

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. – Иркутск : Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2013. – 214 с.

3. 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 : ВСГАО, 2009. – 241 с.

REFERENCES

1. Pruzhinin, K.N. and Pruzhinina, M.V. (2016), "Impact design their own path of professional development on the effectiveness of training coaches in various sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 131, No. 1, pp. 197-201.

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

3. 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*, Irkutsk

Контактная информация: 954959@bk.ru

Статья поступила в редакцию 14.09.2016

УДК 796.011.3

ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

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

Аннотация

В статье отражены результаты организации занятий по специальным дисциплинам (профиль «физическая культура» с дополнительным профилем «безопасность жизнедеятельности») с учетом уровня физической работоспособности и физической подготовленности студентов на основе личностно-ориентированного подхода.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, физическая работоспособность, личностно ориентированный подход.

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THE STUDENTS OF PROFILE "PHYSICAL CULTURE" ON THE BASIS OF INDIVIDUALLY ORIENTED APPROACH

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

Annotation

The article presents the results of the organization of classes on special subjects (profile of "physical culture" with extended profile "safety of life"), taking into account the level of physical health and physical fitness of students, based on the student-centered approach.

Keywords: students, physical fitness, physical performance, personality-oriented approach.

ВВЕДЕНИЕ

Абитуриенты, поступающие на профиль «физическая культура» помимо результатов ЕГЭ должны иметь определенные характеристики (разряд по виду спорта, звание, показатели физической и специальной подготовленности, двигательный опыт и т.п.) не-

обходимые для обучения по данному профилю. В последние годы (в частности при переходе на бакалавриат) вузы, готовящие специалистов для физкультурно-спортивной деятельности, после зачисления студентов вынуждены «по факту» констатировать, что уровень физической подготовленности этих студентов находится ниже среднего. Так как много студентов из отдаленных районов области, где материально-техническая и кадровая база оставляет желать лучшего [1]. В связи с вышесказанным была рассмотрена тенденция показателей физической подготовленности контингента физкультурных вузов и ссузов Иркутской области (Педагогический институт Иркутского государственного университета, Российский государственный университет физической культуры спорта и туризма (филиал), Колледж олимпийского резерва, Иркутский государственный педагогический колледж (физкультурное отделение)) при поступлении на первый курс учебного заведения по девяти двигательным тестам. Тестирование включало в себя контрольные упражнения определяющие уровень развития силовых, скоростных, скоростно-силовых физических качеств, гибкости, выносливости и координационных способностей. Было выявлено, что показатели физической подготовленности, как среди студентов, поступивших после девятого класса, в средние специальные учебные заведения, так и после окончания школы в вуз, находятся ниже удовлетворительного уровня. Студентов с высоким уровнем физической подготовленности на все профильные учреждения Иркутской области – 54,68%. Около 28,47% студентов могут выполнить нормативы физической подготовленности на среднем уровне, остальная часть (16,85%) не дотягивает и до среднего уровня [2, 3].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В Педагогическом институте ИГУ организация образовательного и тренировочного процесса проводилась путем организации занятий по специальным дисциплинам (профиль «физическая культура» с дополнительным профилем «безопасность жизнедеятельности») с учетом уровня физической работоспособности и физической подготовленности.

Постоянно совершенствуемые средства и методы проведения занятий по специальным дисциплинам позволяли обоснованно сократить вынужденные паузы и интервалы отдыха, что, в свою очередь, вело к повышению плотности учебных занятий и, как следствие, к более выраженному развитию основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей. Также это давало возможность варьировать физическую нагрузку путем увеличения или снижения количества упражнений и числа повторений за счет использования поточного метода. Средства и методы, используемые при проведении занятий по «Спортивной аэробике», «Тяжелой атлетике», «Командно-игровым видам спорта» в достаточной степени обеспечивали необходимое количество и качество двигательной активности, так как включали разнообразные элементы аэробного характера, силовой подготовки, упражнения на расслабление, дыхание и т. д., что положительно сказывалось на основных функциональных системах организма.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При проведении теста по определению уровня физической подготовленности «прыжок в длину с места» в дисциплине «Спортивная аэробика» в конце учебного года средний показатель $182,90 \pm 2,21$ см.; в упражнении «подъем туловища из положения лежа», средний показатель среди студенток, занимавшихся по избранной дисциплине, составил $16,00 \pm 0,54$, при $P < 0,001$. Показатель в упражнении «бег 2000 метров» составил $695,81 \pm 4,10$ по его завершении при $P < 0,001$, а в «бег на 100 метров» $16,90 \pm 0,13$ сек. при $P < 0,001$. В упражнении «вис на перекладине» средний показатель среди студенток составил $12,14 \pm 0,86$ с в начале эксперимента и $13,76 \pm 0,83$ с. в конце при $P < 0,001$.

При сопоставлении результатов уровня физического развития в группе юношей, занимавшихся по дисциплине «Тяжелая атлетика», было установлено, что у них после проведения эксперимента достоверно увеличилась масса тела, улучшились показатели динамометрии правой и левой рук.

При определении динамики показателей уровня физической подготовленности студентов в упражнении «прыжок в длину с места» были получены следующие результаты: в начале года средний показатель составил $225,49 \pm 1,26$ см при $P < 0,001$, в конце года был получен достоверный результат $227,57 \pm 1,26$ см. В упражнении «подъем туловища из положения лежа» показатель составил $21,75 \pm 0,33$ количество повторений в начале эксперимента и $23,27 \pm 0,31$ – в конце при $P < 0,001$. Средний показатель в упражнении «бег на 3000 м» среди студентов, занимавшихся по избранной дисциплине «Тяжелая атлетика», составил $825,11 \pm 4,00$ с в начале эксперимента, и $812,40 \pm 3,80$ по его завершении при $P < 0,05$. В упражнении «бег на 100 метров» в начале эксперимента результат составил $14,59 \pm 0,19$ с, а в конце – $14,14 \pm 0,10$ с (при $P < 0,05$). В упражнении «сгибание/разгибание рук в упоре лежа» средний показатель составил $28,7 \pm 0,74$ в начале эксперимента и $31,5 \pm 0,16$ раза – в конце (при $P < 0,001$).

Занятия атлетизмом являются одним из наиболее разносторонних и универсальных средств физического воспитания, позволяющее повысить качество обучения и совершенствовать физическое развитие. Однако занятия требуют разработки строго индивидуальных рекомендаций по использованию комплексов упражнений и дозировки нагрузки.

Результаты девушек, занимающихся волейболом и баскетболом, при определении уровня физического развития до и после проведения эксперимента показатели массы тела, роста, а также гибкости позвоночника недостоверны.

При проведении тестирования по физической подготовленности среди студенток в упражнении «бег на 100 м» средний показатель занимавшихся по программе «Командно-игровые виды спорта» (волейбол, баскетбол), составил $16,6 \pm 0,13$ с в начале эксперимента и $16,10 \pm 0,15$ с. в конце при $P < 0,001$. В упражнении «бег на 2 000 м» результат составил $716,46 \pm 4,31$ с в начале эксперимента и $698,6 \pm 3,9$ с по завершении при $P < 0,001$. В «подтягивание на низкой перекладине» средний показатель составил $11,5 \pm 0,35$ и $11,6 \pm 0,31$ раза соответственно в начале эксперимента, $12,6 \pm 0,32$ и $13,4 \pm 0,33$ раза в конце при $P < 0,05$ (изменения достоверны при $P < 0,05$).

При проведении теста по физической подготовленности в упражнении «прыжок в длину с места» средний показатель среди студенток, занимавшихся по спортивно-ориентированной программе дисциплин, составил $176,10 \pm 2,00$ см и $180,8 \pm 2,18$ см. при $P < 0,001$. В упражнении «прыжок вверх с места толчком обеих ног со взмахом руками» средний показатель составил $27,2 \pm 0,1$ см в начале эксперимента и $30,5 \pm 1,0$ см в конце при $P < 0,05$.

ВЫВОДЫ

Таким образом, можно сделать выводы, что предложенная нами педагогическая технология физического воспитания со студентами первых курсов профиля «Физическая культура» на основе лично-ориентированной спортизированной формы обучения позволила повысить показатели физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пружинина, М.В. Личностно-ориентированное обучение в физическом воспитании на различных этапах непрерывного образования : монография / М.В. Пружинина, А.А. Кишинский, К.Н. Пружинин. – Иркутск : Иркутский филиал «РГУФКСМИТ», 2013. – 214 с.
2. 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 : ВСГАО, 2009. – 241 с.

3. Пружинин, К.Н. Профессиональное и социальное самоопределение как основа направленности на будущую педагогическую деятельность / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина // 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.

4. Кулешова, О.В. Физическая работоспособность как составляющая учебно-тренировочного и соревновательного процессов / О.В. Кулешова // Актуальные проблемы модернизации системы подготовки спортивного резерва (Москва, 23 ноября 2011 года) : сборник научных статей ; Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». – М., 2011. – С. 80-82.

REFERENCES

1. Pruzhinina, M.V., Kishinsky, A.A. and Pruzhinin, K.N. (2013), *Personality-Oriented Education in Physical Education at Various Stages of Continuous Formation: Monograph*, "RGUFKSMiT", Irkutsk.

2. 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*, Irkutsk

3. 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.

4. Kuleshova, O.V., (2011) "Physical performance as a component of the training and competitive processes", *Urgent problems of upgrade of system of preparation of a sports allowance (Moscow, on November 23, 2011): Collection of scientific articles; Federal state budgetary institution "Federal Center of Preparation of a Sports Allowance"*, Moscow, pp. 80-82.

Контактная информация: 954959@bk.ru

Статья поступила в редакцию 26.09.2016

УДК 797.21

ПЛАВАНИЕ В ПРОГРАММНЫХ ДОКУМЕНТАХ СОВЕТСКОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Ольга Юрьевна Савельева, кандидат педагогических наук, доцент, Московский городской педагогический университет, г. Москва; **Владимир Юрьевич Карпов**, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет, г. Москва; **Наталья Михайловна Лапина**, кандидат педагогических наук, доцент, **Оксана Борисовна Парамонова**, старший преподаватель, Самарский государственный социально-педагогический университет, г. Самара

Аннотация

В статье приведены основные изменения школьного программного материала по плаванию в период с 1927 по 1987 гг. Определена специфика учебного материала, исходя из становления техники спортивного плавания и отечественной методики обучения, задач и возможностей обеспечения учебного процесса в конкретный исторический период развития страны.

Ключевые слова: физическое воспитание, плавание, программа, комплексный метод обучения, подрастающее поколение.