

(ката). Результаты работы могут быть использованы в СДЮСШОР, ДЮСШ и других спортивных клубах, ориентированных на подготовку дзюдоистов юношеского возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дзюдо : программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. [и др.]. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.
2. Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девочек до 17 лет по ката // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3. – С. 84-86.
3. Отаки, Т. Техника дзюдо / Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэгер ; пер. с англ. Е. Гупало. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.

LITERATURE

1. Ed. Akopjan A.O. (2008), Judo: the Approximate program of sports preparation for youthful sports schools, specialized youthful schools of an Olympic reserve, Soviet sports, Moscow.
2. Ilin, A.V. (2011), "Training of judoists of young men and girls till 17 years on kata", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 73, No. 3, pp. 84-86.
3. Otake, T, Dreger, and Donnas F.T (2003), Technic of judo, FAIR-PRESS, Moscow.

Контактная информация: ailyin-86@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.02.2014.

УДК 378.18

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СИРОТ (ЮНОШИ) ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

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

Аннотация

Для совершенствования учебного процесса физического воспитания студентов-сирот Иркутского государственного университета путей сообщения (ИрГУПС) была разработана и внедрена структура теории и практики организации физкультурной деятельности включающая в себя средства: программа «Куратор-педагог» и спецкурс «Индивидуальный подход к студентам-сиротам» для их адаптации к образовательной среде. В статье представлены результаты динамики показателей двигательных качеств, специально сформированной экспериментальной группы из студентов-сирот (юноши) относящихся к первой функциональной группе здоровья в течение четырёх семестров обучения и проанализирован уровень их физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура, студент-сирота, педагогическое тестирование, физическая подготовленность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111.p48-51

ANALYSIS OF THE LEVEL DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF THE ORPHAN STUDENTS (BOYS) AT TECHNICAL UNIVERSITY

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

Annotation

For perfection of the educational process of physical training of students-orphan of Irkutsk state university of means of communication the structure of the theory and practice of the organization of sports activity including the following means has been developed and introduced: the program "Curator-teacher" and a special course "the Individual approach to students-orphan" for their adaptation to the educational environment. The article has presented the results of dynamics of indicators of the motor qualities of the

specially formed experimental group of students-orphans (young man) relating to the first functional group of health during four semesters of training and level of their physical readiness has been analyzed.

Keywords: physical culture, student-orphan, pedagogical testing, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Для раскрытия проблемы адаптации студентов-сирот к образовательной среде в технических вузах Сибирского региона, был проведен анализ количества ежегодно поступающих и отчисленных студентов-сирот [1]. В контексте решения данной проблемы, нам удалось разработать и внедрить в учебный процесс по физическому воспитанию модель теории и практики организации физкультурной деятельности, обеспечивающую их успешную социализацию [3].

Физическая подготовленность человека оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Она является одной из сторон физического воспитания, связанная с развитием физических качеств и степени владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определённого рода деятельности человека [2]. Низкий уровень физической подготовленности студентов-сирот ухудшает их адаптацию к образовательной среде.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для реализации педагогического эксперимента в рамках оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию ИрГУПС, нами были сформированы группы из сирот-первокурсников: контрольная (КГ) (n=32) и экспериментальная (ЭГ) (n=25). Всего в обследовании приняло участие 57 сирот-первокурсников.

Уровень физической подготовленности юношей фиксировался в течение четырёх семестров, два раза в год (сентябрь, май). Физическая подготовленность оценивалась по результатам выполнения семи контрольных тестов, отражающие уровень развития жизненно необходимых физических качеств и способностей: бег 1000 м, бег 30 м с хода, прыжок в длину с места, подтягивание, отжимание, наклон вперёд в положении сидя и подъем туловища за 30 секунд. Результаты оценивали по шкале: «ниже среднего», «средний», «выше среднего».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

По итогам четырёх семестров обучения у студентов-сирот (ЭГ) выявлен прирост результатов тестирования по всем параметрам физической подготовленности (См. табл. 1, 2).

Таблица 1

Динамика физической подготовленности студентов-сирот ИрГУПС (юноши – ЭГ, n=25)

№ п/п	Тест	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	P ₁₋₄ семестр
1	Бег 30 м с хода (с)	4,26±0,20	4,15±0,21	4,16±0,19	4,08±0,17	P<0,05
2	Бег 1000 м (м)	4,50±2,10	4,31±3,81	4,38±3,60	4,22±1,06	P>0,05
3	Подтягивание (раз)	6,06±0,30	9,18±0,35	9,38±0,34	11,32±0,41	P<0,05
4	Отжимание (раз)	18,05±0,29	29,36±0,31	28,17±0,30	36,81±0,35	P<0,05
5	Подъем туловища за 30 сек (раз)	18,45±0,32	22,31±0,30	22,55±0,29	24,46±0,32	P<0,05
6	Наклон вперед сидя (см)	6,32±0,24	8,42±0,22	8,36±0,20	10,53±0,23	P<0,05
7	Прыжок в длину с места (см)	227,28±2,11	235,21±2,35	231,19±2,70	248,16±2,15	P<0,05

Так, юноши улучшили время в тесте «Бег 30 м с хода». В 1 семестре обследованные показывали средний результат 4,26±0,20, а в конце 4 семестра – 21,12±0,04 с. При анализе распределения студентов-сирот по уровням физической подготовленности, отмечается увеличение количества с уровнем выше среднего (с 17,5 до 26,1%). Соответственно уменьшается количество юношей с уровнем ниже среднего (с 27,2 до 15%) и их

число со средним уровнем развития за весь период наблюдения немного возрастает – на 3,6%.

Таблица 2

**Распределение результатов студентов-сирот ИрГУПС (юноши – ЭГ, n=25)
по уровню физической подготовленности (в %)**

Уровень	Семестр	Бег 30 м с хода	Бег 1000	Подтягивание	Отжимание	Подъем туловища	Наклон вперед	Прыжок в длину
Ниже среднего	1	27,2	31,2	36,9	28,3	25,3	24,7	25,8
Средний		55,3	49,8	49,7	52,5	56,1	55,7	56,9
Выше среднего		17,5	19,0	13,4	19,2	18,6	19,6	17,3
Ниже среднего	2	21,7	25,1	29,1	22,7	18,0	19,5	20,3
Средний		56,9	52,2	53,1	54,6	57,2	56,8	57,7
Выше среднего		21,4	22,7	17,8	22,7	24,8	23,7	22,0
Ниже среднего	3	21,0	24,7	28,7	22,8	17,1	19,5	20,8
Средний		56,7	52,4	54,0	54,4	57,4	57,3	57,5
Выше среднего		22,3	22,9	17,3	22,8	25,5	23,2	21,7
Ниже среднего	4	15,0	18,8	20,5	17,3	13,4	14,5	16,7
Средний		58,9	54,9	56,6	56,9	58,5	58,4	57,9
Выше среднего		26,1	26,3	22,9	25,8	28,1	27,1	25,4

При сопоставлении результатов в тесте «Бег 1000 м» видно, что юноши в начале 1-го семестра пробегали дистанцию за $4,50 \pm 2,10$, а в конце 4-го семестра за $4,22 \pm 1,06$ минуты. Проанализировав результаты тестирования, выявляется тенденция общего увеличения количества молодых людей со средним (с 49,8 до 54,9%), выше среднего (с 19 до 26,3%) уровнем и наблюдается снижение (с 31,2 до 18,8%) уровня – ниже среднего.

У студентов по итогам четырёх семестров занятий также улучшились результаты в тесте «Подтягивание»: в начале 1-го семестра они составили – $6,06 \pm 0,30$, а в конце четвёртого – $11,32 \pm 0,41$ раза. Анализ изменения значений силы мышц плечевого пояса, характеризуется ежегодным увеличением (с 49,7 до 56,6%) количества студентов-сирот со средним показателем в этом тесте. Также фиксируется рост количества юношей с уровнем выше среднего (с 13,4 до 22,9%) и снижается количество обследованных имеющих уровень ниже среднего (с 36,9 до 20,5%).

В течение четырёх семестров обучения у студентов наблюдается увеличение количества повторений в тесте «Отжимание»: в начале 1-го семестра обследованные показали результат $18,05 \pm 0,29$, а в конце 4-го $36,81 \pm 0,35$ раза. При оценке результатов тестирования отмечен прирост количества молодых людей со средним значением показателя (с 52,5 до 56,9%) и уровнем выше среднего (с 19,2 до 25,8%). На этом фоне происходит уменьшение числа юношей с уровнем значений ниже среднего (с 28,3 до 17,3%).

На ряду с этим у юношей за период 4-х семестров обучения выявлен прирост результатов в тесте «Подъем туловища за 30 с»: в начале первого семестра они показывали результат $18,45 \pm 0,32$, а в конце четвёртого – $24,46 \pm 0,32$ раза. Количество студентов-сирот увеличивается со средним (с 56,1 до 58,5%) и выше среднего (с 18,6 до 28,1%) уровнем и уменьшается количество юношей с уровнем ниже среднего (с 25,3 до 13,4%).

Результат теста «Наклон вперёд сидя» в начале 1-го семестра составил $6,32 \pm 0,24$, а в конце четвёртого – $10,563 \pm 0,23$ см. При анализе результатов тестирования выявляется тенденция общего увеличения количества обследуемых со средним (с 55,7 до 58,4%) и выше среднего (с 19,6 до 27,1%) уровнем. Также наблюдается снижение уровня ниже среднего (с 24,7 до 14,5%).

Проанализировав изменения результатов тестирования «Прыжок в длину с места», отмечается также положительная динамика показателя. Так, видно, что в начале 1-го семестра юноши показывали результат $227,28 \pm 2,11$, а в конце 4-го – $248,16 \pm 2,15$ см. Уве-

личивается количество студентов со средним (с 56,9 до 57,9%) и выше среднего (с 17,3 до 25,4%) уровнем развития этого качества.

ВЫВОДЫ

Проведенный в начале и конце учебного года мониторинг физической подготовленности студентов-сирот ИрГУПС, показал прирост всех результатов тестирования, что подтверждает эффективность разработанной, научно обоснованной и внедренной модели теории и практики организации физкультурной деятельности в учебно-воспитательном процессе физического воспитания для адаптации к образовательной среде технического вуза. Проанализировав распределение результатов тестирования по уровням физической подготовленности с 1 по 4 семестр обучения в техническом вузе, видно поэтапное снижение соотношения количества молодых людей с низким уровнем физической подготовленности и увеличение их числа с уровнем средним и выше среднего.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исмиянов, В.В. Анализ отчислений студентов-сирот в контексте изучения проблемы их адаптации к образовательной среде / В.В. Исмиянов // Вестник Бурятского государственного университета. Сер. «Педагогика». – 2014. – № 1 (2). – С. 59-62.
2. Физическая культура студента : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.
3. Исмиянов, В.В. Адаптация студентов-сирот к образовательной среде путем организации физкультурной деятельности / В.В. Исмиянов // Физическая культура: воспитание. Образование. Тренировка. – 2014. – № 1. – С. 13-16.
4. 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.

REFERENCES

1. Ismiyanov, V.V. (2014), "Analyze of deductions of students-orphans in a context of studying of a problem of their adaptation to educational", *Environment the Bulletin of the Buryatia state university*, Ser. "Pedagogics", No. 1 (2), pp. 59-62.
2. Ilinich, V.I. (2001), *Physical training of the student*, the Textbook, publishing house "Gardarika", Moscow.
3. Ismiyanov, V.V. (2014), "Adaptation of students-orphans to the educational environment by the organization of sports activity", *Scientifically-methodical journal Physical training: Education. Formation. Training*, No. 1, pp. 13-16.
4. Ismiyanov V.V. (2014), "Dynamics of physical readiness of the orphans - female students at the technical university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 107, No. 1, pp.41-44.

Контактная информация: ismiyanov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.05.2014.

УДК 378

СОДЕРЖАНИЕ И СРЕДСТВА СТАНОВЛЕНИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сергей Александрович Казанцев, кандидат педагогических наук, профессор,
*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В системе подготовки бакалавров физической культуры, готовящихся к работе тренера по спортивному ориентированию, выявлено противоречие между необходимостью реализации в работе тренера методической компетентности и сложившейся моделью профессионального образова-