подростков при однотипных физических нагрузках, их вариативность в одновозрастной группе[27].

Дети на уроках по физическому воспитанию различных соматических типов, а соответственно и различного развития физических качеств на уроках по физическому воспитанию выполняют одну нагрузку, без учета индивидуальных особенностей [36,38].

Чтобы учитывать индивидуальные особенности, необходима морфопедагогическая подготовка учителя по физическому воспитанию, который не только выполняет программный материал, но и располагает знаниями возрастной морфологии[45, 46].

Для научно обоснованного подхода к рациональному построению занятий по физическому воспитанию необходима оценка соматического типа, особенно компонентного варьирования, которые позволят использовать изохронный и изосомный методы при организации групп для занятий [27].

Построение уроков и определение физических нагрузок, направленных на развитие основных физических качеств, в морфоизометрических группах способствует более эффективной физической подготовке учащихся, снижает процент микротравм, повышает эмоциональный фон урока, повышает желание заниматься физическим воспитанием[61].

В связи с вышесказанным определение типологических особенностей и построение учебного процесса по физической культуре с учетом соматического типа детей своевременно и актуально.

Объект исследования – процесс физического воспитания школьников 12-13 лет.

Предмет исследования – педагогические условия реализации оптимизированной программы физического воспитания с учетом типологических особенностей школьников 12-13 лет, показатели физической подготовленности и типологические характеристики учащихся.

Гипотеза исследования: предполагалось, что эффективность процесса физического воспитания школьников 12-13 лет можно существенно улучшить, если будет обеспечено:

- применение целенаправленных средств для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости и силовых качеств;

- систематический педагогический контроль и оценка морфофункционального статуса, физической подготовленности для коррекции применяемых средств физического воспитания.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать оптимизированную программу физического воспитания с учетом соматических типов школьников 12-13 лет, направленную на повышение уровня физической подготовленности.

Задачи исследования.

1. Определить типологические особенности и уровень развития физической подготовленности, школьников 12-13 лет и его изменение в течение учебного года.

2. Теоретически разработать и внедрить в практику оптимизированную программу физического воспитания с учетом их типологических особенностей, реализуемую в учебной деятельности школьников 12-13 лет.

3. Определить эффективность разработанной оптимизированной программы по динамике показателей, характеризующих уровень двигательной подготовленности детей 12 лет.

Научная новизна.

1. Теоретически разработана и экспериментально обоснована оптимизированная программа физического воспитания школьников 12-13 лет, базирующаяся на учете соматического типа, которая обеспечивает, существенный прирост скоростных, скоростно-силовых и двигательнo-координационных способностей учащихся.

2. Экспериментально доказана эффективность применения типологического подхода к процессу физического развития детей 12-13 лет, основанного на учете соматических типов, который обеспечивает целенаправленное воздействие образовательных и развивающих комплексов упражнений, ориентированных на развитие и коррекцию физических качеств и формирование двигательных умений в процессе физического воспитания.

Теоретическая значимость. Представлены новые научные данные о построении и содержании процесса физического воспитания школьников 12-13 лет, обусловленные целенаправленным воспитанием двигательных качеств с учетом соматического типа, что расширяет и углубляет существующие положения теории и методики физического воспитания школьников.

Практическая значимость. Обоснованы средства тренировочного и воспитательного воздействия, применение которых ориентировано на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, что существенно повышает эффективность физического воспитания учащихся школ. Результаты исследования могут быть использованы: при разработке нормативно-программного материала по физическому воспитанию учащихся в общеобразовательных школах; в практической деятельности учителей физической культуры и курсах повышения квалификации учителей физической культуры.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Объективной основой для разработки и реализации оптимизированной программы физического воспитания учащихся являются данные сопоставительной оценки изменений показателей физической подготовленности, школьников, дифференцированных по половому и типологическому возрасту.

2. Реализация разработанной оптимизированной программы, основанной на учете взаимосвязанных компонентов: соматического типа более эффективна, по сравнению с традиционными подходами. Существенно повышает уровень развития основных физических качеств, адаптационные возможности организма, что, соответственно позволяет улучшить состояние здоровья детей 12-13 лет, приобщить их к здоровому стилю жизни.

Апробация результатов. По результатам исследования опубликована научная статья.

Сергеев А. С. Соматический тип и развитие физических качеств школьников 13 лет общеобразовательных школ/ А. С. Сергеев, Ю. Н.

Крупенькина//Наука и инновации в XXI веке: Актуальные вопросы, открытия и достижения:сборник статей XI Международной научно-практической конференции.В 3 ч. Ч.3.-Пенза:МЦНС «Наука и Просвещение», 2018.- С. 115-117.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 77 листах компьютерной верстки, содержит 6 рисунков и 18 таблиц. Список литературы насчитывает 78 источников.