

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М19  
спеціальності 014 Фізична культура  
Смицький А. В.

Керівник: Єдинак Г. А., доктор наук з  
фізичного виховання і спорту, професор

Рецензент: Мазур В. А., кандидат наук з  
фізичного виховання і спорту, старший  
викладач

Кам'янець-Подільський – 2020

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	
ВСТУП .....	
РОЗДІЛ 1 ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ІСТОРИКО-ТЕОРЕТИЧНОМУ АСПЕКТІ	
1.1 Соціально-історичні умови розвитку принципу індивідуалізації навчання в педагогічній науці та практиці.....	0
1.2 Зasadничі положення індивідуалізації фізичного виховання та їх особливості.....	5
1.3 Теоретико-методичні умови реалізації індивідуального підходу у фізичному вихованні старшокласників.....	9
1.4 Стан реалізації принципу індивідуалізації у шкільному фізичному вихованні.....	
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	5
2.1 Методи дослідження.....	5
2.2 Організація дослідження.....	2
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЯК УМОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	4
3.1 Морфологічні характеристики старшокласників.....	4
3.2 Фізична підготовленість старшокласників.....	0
3.2.1 Методичні положення оцінювання фізичної підготовленості старшокласників.....	
3.2.2 Індивідуальні особливості фізичної підготовленості старшокласників.....	

РОЗДІЛ 4	СКЛАДОВІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	9
4.1	Організаційна складова індивідуалізації фізичного виховання старшокласників.....	9
4.2	Змістова складова індивідуалізації фізичного виховання старшокласників.....	5
4.3	Складова контролю в індивідуалізації фізичного виховання старшокласників.....	5
ВИСНОВКИ	.....	4
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		7

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Необхідність індивідуалізації навчально-виховного процесу сьогодні усвідомлюється як провідна тенденція сучасної школи, що вимагає разом зі створенням нових навчальних програм також розроблення технологій і методик, спрямованих на забезпечення вибору кожним учнем шляхів творчого оволодіння знаннями, формування вмінь, навичок, покращення фізичних здоров'я і підготовленості, а також самовдосконалення і самореалізації в процесі фізичного виховання [9; 121].

У педагогічній літературі проблема індивідуалізація навчання і виховання розкрита досить широко і повно. Водночас її аналіз і аргументація часто обмежуються визначенням сенситивних періодів вікового розвитку рухових функцій дитини чи актуалізацією параметрів фізичних навантажень, окремих способів реалізації фізичного виховання виходячи з необхідності коригування рівня вияву фізичних якостей, що відстають у розвитку [21; 36; 48; 88; 107].

Останнім часом зростає кількість досліджень із забезпечення індивідуального, диференційованого підходів до учнів, ураховуючи типологічні характеристики [4; 69; 76; 98; 110; 113]. Проте, практично відсутні дослідження, спрямовані на вирішення завдань, пов'язаних з індивідуалізацією фізичного виховання старшокласників, у яких основу становить морфофункціональний статус останніх. У зв'язку з цим було обрано тему дипломної роботи магістра.

**Мета дослідження** — сформулювати умови для індивідуалізації фізичного виховання учнів старшої школи.

Для досягнення мети вирішували такі **завдання**:

1. Вивчити за даними джерел інформації стан розв'язання досліджуваної проблеми на сучасному етапі.

2. Встановити вияв показників фізичного стану старшокласників.

3. Виявити особливості показників фізичного стану старшокласників із різним морфофункціональним статусом.

4. Сформувати зміст складових індивідуалізованого підходу до фізичного виховання старшокласників.

*Об'єкт дослідження* – фізичне виховання старшокласників.

*Предмет дослідження* – індивідуалізація фізичного виховання старшокласників.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовували такі методи: на теоретичному рівні дослідження – загальнонаукові, зокрема аналіз, синтез, узагальнення, теоретичне моделювання; на емпіричному рівні дослідження — педагогічні, медико-біологічні, математичної статистики.

**Наукова новизна** дослідження полягає у доповненні інформацією про показники фізичного стану старшокласників із різним морфофункціональним статусом при використанні чинного змісту фізичного виховання. Крім цього:

– доповнено інформацію про загальні тенденції та особливості вияву і зміни показників фізичного стану старшокласників, які мають різний морфофункціональний статус;

– дістали подальшого розвитку знання про організаційно-методичні умови забезпечення фізичного виховання старшокласників для реалізації індивідуалізованого підходу.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у створенні теоретичної моделі індивідуалізації фізичного виховання старшокласників. Водночас, отримані дані можуть використовуватись у подальших наукових дослідженнях, зокрема для розроблення індивідуальних нормативів фізичної підготовленості старшокласників, в освітньому процесі майбутніх фахівців із фізичного виховання у закладі вищої освіти та післядипломній освіті фахівців галузі.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дипломного проекту магістра були апробовані на таких наукових

конференціях: XII Міжнародній пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2019); Всеукраїнських «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2019-2020); звітних науково-практичних аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2019-2020).

**Публікації.** Основні результати дослідження за темою дипломного проекту магістра викладено в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 92 сторінках, з яких 79 – основного тексту, що містять 14 таблиць. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 127 використаних джерел інформації.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури засвідчує необхідність індивідуалізації рухової підготовки учнів у процесі фізичного виховання. Уточнення і конкретизація основних понять індивідуалізації, особливостей змісту на теоретико-методичному рівні з позицій соціально-історичних аспектів розвитку цього принципу в педагогічній науці засвідчує недостатнє вивчення проблеми, що зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень.

2. Проведеним констатувальним експериментом виявлено суттєві розбіжності більшості антропометричних показників хлопців 15–17 років різних соматотипів. Водночас виявлено, що простою у використанні й інформативною в аспекті діагностики соматотипу учнів є модифікована С. С. Дарською методика Штефко-Островського.

3. Виявлено за критерієм  $\chi^2$ , що індивідуальні результати учнів у 6 із 12 тестових завдань, використаних для оцінки їх фізичних якостей, не відповідають закону про нормальний розподіл; розбіжності ще виразніші при аналізі антропометричних, вегетативних і психофізіологічних показників. Це засвідчує необхідність корекції деяких існуючих підходів до розроблення нормативних оцінок фізичної підготовленості старшокласників.

4. Факторним аналізом виокремлено 6 значущих факторів, які на 54 % характеризують соматотип старшокласників, — соматичний статус, ергометричні й вегетативні показники, фізична працездатність, абсолютна сила і нейрофізичний статус учня. Особливості вегетативної діяльності серцево-судинної системи учнів значною мірою зумовлені їх соматотипами.

5. Розвиток рухових якостей представників різних соматотипів виявляє такі особливості: в учнів астеноїдного типу найкраще розвинута витривалість, вибухова й абсолютна сила, м'язового – силова витривалість, проста рухова реакція і вибухова сила, дигестивного – абсолютна м'язова сила. Найменш розвинуті відповідно гнучкість, витривалість та динамічна



силова витривалість, вибухова сила.

6. Показники фізичної підготовленості представників різних соматотипів однакового віку відзначаються таким: краще фізично підготовлені хлопці м'язового типу. Хлопці дигестивного типу в 9 і 11 класах займають проміжне положення між м'язовим і астеноїдним типами за показниками абсолютної сили, швидкісної витривалості, але відзначаються найменшим виявом більшості показників у 10 класі. Хлопці астеноїдного соматотипу в 9 і 11 класах мають найнижчі показники абсолютної сили, швидкісної, динамічної силової витривалості, але у 10 класі займають проміжне положення між м'язовим і дигестивним типами. Вибухова сила в усі періоди найвища у представників м'язового, дещо менша — астеноїдного, а найменша — дигестивного соматотипу. Враховуючи, що тест для визначення вибухової сили відображає особливості м'язової діяльності в анаеробних умовах і належить до непрямих методів визначення структури скелетних м'язів, можна констатувати: в структурі скелетних м'язів хлопців м'язового типу домінують «швидкі», дигестивного — «повільні» м'язові волокна, тоді як у хлопців астеноїдного типу співвідношення практично однакове.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамовский А.З. Специфика двигательной подготовленности как основа дифференцированного подхода в процессе занятий по физическому воспитанию // Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогических институтов. — Л. : ЛГПИ, 1986. — С. 3–8.
2. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой ; Научн.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков АПН СССР. — М. : Педагогика, 1989. — 240 с.
3. Акинщикова Г.И. Телосложение и реактивность организма человека. — Л. : ЛГУ, 1989. — 98 с.
4. Акинщикова Г.И. Соматическая и психофизическая организация человека. — Л. : ЛГУ, 1997. — 120 с.
5. Акинщикова Г. И. К вопросу о психофизической проблеме // Индивидуальные особенности психического и соматического развития и их роль в управлении деятельностью человека. — Пермь, 1992. — С. 3–5.
6. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. — М. : Наука, 1977. — 380 с.
7. Ананьев Б.Г., Дворяшина М.Д., Кудрявцева Н.А. Индивидуальное развитие человека и константность восприятия. — М. : Просвещение, 1968. — 334 с.
8. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. — М. : Медицина, 1975. — 447 с.
9. Анцибор М.М. Индивидуализация обучения — задача сегодняшнего дня. — Тула : ТГПИ, 1991. — 64 с.
10. Анцибор М.М., Матаева Е.В. Индивидуализация обучения как один из путей активизации познавательной деятельности учащихся. — Тула, 1992. — 59 с.
11. Арефьев В.Г. О дифференцированном подходе к организации физической подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО // Вопросы

- дифференцированного физического воспитания детей и подростков : сб. науч. трудов. — К., 1991. — С. 5–12.
12. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы. — М. : Просвещение, 1988. — 308 с.
  13. Артамонова И.Е. О комплексном подходе в изучении индивидуальности спортсмена // Проблема индивидуализации спортивной подготовки : сб. науч. трудов. — Малаховка, МОГИФК, 1995. — С.8–11.
  14. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. — М. : Наука, 1982. — 270 с.
  15. Аршавский И.А. Физиология развития детей. — Пушкино, 1985. — 65 с.
  16. Ашмарин Б.А. Обучение физическим упражнениям // Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина ; под ред. Б.А. Ашмарина. — М. : Просвещение, 1990. — 287 с.
  17. Бальсевич В.К. К проблеме физкультурно-спортивной ориентации // Теор. и практ. физич. культ. — 1999 — № 1. — С. 31–33.
  18. Бальсевич В.К. Исследование локомоторной функции в постнатальном онтогенезе человека (5-65 лет) : Автореф. дис. ...докт. биол. наук. — М., 1978. — 38 с.
  19. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема // Вопросы философии. — 1981. — № 8. — С. 78–89.
  20. Бальсевич В.К. Физическая культура человека : состояние проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь). — М., 1992. — 21 с.
  21. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / Рос. гос. акад. физ. культуры. — М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
  22. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. — М. : ФиС, 1991. — 288 с.

23. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем. — Воронеж, 1987. — 304 с.
24. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. — М. : Педагогика, 1989. — 192 с.
25. Богина Т.Л., Терехова Н.Г. Индивидуально-дифференцированный подход как средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе. — М., 1990. — С. 64–70.
26. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. — М. : ФиС, 1987. — 144 с.
27. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Методологические и метрологические аспекты изучения региональных и популяционных особенностей физической подготовленности молодежи // Теор. и практ. физ. культ. — 1984. — № 7. — С. 32–34.
28. Бондаренко С.В. Формирование положительной адаптации к учебному труду детей 6-7 лет средствами физического воспитания : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1990. — 24 с.
29. Бударный А.А. Пути и методы предупреждения и преодоления неуспеваемости : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1985. — 18 с.
30. Быстров В.М., Филин В.П. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменок разного возраста и различных специализаций // Теор. и практ. физ. культ. — 1971. — № 2. — С. 35–38.
31. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР // Теор.и практ. физич. культ. — 1990. — № 10. — С. 3–9.
32. Вавилова Е.Н. Воспитание двигательного качества выносливости // Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста : сб. науч. трудов. — М., 1996. — С. 85–93.

33. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М. : ФиС, 1988. — 331 с.
34. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3–7 лет : Автореф. дис. ...докт. пед. наук. — К., 1989. — 44 с.
35. Вильчковский Э., Пономаренко С. Повышение двигательной активности старших дошкольников на занятиях физической культурой // Дошкольное воспитание. — 1986 — № 4. — С. 17–21.
36. Волков Л.С. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : Автореф. дис. ...докт. пед. наук. — К., 1988. — 38 с.
37. Воробьев А.Н. Принцип индивидуализации — фикция или закономерность в современном тренировочном процессе ? // Теор. и практ. физ. культ. — 1986. — № 6. — С. 23–30.
38. Воропаев А.М. Особенности методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, имеющих недостаточный уровень школьной зрелости : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — М., 1990. — 21 с.
39. Выготский Л.С. Умственное развитие детей в процессе обучения : сб. статей. — М.-Л., 1935. — 135 с.
40. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. — М. : Изд-во АПН РСФСР, 1956. — 519 с.
41. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. — М. : Педагогика, 1960. — 500 с.
42. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М. : ФиС, 1980. — 136 с.
43. Голант Е. Дидактические основы дифференцированного обучения в советской школе // Актуальные проблемы индивидуализации обучения. — Тарту, 1970. — С. 4–5.

44. Голубев В.П. Программированное обучение в теории и практике физического воспитания студентов // Теор. и практ. физ. культ. — 1969. — № 6. — С. 50–52.
45. Гончаров Н.К. Педагогическая система К.Д.Ушинского. — М. : Педагогика, 1974. — 270 с.
46. Гориневская В.С. Морфологические особенности и их связь с высоким спортивным достижением // Теор. и практ. физич. культ. — 1971. — № 5. — С. 39.
47. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : Автореф. дис. ...докт. пед. наук. — М., 1979. — 41 с.
48. Гужаловский А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания / Очерки по теории физической культуры : труды ученых соц. стран. / Сост. и общ. ред. Л.П. Матвеев. — М. : ФиС, 1984. — С. 211.
49. Дарская С. С.
50. дифференцированное физическое воспитание в условиях дошкольных учреждений : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — К., 1986. — 21 с.
51. Дистервег А. Руководство для немецких учителей. — М., 1913. — 200 с.
52. Добролюбов Н.А. Избранные педагогические сочинения. — М., 1951. — С. 58.
53. Доленко Ф. Л., Резцов С.И., Молоствов Ф.И. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузе // Теор. и практ. физ. культ. — 1982. — № 9. — С. 38.
54. Дуркин П.К. Исследование особенностей индивидуального подхода при занятиях лыжным спортом с детьми 11–12 лет : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — Л., 1972. — 30 с.

55. Дьяченко Г.Б. Развитие координации движений у детей 3–6 лет с использованием легкоатлетических упражнений : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — С.-Пб., 1992. — 19 с.
56. Ермакова З.И. Изменение физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста под влиянием различных двигательных режимов : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — Минск, 1974. — 28 с.
57. Загвязинский В.И. О дифференцированном подходе // Народное образование. — 1968. — № 10. — С. 85–87.
58. Зациорский В.М., Кулик Н.Г., Смирнов О.И. Исследование взаимосвязи между физическими качествами // Теор. и практ. физ. культ. — 1969. — № 1. — С. 7.
59. Зимкин Н.В., Коробков А.В. Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды // Теор. и практ. физ. культ. — 1960. — № 4. — С. 27.
60. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М. : ФиС, 1987. — 259 с.
61. Илларионов Г.Г. Изучение особенностей проявления предпочитаемого типологически обусловленного стиля спортивной деятельности : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — Л., 1972. — 21 с.
62. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов. — М. : Просвещение, 1993. — 233 с.
63. Ильин Е.П. Об адекватности понимания связей свойств нервной системы с эффективностью деятельности и поведением спортсменов // Теор. и практ. физ. культ. — 1995. — № 6. — С.52–55.
64. Индивидуализация и дифференциация обучения в вечерней школе : пособ. для работников вечерних (сменных) школ / Под ред. Г.Д. Глейзера. — М. : Просвещение, 1985. — 143 с.

65. Индивидуальный подход к шестилетним школьникам : метод. рекомендации. — К., 1989. — 22 с.
66. Иссурин В.Б. Потенциальные и актуальные двигательные способности // Теор. и практ. физич. культ. — 1986. — № 6. — С. 36–37.
67. Ишмухаметов М.Г. Дифференцированный подход в теории и практике физического воспитания в школе / Проблемы дифференцированного подхода к физическому воспитанию учащейся молодежи : меж вуз. сб. науч. трудов. — Тула, 1992. — С.22–23.
68. Каган М.С. Человеческая деятельность. — М. : Политиздат, 1974. — 150 с.
69. Казарян Ф.Г. К характеристике физического развития школьников // Теор. и практ. физич. культ. — 1970. — № 3. — С. 47–50.
70. Казначеев В.П. Биосистема и адаптация. — Новосибирск, 1973. — 150 с.
71. Кардялис К. К. Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности : Автореф. дис. ...докт. пед. наук. — М., 1980. — 46 с.
72. Карсаевская Т.В. Принцип историзма и диалектика целостного жизненного цикла человека : Человек в системе наук. — М. : Наука, 1989. — С. 92–100.
73. Касаткина Г.М. Влияние физических упражнений разной направленности на развитие движений и психики детей 3–7 лет : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — М., 1982. — 16 с.
74. Кирсанов А.А. Индивидуализация учебной деятельности как педагогическая проблема. — Казань : КГУ, 1982. — 224 с.
75. Климов Е.А. Введение в психологию труда : учеб. пособие для вузов по спец. "Психология". — М. : Изд. МГУ, 1988. — 197 с.
76. Коменский Я.А. Дидактические принципы (отрывки из "Великой дидактики"). — М. : Учпедгиз, 1940. — 150 с.



77. Кончин Н.С. Физиологические основы физического воспитания в связи с индивидуальными особенностями организма : Автореф. дис. ...докт. мед. наук. — Новосибирск, 1990. — 51 с.
78. Королев Ф.Ф. Системный подход и возможности его применения в педагогических исследованиях // Сов. педагогика. — 1970. — № 9. — С. 103–115.
79. Королева М.Н. Методика воспитания быстроты у детей дошкольного возраста : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — Омск, 1985. — 15 с.
80. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников : метод. рекомендации. — М., 1988. — 150 с.
81. Кравчук А.И., Гуляйкин В.А., Бикбулатова С.А. Особенности физического воспитания детей 4–7 лет // Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников : сб. науч. трудов. — М., 1988. — С. 65.
82. Кулюткин Ю. Н., Сухотская Г.С. Учет индивидуальных особенностей учащихся в программированном обучении // Учет индивидуальных особенностей учащихся при построении обучающих программ и проведения программированного обучения. — М., 1969. — С. 4–11.
83. Кумарина Г.Ф. Индивидуализация обучения слабоуспевающих школьников // Сов. педагогика. — 1987. — № 2. — С. 40–45.
84. Кубарин Ю. Ф., Богомолова Ф.А. Особенности физического развития и воспитания детей дошкольного и школьного возраста : учеб. пособие. — М., 1990. — 48 с.
85. Куц А. С.,. Леонова В. А., Яблочникова Н. А. Системный подход к определению моторной зрелости детей шестилетнего возраста // Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников. — М., 1988. — С. 38–44.
86. Лаврова Л.В., Митрофанов В.К., Рапенков В.В. и др. Методика комплексного обследования студентов в связи с постановкой проблемы

- индивидуализации физического воспитания студентов педагогических институтов : сб. науч. трудов. — Л. : ЛГУ, 1980. — С.33–37.
87. Лапин В.И., Соколов В.Н., Перов В.А. Исследование эффективности спортивных игр как средства развития психомоторных способностей у студентов факультета физического воспитания // Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогических институтов. — Л. : ЛГПИ, 1986. — С. 37–46.
88. Лейтес Н.С. К проблеме сенситивных периодов психического развития человека / Принцип развития в психологии. — М. : Наука, 1978. — С. 196–211.
89. Логвина Т.Ю. Оптимизация режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — Минск, 1991. — 24 с.
90. Ломов Б.Ф. Вопросы общей педагогической и инженерной психологии. — М. : Педагогика, 1991. — 296 с.
91. Лопатин И.П. Влияние упражнений разной направленности на развитие двигательных качеств студентов // Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогических институтов. — Л. : ЛГПИ, 1986. — С. 40–48.
92. Луначарский А.В. О народном образовании. — М., 1958. — 559 с.
93. Лях В.И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста : Автореф. дис. ...докт. пед. наук. — М., 1990. — 43 с.
94. Майорова Л.Т. Методика воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста (4–6 лет) : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — Омск, 1988. — 19 с.
95. Макаров А.Н. Развитие выносливости детей школьного возраста и научно-методические основы подготовки спортсменов к бегу на средние и длинные дистанции : Автореф. дис. ...докт. пед. наук. — М., 1974. — 40 с.

96. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания ; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.
97. Методики оценки свойств высшей нервной деятельности. — Л. : Наука, 1971. — С. 26–56.
98. Нестерова З. Воспитание интереса к физической культуре и спорту у детей 6–7 лет // Дошкольное воспитание. — 1986. — № 2. — С. 34–40.
99. Никитюк Б.А., Соловьева С.Н. Взаимосвязь темперамента и морфологических основ интегральной индивидуальности // Человек в системе интегральной индивидуальности : межвуз. сб. науч. трудов. — Пятигорск, 1983. — С. 38–43.
100. Никитюк Б.А., Черкасова Р.С. К вопросу о сенситивных, критических и кризисных периодах // Труды ученых ГЦОЛИФКа. — М., 1993. — С. 252–255.
101. Николаева Г.М. Сочетание индивидуальной, групповой и общеклассной работы учащихся на уроке // Вопросы познавательной активности и самостоятельности школьников. — Казань, 1989. — С. 46–50.
102. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе : пер. с сербско-хорватского. — М. : МГУ, 1988. — 144 с.
103. Ноткина Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — Л., 1990. — 18 с.
104. Орлова Т.В. Индивидуальный подход к детям 6-7 лет с разным уровнем моторного развития // Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников : сб. науч. трудов. — М., 1992. — С. 32.

105. Панин А.И. Влияние специальных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств студентов со слабой физической подготовленностью // Теор. и практ. физ. культ. — 1990. — № 9. — С. 47–50.
106. Панфилов О.П., Шинко С.П., Гребенщикова З.В. Морфофункциональные критерии дифференцирования учебного материала по спортивным дисциплинам / Проблемы дифференцированного подхода к физическому воспитанию учащейся молодежи : сб. науч. трудов. — Тула : ТГПИ, 1992. — С. 52–64.
107. Потапченко И. П. Структура ведущих компонентов специальной подготовленности бегунов на средние дистанции при использовании неспецифических средств тренировки // Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогических институтов. — Л. : ЛГПИ, 1986. — С. 97–104.
108. Пээбо Э.Ю. Влияние разнообразных и повышенных нагрузок при физическом воспитании и развитии школьников : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. —Тарту, 1989. — 17 с.
109. Резвицкий И.И. Личность. Индивидуальность. Общество : Проблема индивидуализации и ее социально-философский смысл. — М. : Политиздат, 1988. — 141 с.
110. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии : В 2 Т. — М. : Педагогика, 1989. — 456 с.
111. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психических различий. — М. : Наука, 1979. — 352 с.
112. Сальников В.А. Взаимосвязь двигательных качеств и индивидуальных особенностей у лыжников-гонщиков различных возрастных групп // Теор. и практ. физ. культ. — 1989. — № 9. — С. 59–61.
113. Самарин Ю. А. Очерки психологии ума. — М., 1982. — 600 с.
114. Семенов М.И. Типы психомоторного развития // Теор. и практ. физ. культ. — 1979. — № 5. — С. 33–34.

115. Теплов Б.М. Избранные труды : В 2 т. — М. : Педагогика, 1985. — Т. 1 — 328 с.; Т. 2 — 358 с.
116. Тихвинский С.Б., Матвеев С.В. Значение определения теста РВС у детей 6-9 лет для регламентации физических нагрузок // Тезисы Всесоюзн. конф. "Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения". — М., 1989. — С. 235.
117. Толкачев Б.С. Развитие общей выносливости у детей младшего школьного возраста // Теор. и практ. физ. культ. — 1991. — № 3. — С. 52–54.
118. Туманян Г.С. Телосложение и спорт. Основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп : Автореф. дис. ...докт. пед. наук. — М., 1971. — 48 с.
119. Унт Н.Э. Концепция индивидуализации обучения в дидактических экспериментах и в школьной практике Эстонской ССР // Актуальные проблемы индивидуализации обучения. — Тарту, 1970. — С. 7.
120. Унт И.Э. Индивидуализация учебных заданий и ее эффективность (на материале 5–8 классов) : Автореф. дис. ...докт. пед. наук. — Тарту, 1975. — 38 с.
121. Унт Н.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения. — М. : Педагогика, 1990. — 192 с.
122. Фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–12 класи : навчально-практичне видання. — Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. — 272 с.
123. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М. : ФиС, 1999. — 255 с.
124. Харитонов Л.Г. Типы адаптации в спорте. — Омск : ОГИФК, 1991. — 199 с.
125. Чернышевский Н.Г. Избранные педагогические сочинения. — М., 1953. — Т. 3. — С. 549.

126. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. — М. : ФиС, 1994. — 159 с.

127. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх : Автореф. дис. ...докт. пед. наук. — М., 1992. — 42 с.