

cardiovascular demand”, *Scand J Med Sci Sports*, No. 29 (7), pp. 933–943.

3. Dedkova, E.N. and Blatter, L.A. (2014), “Role of β -hydroxybutyrate, its polymer poly- β -hydroxybutyrate and inorganic polyphosphate in mammalian health and disease”, *Front. Physiol*, Vol. 5, pp. 60.

4. Kovalenko, A.N. and Khrisanfova, N.V. (2017), “Anxiety as readiness criterion of youth athletes, specializing in middle distance running, for competitive activity”, *The Russian journal of physical education and sport (pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports)*, Vol. 12, No. 2, pp. 136–140.

5. Mandal, R, Guo, A.C., Chaudhary, K.K., Liu, P, Yallou, F.S., Dong, E., Aziat, F. and Wishart, D.S. (2012), “Multi-platform characterization of the human cerebrospinal fluid metabolome: a comprehensive and quantitative update”, *Genome Med*, No. (4), pp. 38.

6. Mierziak J., Burgberger, M. and Wojtasik, W. (2021), “3-Hydroxybutyrate as a Metabolite and a Signal Molecule Regulating Processes of Living Organisms”, *Biomolecules*, No.11 (3), pp. 402.

Контактная информация: kololgonik@gmail.com

Статья поступила в редакцию 08.12.2023

УДК 796.011:371.7

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Михаил Никонорович Комаров, кандидат педагогических наук, доцент, Эльдар Асафович Аленуров, кандидат социологических наук, доцент, Алексей Николаевич Папушин, старший преподаватель, Российский государственный социальный университет; Елизавета Ивановна Григорьева, бакалавр, Московский педагогический государственный университет, Москва

Аннотация

Цель работы – определить эффективность личностно ориентированного физического воспитания школьников.

Методика и организация исследования. Для определения эффективности использования личностно ориентированного физического воспитания школьников нами проводился в 2021–2022 учебном году педагогический эксперимент, в котором приняли участие учащиеся основной и подготовительной медицинских групп в возрасте 7–17 лет города Москвы.

Результаты исследования. Использовалась ранговая система представления результатов двигательных тестов учебной программы и показателей соматического здоровья. Ранги внутри подгрупп торакального, мышечного, астеноидного и дигестивного типов телосложения устанавливались отдельно. Наименьшая сумма ранговых мест свидетельствовала о наибольшей эффективности развития физических качеств и формирования здоровья в данной подгруппе.

Для каждого типа телосложения определены приоритетные направления использования средств физической подготовки.

Вывод. Внедрение технологии личностно ориентированной физического воспитания школьника в учебный процесс по физической культуре обеспечивает высокую эффективность развития физических качеств и соматического здоровья, заинтересованность учителей по физической культуре и обучающихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, личностно ориентированный подход, школьники, физические качества, соматическое здоровье, эффективность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p218-221

EFFECTIVENESS OF USING SCHOOLCHILDREN'S PERSONALITY-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION

Mikhail Nikonorovich Komarov, candidate of pedagogical science, docent, Eldar Asafovich Alenurov, candidate of sociological science, docent, Alexey Nikolaevich Pashutin, senior

teacher, Russian State Social University, Moscow; Elizaveta Ivanovna Grigorieva, bachelor, Moscow Pedagogical State University

Abstract

The purpose of the study was to determine the effectiveness of personality-oriented physical education of schoolchildren.

Methodology and organization of the study. To determine the effectiveness of using personality-oriented physical education for schoolchildren, we conducted a pedagogical experiment in the 2021-2022 academic year, in which students of the basic and preparatory medical groups aged 7–17 years in Moscow took part.

Research results. A rank system was used to present the results of motor tests of the curriculum and indicators of somatic health. The ranks within the subgroups of thoracic, muscular, asthenoid and digestive body types were established separately. The smallest sum of ranking places indicated the greatest effectiveness in the development of physical qualities and health formation in this subgroup. For each body type, priority areas for the use of physical training tools have been identified.

Conclusion. The introduction of the technology of personality-oriented physical education of schoolchildren into the educational process in physical education ensures high efficiency in the development of physical qualities and somatic health, the interest of physical education teachers and students.

Keywords: physical education, personality-oriented approach, schoolchildren, physical qualities, somatic health, efficiency.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время эффективность учебного процесса по физической культуре школьников в основном низкая, анализируются обобщенные показатели их физической подготовленности и здоровья. По ним принимаются часто не адекватные управленческие решения [4, 5, 6]. Необходимо дифференцировать контингент занимающихся, чтобы получить достаточный педагогический эффект [1, 2, 3, 7], но, к сожалению, большинство уроков физической культуры в нашей стране проходит без таких инноваций, что обуславливает актуальность данной работы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В первой группе учащихся применялись тренировочные средства, преимущественно направленные на развитие выносливости, во второй – скоростных качеств, третьей – силовых способностей, четвертой – комплексное развитие физических качеств. Обучающиеся выполняли физические упражнения, которые часто использовались на уроках физической культуры.

На формирование физического состояния учащихся с различными типами телосложения благоприятное воздействие оказывали разные двигательные режимы. У мальчиков (юношей) торакального типа телосложения в процессе развития физических способностей выделены такие приоритеты направленности физической подготовки: возраст 7–10 лет – комплексное развитие физических качеств, 11–15 лет – акцентированное развитие скоростных способностей; 16–17 лет – превалирование развития силовых способностей. У девочек (девушек) данная закономерность изменения показателей физической подготовленности проявлялась специфически: в возрасте 7–13 лет эффективно комплексное развитие физических качеств, в 14–17 лет важно развивать прежде всего скоростные способности.

У школьников мышечного типа телосложения изменилась направленность физической подготовки: у мальчиков в возрасте 7–10 лет проявилась значимость комплексного развития физических качеств, в 11–13 и 16–17 лет – совершенствование скоростных способностей, а в 14–15 лет – силовых качеств. У девочек в возрасте 7–13 лет целесообразно комплексно развивать физические способности, в 14–15 лет – скоростные способности, в 16–17 лет – силовые способности. Акцентированное использование средств для развития выносливости – самый малозначимый фактор для развития физических качеств.

У учащихся астеноидного типа телосложения важное значение для развития физических качеств у мальчиков и девочек в возрасте 7–13 лет имеет комплексное развитие

физических качеств, в 14-15 лет – развитие скоростных способностей, в 16-17 лет у юношей – развитие силовых, у девушек – скоростных способностей.

У школьников дигестивного типа телосложения наибольший эффект в процессе развития физических качеств был достигнут в следующей направленности физической подготовки: у мальчиков и девочек в возрасте 7–10 лет – комплексное развитие физических качеств, у девочек в возрасте 11–17 лет – скоростные способности, у мальчиков в возрасте 11–13 и 16-17 лет – силовые способности, а в 14-15 лет – развитие скоростных качеств. Развитие выносливости – менее эффективный фактор направленности физической подготовки у учащихся данного типа телосложения.

Таким образом, выявлена специфика развития физических качеств различного контингента учащихся.

В исследовании мы определили влияние направленности развития физических способностей на формирование соматического здоровья учащихся. У девочек и мальчиков торакального типа телосложения в возрасте 7–10 лет комплексное развитие физических способностей в большей мере обеспечивало уровень развития соматического здоровья занимающихся, а в возрасте 11–17 лет наибольший эффект дает использование средств на развитие выносливости.

У учащихся мышечного типа телосложения в возрасте 7–13 лет наиболее эффективно для формирования соматического здоровья – комплексное развитие физических качеств. У девочек в возрасте 14–17 лет, а у мальчиков в 14-15 лет наиболее важно акцентированное развитие средств, направленных на развитие выносливости. Развитие скоростных способностей у юношей в возрасте 16-17 лет обеспечивает наибольший уровень сформированности соматического здоровья.

Комплексное развитие физических качеств в возрасте 7–10 лет (мальчики и девочки) и развитие выносливости в возрасте 11–17 лет (мальчики и девочки) обуславливают наиболее высокий уровень соматического здоровья у обучающихся астеноидного типа телосложения. Развитие выносливости – определяющее направление в развитии физических способностей у учащихся дигестивного типа телосложения в процессе формирования соматического здоровья.

Результаты наших исследований убедительно доказывают специфику влияния направленности развития физических качеств у учащихся школьного возраста в процессе совершенствования физических способностей и формирования соматического здоровья.

Апробированные тренировочные режимы положены в основу созданной нами технологии личностно ориентированного физического воспитания школьников. Личностно ориентированная технология физического воспитания предусматривает применение тренировочных средств физической подготовки для определенного типа телосложения. Типоспецифический подход к развитию физических способностей является первой ступенью личностно ориентированного подхода в организации учебного процесса школьника.

Внутри каждой типологической группы выявлялись индивидуальные особенности учащихся, влияющие на эффективность процесса обучения (уровень физического состояния, двигательные предпочтения и потребности, мотивация к физкультурно-спортивной деятельности, уровень знаний и навыков самостоятельной работы по физической культуре), которые учитывались при организации учебного процесса.

С семи лет проявляются различия в изменении показателей соматического здоровья при использовании типоспецифического и личностно ориентированного подходов, с возрастом преимущество использования личностно ориентированных средств физической культуры увеличивается, особенно у старшеклассников. Выявленная нами закономерность проявляется как у девочек (девушек), так и у мальчиков (юношей).

При различных вариантах организации учебного процесса по физической культуре приросты показателей физического подготовленности и соматического здоровья школьников изменялись специфически. Таким образом, результаты исследования доказывают

необходимость использования типоспецифического и личностно ориентированного подходов для развития физических способностей и совершенствования показателей соматического здоровья занимающихся.

ВЫВОДЫ

Внедрение технологии личностно ориентированной физической культуры воспитания школьника в учебный процесс по физической культуре обеспечивает высокую эффективность развития физических качеств и соматического здоровья, заинтересованность учителей по физической культуре и обучающихся

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамишвили Г.А. Основные направления дифференцирования физического воспитания учащихся в общеобразовательном учебном заведении / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов // Научный поиск. – 2015. – № 1. – С. 67–70.
2. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младших классов на основе учёта их типологических особенностей / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов, А.В. Добежин, И.Н. Овсянникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 7–14.
3. Карпов В.Ю. Инновационные подходы к преподаванию учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» / В.Ю. Карпов // Социальная политика и социология. – 2013. – № 4-1 (96). – С. 49–58.
4. Карпов В.Ю. Потребностно-мотивационные характеристики физической культуры младших школьников новых типов учебных заведений / В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2011. – № 2(16). – С. 141–143.
5. Карпов В.Ю. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности / В.Ю. Карпов, В.А. Околенова, Г.А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2009. – № 2 (8). – С. 161–169.
6. Самостоятельные занятия младших школьников по физической культуре как дополнительная форма освоения основ программного материала / А.П. Матвеев, В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, А.А. Михайлов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 56–58.
7. Abramishvili G. A. The technology of differentiated physical education of primary-age pupils / G.A. Abramishvili, V.Y. Karpov, M.V. Eremin // Asian Social Science. – 2015. – Vol. 11, No. 19. – P. 329–334.

REFERENCES

1. Abramishvili, G.A. and Karpov, V.Yu. (2015), “The main directions of differentiation of physical training of pupils in general educational institution”, *Scientific search*, No. 1, pp. 67–70.
2. Abramishvili, G.A., Karpov, V.Yu., Dobezhin, A.V. and Ovsyannikova, I.N. (2012), “Differentiated physical education pupils of elementary grades on a basis the accounting of their typological features”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 91, No. 9, pp. 7–14.
3. Karpov, V.Yu. (2013), “Innovative approaches to teaching discipline: “Theory and methodology of physical education”, *Social politics and sociology*, No. 4-1 (96), pp. 49–58.
4. Karpov, V.Yu. and Abramishvili, G.A. (2011), “Need-motivational characteristics of physical training of younger school students of new types of educational institutions”, *Bulletin of Sochi State University for Tourism and Recreation*, No. 2 (16), pp. 141–143.
5. Karpov, V.Yu., Okolelova V.A. and Abramishvili, G.A (2009), “Healthy lifestyle as a global problem of modernity”, *Proceedings of The Sochi State University*, No. 2 (8), pp. 161–169.
6. Matveev, A.P., Karpov, V.Yu., Eremin, M.V. and Mikhailov, A.A. (2018), “Independent classes of younger schoolchildren in physical culture as an additional form of mastering the basics of program material”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 5, pp. 56–58.
7. Abramishvili, G.A., Karpov, V.Yu. and Eremin, M.V. (2015), “The technology of differentiated physical education of primary-age pupils”, *Asian Social Science*, Vol. 11, No. 19, pp. 329–334.

Контактная информация: alenurov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.11.2023