

Разработанные комплексы упражнений анаэробного характера (с отягощениями) в сочетании с ограничением в употреблении пищи в течение двух часов после тренировки, и последующий прием пищи с низким содержанием углеводов и богатой белками и аминокислотами способствует активному «сжиганию» жировых запасов организма в течение продолжительного времени после окончания физической нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
2. Коррекция фигуры и косметический уход за телом : сборник статей / общ. ред. Е.И. Эрнандес. – М. : ООО «Фирма Клавель», 2004. – 224 с.
3. Коц, Я.М. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.
4. Пономарев, Г.Н. Влияние тотальных размеров тела и содержания жира в организме на показатели физической подготовленности студентов / Г.Н. Пономарев, О.А. Богданов, Л.Л. Ципин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 10. – С. 15-18.
5. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
6. Tanita [Офиц. сайт] // URL: <http://www.tanita.eu/ru/glavnaja-stranica.html>. – Дата обращения 23.07.15.

REFERENCES

1. Godik, M.A. (1980), *Control of training and competitive pressures*, Physical Education and Sports, Moscow.
2. Ed. Hernandez, E.I. (2004), *Correction of body and beauty pampering. Digest of articles*, "Firma Clavel", Moscow.
3. Kots, Ya.M. (1982), *Sport Physiology. Textbook for institutes of physical culture*, Physical Education and Sports, Moscow.
4. Ponomarev, G.N., Bogdanov, O.A. and Tsipinov, L.L. (2014), "Effect of total body size and body fat indicators on physical fitness of students", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 10, pp. 15-18.
5. Wilmore, J.H., and Costill, D.L. (1997), *Physiology of sport and motor activity*, Olympic Books, Kiev
6. *Tanita*, available at: <http://www.tanita.eu/ru/glavnaja-stranica.html>

Контактная информация: soowaa@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.03.2016

УДК 796.071.4

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Марина Викторовна Пружинина, кандидат педагогических наук, доцент,
Константин Николаевич Пружинин, кандидат педагогических наук, доцент,
Иркутский государственный университет (ИГУ), Иркутск*

Аннотация

Представлены результаты личностно-ориентированных технологий повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта Иркутской области. Технологии основываются на уровневой и профильной дифференциации обучения, с учетом профессиональной подготовленности, запросов и предпочтений, слушателей курсов повышения квалификации.

Ключевые слова: многоуровневые технологии, профессиональная подготовка, специалисты в области спорта, профессиональное развитие.

INFLUENCE OF PERSONALITY-ORIENTED TECHNOLOGIES ON IMPROVING THE EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AREA

*Marina Viktorovna Pruzhinina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Konstantin Nikolaevich Pruzhinin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Irkutsk State University, Irkutsk*

Annotation

The article presents the testing results of student-oriented educational training curricular for professionals in the field of physical culture and sports of the Irkutsk region. It is based on the level and profile differentiation of training, taking into account the professional preparedness, requests and preferences, as well as age-related social and psychological characteristics of students.

Keywords: multi-level technology, training, specialists in the field of sports, professional development.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальным в совершенствовании системы повышения квалификации является использование многоуровневых технологий. Под многоуровневыми технологиями мы имеем в виду последовательное изучение учебного материала на определенном уровне усвоения, при продвижении по индивидуальному маршруту в процессе обучения, на этапе совершенствования профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта [1].

Наши многолетние наблюдения позволяют нам делать выводы, что профессиональное становление специалистов в области физической культуры и спорта зависит от особенностей содержания и организации курсов повышения квалификации с учетом данных о профессиональной подготовленности, запросов и предпочтений слушателей [3, 4, 5].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разрабатываемые нами лично ориентированные технологии предусматривают распределение обучающихся на типологические группы для более объективного учета индивидуальных и групповых особенностей (иногда внутри групп происходила дифференциация на мини-группы в зависимости от базовой подготовки, опыта работы и других факторов) [2].

Критериями для такой градации послужили результаты входного контроля, а также анкетирования и собеседования. Учебный материал был расчленен на большое количество тем. После определения направления каждого модуля был определен уровень усвоения содержания учебного материала для обучающихся, претендующих на различные квалификационные категории.

Выявление уровня готовности к совершенствованию профессионального образования в области физической культуры и спорта, потребности слушателей и их возрастные социальные и психологические особенности позволили определиться: с направлениями профессионального образования в области физической культуры и спорта (содержание и объем учебного материала; эффективное сочетание методов, приемов и форм обучения на данном этапе).

Исходя из вышесказанного, была разработана лично ориентированная модель, отражающая замкнутый цикл обучения в системе переподготовки и повышения квалификации (рисунок 1). Условные обозначения: КСЗ – педагог «межпредметник»; КПК – курсы повышения квалификации.



Рисунок 1. Личностно-ориентированная модель замкнутого цикла обучения в системе переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта Иркутской области

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Выборку составили специалисты в области физической культуры и спорта Иркутской области, прошедшие курсы повышения квалификации в период с 2008-2014 год. Слушателей проживающих и работающих в сельской местности 46%, представителей города 54%. Из всей выборки 8% это специалисты – «межпредметники». Такие специалисты в лучшем случае совмещают профессиональные обязанности учителя физической культуры и тренера по виду спорта. В основном это представители села, которые в силу производственной необходимости вынуждены совмещать различные виды профессиональной деятельности. Более половины этих учителей работают в малокомплектных сельских школах, и есть случаи, когда кроме своей специальности, ведут занятия по другим дисциплинам, по которым не имеют специальной подготовки. Далее в отношении этих специалистов мы будем использовать термин «межпредметники».

Для удобства обработки и описания результатов были использованы следующие названия (по необходимости объединяющиеся и варьирующиеся между собой): ВК/ИК –

входной и итоговый контроль (тестирование), О – общий результат контроля по всем разделам (ПП – психолого-педагогический раздел; ПР – профильный раздел (теория и методика физической культуры, спортивная тренировка)).

Таким образом, рассматривая показатели категории «межпредметники», были получены результаты парных t-тестов для зависимых выборок по категории «межпредметники» для входящего и итогового видов контроля по различным разделам теста. Значения t-критерия во всех трех парах (18.5, 19.8 и 10.4 соответственно) для числа степеней свободы $df=60$ больше критического значения (в нашем случае критическое значение $t = 2.00$ для числа степеней свободы 60-61). Отсюда делаем вывод, что средние значения в группах на начало и конец эксперимента различаются. На рисунках 2-4 приведены графические результаты тестов.

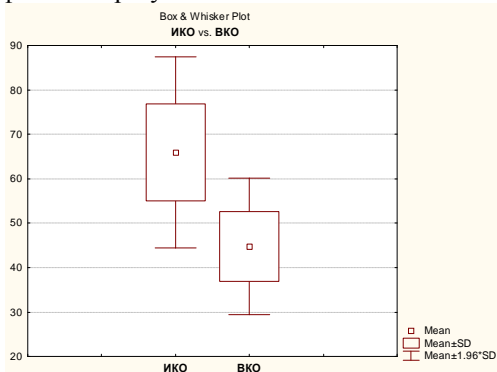


Рисунок 2. Графический результат t-теста для двух зависимых выборок ИКО и ВКО для категории «межпредметники». (Mean – среднее значение по выборке, SD – стандартное отклонение $Mean \pm SD$ – разброс значений вокруг среднего)

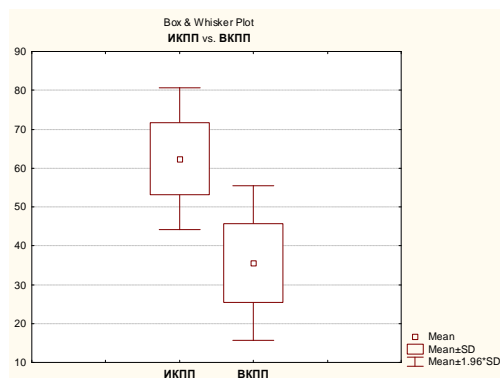


Рисунок 3. Графический результат t-теста для двух зависимых выборок ИКПП и ВКПП для категории «межпредметники». (Mean – среднее значение по выборке, SD – стандартное отклонение $Mean \pm SD$ – разброс значений вокруг среднего)

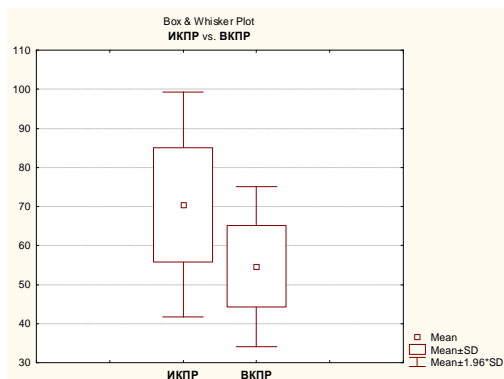


Рисунок 4. Графический результат t-теста для двух зависимых выборок ИКПР и ВКПР для категории «межпредметники». (Mean – среднее значение по выборке, SD – стандартное отклонение $Mean \pm SD$ – разброс значений вокруг среднего)

Уровень значимости $p < 0.001$ для всех трех пар показывает, что результаты теста по психолого-педагогическому, профильному и общему результату контроля по всем разделам в категории «межпредметники» статистически высокозначимые.

Таким образом, можно предположить, что предложенная нами педагогическая технология личностно-ориентированного обучения, позволила эффективно осуществить курсы повышения квалификации для данной категории специалистов. В частности наиболее показательные результаты, говорящие о положительной динамике эксперимента, отражены в психолого-педагогическом разделе (рисунок 3) ($t=19.8$). Чего нельзя сказать о результатах полученных в профильных разделах, так как показатели выросли менее всего (рисунок 4) ($t=10.4$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Пружинин, К.Н. Влияние проектирования собственной траектории профессионального развития на эффективность повышения квалификации тренеров по различным видам спорта / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. –

№ 1 (131). – С. 197-201.

2. Пружинина, М.В. Личностно-ориентированное обучение в физическом воспитании на различных этапах непрерывного образования : монография / М.В. Пружинина, А.А. Кишинский, К.Н. Пружинин ; Иркутский филиал Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. – Иркутск : [б.и.], 2013. – 214 с.

3. Пружинин, К.Н. Преемственность основных элементов системы непрерывности профессионального образования в области физической культуры и спорта / К.Н. Пружинин // Вестник Бурятского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2011. – Выпуск 13. – С. 117-121.

4. Пружинин, К.Н. Адаптация и социализация специалистов в области физической культуры и спорта в условиях профессионального образования : монография / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина. – Иркутск : Восточно-Сибирская государственная академия образования, 2009. – 241 с.

5. Пружинин, К.Н. Профессиональное и социальное самоопределение как основа направленности на будущую педагогическую деятельность // Психологические, педагогические и медико-биологические аспекты физического воспитания : коллективная монография / под ред. А.П. Романчука, И.В. Мороза. – Одесса : Юридична література, 2014. – С. 136-147.

REFERENCES

1. Pruzhinin, K.N. and Pruzhinina, M.V. (2016), "Influence of the own professional career projection on effectiveness of trainers qualification increasing in various kinds of sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 131, No. 1, pp. 197-201.

2. Pruzhinina, M.V., Kashinsky, A.A. and Pruzhinin, K.N. (2013), *Personality-Oriented Education in Physical Education at Various Stages of Continuous Formation: monograph*, "RGUFSMіT", Irkutsk.

3. Pruzhinin, K.N. (2011), "Continuity of the Main Elements of the System of Continuing Professional Education in the Field of Physical Culture and Sport", *Bulletin of the Buryat State University. Physical Culture and sport*, No. 13, pp. 117-121.

4. Pruzhinin, K.N. and Pruzhinina, M.V. (2009), *Adaptation and Socialization of Professionals in the Field of Physical Culture and Sports in Terms of Vocational Education: monograph*, Vsgao, Irkutsk

5. Pruzhinin, K.N. and Pruzhinina, M.V. (2014), "Professional and Social Self-Determination as a Basis for the Future Direction of Teaching Activities", *Psychological, pedagogical and medico-biological aspects of physical education: collective monograph*, Yurydychna literature, Odessa, pp.136-147.

Контактная информация: 954959@bk.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2016

УДК 796.012.68

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАК ФАКТОР ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Дмитрий Александрович Раевский, кандидат педагогических наук, доцент,

Татьяна Евгеньевна Сими́на, кандидат педагогических наук, доцент,

Валерий Павлович Румянцев, доцент,

Государственный университет управления (ГУУ), г. Москва,

Наталья Григорьевна Пучкова (Кушнир), МСМК, чемпионка Европы,

серебряный призер Игр XXI Олимпиады, доцент,

Московский архитектурный институт (Государственная академия) МАРХИ, г. Москва

Аннотация

Специфические навыки, необходимые на занятиях по ОФП с различной спортивной направленностью, в вузе, формируются на базе общей выносливости, которая, как правило, выступает в качестве основы возможного проявления других двигательных способностей, эквивалентных по уровню физической подготовленности студентов. Необходимость увеличения нагрузки на