

ции и правильного питания;

– структуру информированности студентов о здоровом образе жизни образует информированность о физической активности, способах обеспечения безопасности здоровья и способах саморегуляции.

В целом, установлено, что необходимо целенаправленное и педагогически организованное совершенствование информированности студентов технического вуза в вопросах здорового образа жизни. При этом основной задачей будет являться формирование информированности в отношении средств физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурцев, В.А. Формирование положительного ценностного отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни на основе спортизации физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бурцев В.А. – Чебоксары, 2007. – 22 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
3. Малейченко, Е.А. Формирование установок на здоровый образ жизни в профессиональной подготовке студентов-юристов : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Малейченко Е.А. – Волгоград, 2007. – 18 с.
4. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мелешкова Н.А. – Кемерово, 2005. – 21 с.
5. Проскурякова, Л.А. Некоторые аспекты состояния здоровья студентов высших учебных заведений / Л.А. Проскурякова // Здравоохранение РФ. – 2006. – № 5. – С. 41-44.
6. Страхова, И.Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: на примере студентов с ослабленным здоровьем : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Страхова И.Б. – Новосибирск, 2005. – 18 с.

REFERENCES

1. Burtsev, V.A. (2007), *Formation of positive relations of teenagers to health and a healthy lifestyle on the basis of sportitalia physical education*, dissertation, Cheboksary.
2. Vilenskiy, M.Y. and Gorshkov, A.A. (2012), *Physical culture and healthy lifestyle of the student: textbook*, KNORUS, Moscow.
3. Maleichenko, E.A. (2007), *Formation of installations on a healthy lifestyle in the professional training of students*, dissertation, Volgograd.
4. Meleshkova, N.A. (2005), *Formation of healthy lifestyle of students in physical education*, dissertation, Kemerovo.
5. Proskuryakova, L.A. (2006), "Some aspects of the health of students in higher education", *Healthcare of the Russian Federation*, No. 5, pp. 41-44.
6. Strakhov, I.B. (2005), *Healthy lifestyle as a way of integration into society: the case of students with weak health*, dissertation, Novosibirsk.

Контактная информация: nik.zinoviev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.11.2015

УДК 796.011

ЖИЗНЕУСТРОЙСТВО СТУДЕНТОВ-СИРОТ НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Владимир Владимирович Исмиянов, кандидат педагогических наук, доцент,
Иркутский государственный университет путей сообщения (ИрГУПС)

Аннотация

В статье по данным наших исследований, представлена дополнительная гипотеза педагогического эксперимента, основывающаяся на качественных изменениях уровня физической подго-

товленности (улучшение двигательных качеств: общей выносливости, скоростной выносливости, силы, гибкости, быстроты), психоэмоционального состояния (личностных качеств, коммуникативных качеств, волевых качеств, чувств и эмоций) студентов-сирот, что привело к существенному улучшению их уровня социального состояния и жизнеустройства в системе высшего образования и дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студенты-сироты, социальная адаптация, физическое воспитание, психофизическое здоровье.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.11.129.p107-110

LIFE ARRANGEMENT OF STUDENTS-ORPHANS BASED ON THE FORMATION OF PHYSICAL AND MENTAL HEALTH BY MEANS OF PHYSICAL TRAINING

Vladimir Vladimirovich Ismiyanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Irkutsk State University of Means of Communication

Annotation

In the article according to our research, there was provided the additional hypothesis of pedagogical experiment, based on the qualitative changes of the physical preparedness levels (improvement of motor qualities: general endurance, speed endurance, strength, flexibility, agility, speed), psychoemotional condition (personal qualities, communicative qualities, strong-willed qualities, feelings and emotions) of the students-orphans, resulting in substantial improvement in their level of the social condition and way of life in the higher education system and future professional activities.

Keywords: students-orphans, social adaptation, physical education, mental and physical health.

ВВЕДЕНИЕ

По результатам трехгодичного педагогического эксперимента (2010-2014 гг.), проводимого в Иркутском государственном университете путей сообщения (ИрГУПС), нами оценивалась эффективность педагогической системы социальной адаптации студентов-сирот средствами физического воспитания.

Доказано, что созданное целостное педагогическое пространство физического воспитания студентов-сирот, предназначенное для формирования у них физического, психологического и социального здоровья, как основополагающего компонента в структуре социальной адаптации в системе высшего образования, улучшило у студентов-сирот экспериментальной группы двигательные качества (общей выносливости, скоростной выносливости, силы, гибкости, быстроты) [1, 2] и их психоэмоциональное состояние (волю, самообладание, выдержку, честность, дисциплинированность, справедливость, трудолюбие, уверенность в себе, умение контролировать свои поступки, свое поведение, чувства и эмоции и т.д.) [3, 4].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

По данным наших исследований (2009-2011 гг.), современного социального положения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Иркутской области и их дальнейшей проблемы интеграции в социуме вуза, мы спроектировали педагогическую систему социальной адаптации студентов-сирот средствами физического воспитания. Система содержит структуру и содержание подготовительного курса «Здоровье – основа всей жизни» (ЗОВЖ) для детей-сирот, поступающих в вуз; педагогические принципы организации социальной поддержки физического воспитания студентов оставшихся без попечения родителей (СПФВ); методику формирования адаптивно-важных личностных качеств у студентов-сирот средствами физического воспитания (АВЛК); программу «Куратор-педагог для работы со студентами-сиротами»; «Электронный паспорт здоровья студентов-сирот» и внедрили в учебно-воспитательный процесс физкультурно-спортивной деятельности ИрГУПС (рисунок 1).

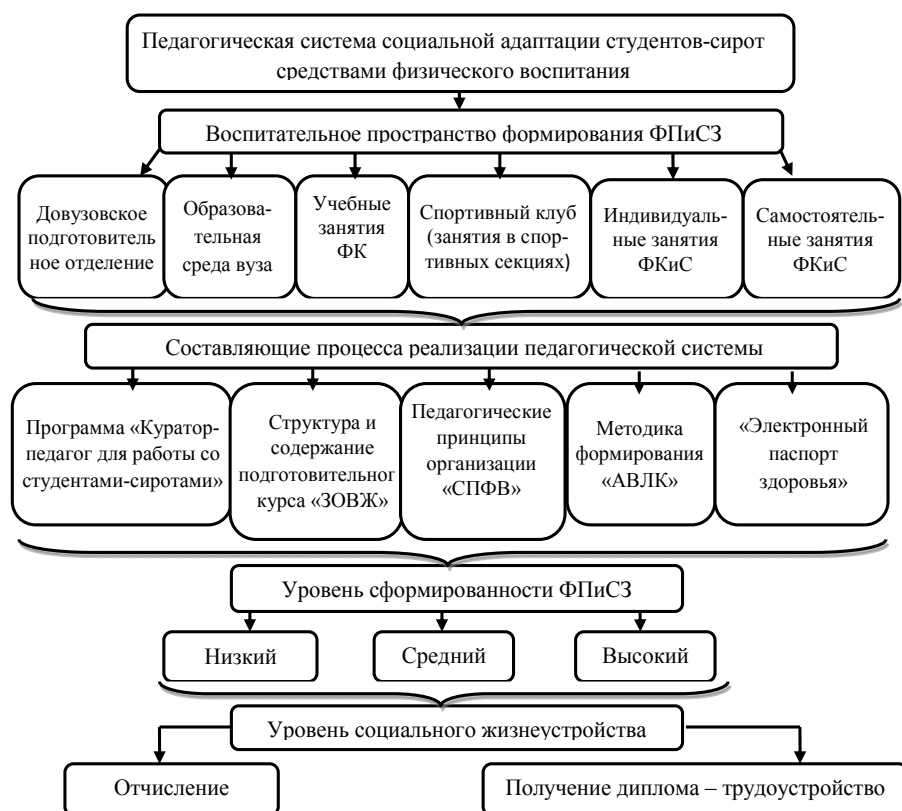


Рис. 1. Реализация педагогической системы социальной адаптации студентов-сирот средствами физического воспитания в системе высшего образования

В ходе исследований, нами была выдвинута дополнительная гипотеза педагогического эксперимента (2014-2015 гг.), заключающаяся в том, что реализация функциональной педагогической системы социальной адаптации студентов-сирот средствами физического воспитания, обогащая педагогический процесс новыми составляющими, приведет к существенному улучшению уровня физического, психологического и социального здоровья (ФПиСЗ) студентов-сирот, как фундаментального компонента в структуре социальной адаптации в высшем образовании и будет опираться на их жизнеобеспеченность по схеме (поступление в вуз → получение диплома → трудоустройство).

Для проверки этой гипотезы нами решались задачи определения уровня физического, психологического и социального здоровья студентов-сирот и успешности их жизнеобеспеченности в системе высшего образования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Социальное состояние студентов-сирот, отображающие их жизнеустройство, показало, что функциональная педагогическая система социальной адаптации студентов-сирот, средствами физического воспитания, в системе высшего образования, подтвердила свою эффективность, когда к концу эксперимента социально-психологическую адаптацию получили 100% студентов-сирот экспериментальной группы (которые получили диплом и трудоустроились), по сравнению со студентами-сиротами контрольной группы, занимающимися по стандартной программе, где из сформированных ($n=69$) 100% студентов-сирот отчислились (42) 60,87% (что подтверждает их социальную дезадаптацию) и к концу эксперимента осталось (27) 39,13%. Тем самым, дополнительная гипотеза пе-

дагогического эксперимента подтвердилась.

ВЫВОДЫ

На этом основании, можно сделать заключение о том, что авторская педагогическая система, направленная на формирование физического, психологического и социального здоровья студентов-сирот обеспечивающая их жизнеустройство, предлагает более инновационную структуру социальной адаптации студентов-сирот средствами физического воспитания, что повышает уровень их социализации в системе высшего образования и дальнейшей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исмиянов, В.В. Анализ динамики физической подготовленности студентов-сирот (юноши) технического вуза / В.В. Исмиянов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 48-51.
2. Исмиянов, В.В. Динамика физической подготовленности студенток-сирот в техническом вузе / В.В. Исмиянов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 41-44.
3. Исмиянов, В.В. Формирование личностных качеств студентов-сирот в процессе физического воспитания / В.В. Исмиянов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (118). – С. 210-214.
4. Исмиянов, В.В. Влияние занятий физической культурой на качественные изменения психоэмоционального состояния студентов-сирот / В.В. Исмиянов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (118). – С. 207-210.

REFERENCES

1. Ismiyanov, V.V. (2014), "An analysis of the dynamics of the physical fitness of students-orphan (boys) technical college", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 111, No. 5 pp. 48-51.
2. Ismiyanov, V.V. (2014), "Dynamics of physical readiness of students-orphan in a technical college", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 107, No. 1 pp. 41-44.
3. Ismiyanov, V.V. (2015), "Formation of the personal qualities of students-orphan in the process of physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 118, No. 1 pp. 210-214.
4. Ismiyanov, V.V. (2015), "Effect of physical training on qualitative changes of mental and emotional state of the students orphan", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 118, No. 1 pp. 207-210.

Контактная информация: ismiyanov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.11.2015

УДК 799.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

Алексей Владимирович Калашников, аспирант,

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК), Малаховка,

Денис Александрович Губанов, аналитик,

Центра спортивной подготовки сборных команд России, Москва,

Анатолий Николаевич Тамбовский, доктор педагогических наук, профессор,

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК), Малаховка

Аннотация

В статье представлены результаты показателей сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных спортсменов, занимающихся стендовой стрельбой. Выявлены возрастные и весо-