

рефлексивной деятельности» – на 29% и «проявления активности в развитии профессионально важных качеств личности» – на 27%. В контрольной группе рост этих показателей составил 3, 5 и 7 % соответственно.

Выполненная нами статистическая обработка материалов эксперимента по методу Стьюдента показала достаточный уровень их достоверности, что позволяет сделать вывод об эффективности предложенного нами подхода.

В ходе исследования установлено, что процесс формирования готовности обучающихся техникума к самоконтролю образовательной деятельности станет эффективен при соблюдении следующих организационно-педагогических условий:

- знания и навыки образовательного самоконтроля реализуются в освоении содержания дисциплин общепрофессиональной и специальной подготовки обучающихся;
- в процессе формирования готовности обучающихся к самоконтролю образовательной деятельности обеспечивается установка на развитие их профессиональной субьектной позиции;
- разработана и реализована в практике концептуальная модель формирования готовности обучающихся к самоконтролю образовательной деятельности;
- процесс формирования готовности обучающихся к самоконтролю образовательной деятельности интегрирован в систему практико-ориентированной подготовки специалиста, обеспечивающей комплексное развитие мотивационно-ценностного, познавательного и операционально-деятельностного компонентов готовности обучающихся к реализации самоконтроля в образовательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Деркач А.А. Готовность к деятельности как акмеологический подход / А.А. Декач, Е.В. Селезнева. Москва : РАГС, 2008. – 94 с.
2. Петьков В.А. Образовательно-производственный кластер как форма государственно-частного партнёрства техникума и работодателя / В.А. Петьков // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 21. – С. 265–267.
3. Съедина Н.В. Актуализация готовности студентов к самоконтролю в воспитательно-образовательном процессе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Съедина Наталья Валерьевна. – Кемерово, 2013. – 21 с.

REFERENCES

1. Derkach, A.A. and Selezneva E.V. (2008), *Readiness for activity as an acmeological approach*, RAGS, Moscow.
2. Petkov, V.A. (2005), “Educational and production cluster as a form of public-private partnership between a technical school and an employer”, *Theory and practice of social development*, No. 21, pp. 265–267.
3. Sedina, N.V. (2013), *Actualization of students' readiness for self-control in the educational process*, dissertation, Kemerovo.

Контактная информация: valerype@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.06.2022

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ III-ГО КУРСА КУЗБАССКОГО ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Геннадий Александрович Обыденников, доцент, Зинаида Ивановна Добрянская, старший преподаватель. Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, Новокузнецк; Евгений Геннадьевич Гордиенко, преподаватель, Кузбасский институт ФСИИ России, Новокузнецк

Аннотация

В последнее время наблюдается неудовлетворительное состояние физической подготовленности студентов по ступающих на I курс институтов. Для повышения уровня их подготовленности в вузах реализуются Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, а также Физическая культура и спорт. В данной статье рассматривается вклад занятий этими дисциплинами в уровень физической подготовленности студентов III-го курса, которые заканчивают обучаться по этим дисциплинам, т.е. произведена оценка системы физической подготовки. Данные эксперимента говорят о низком уровне физической подготовленности студентов, особенно в таких как длительный бег, плавание, о хорошем уровне физической подготовленности при оценке собственно-силовых и скоростно-силовых качеств. В заключении сделаны выводы и предложены механизмы которые позволят повысить уровень физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, выпускники, оценка уровня физической подготовленности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p262-266

ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE III YEAR OF KUZBASS HUMANITARIAN AND PEDAGOGICAL INSTITUTE

Gennady Alexandrovich Obydennikov, the docent, Zinaida Ivanovna Dobryanskaya, the senior teacher, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute, Kemerovo State University, Novokuznetsk; Evgeniy Gennadievich Gordienko, the teacher, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

Recently, there has been an unsatisfactory state of physical fitness of students entering the first course of institutes. To improve their level of preparedness, universities implement elective disciplines in physical culture and sports, as well as physical culture and sports. This article discusses the contribution of these disciplines to the level of physical fitness of the third-year students who complete their studies in these disciplines, i.e. the system of physical training was assessed. The data of the experiment indicate a low level of physical fitness of students, especially in such as long running, swimming, good level of physical fitness when assessing self-strength and speed-strength qualities. In conclusion, the conclusions are drawn and mechanisms are proposed that will improve the level of physical fitness of students.

Keywords: physical fitness, students, graduates, assessment of the level of physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

В исследования проводимых в течении последних лет неоднократно отмечалась тенденция снижения уровня физической подготовленности студентов, поступающих на I курс различных ВУЗов [1, 2, 3]. Это происходит по ряду причин, основными являются отсутствие времени для занятий из-за подготовки к ЕГЭ, отсутствие мотивации, изменение жизненных приоритетов.

Цель работы – Выявить и проанализировать уровень физической подготовленности студентов, обучающихся в Кузбасском гуманитарно-педагогической институте Кемеровского Государственного Университета на III-ем курсе.

Задачи:

1. Определить тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности студентов.
2. Провести тестирование студентов.
3. Проанализировать полученные результаты.

ОСНОВАНЯ ЧАСТЬ

Программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в Кузбасском гуманитарно-педагогическом институте состоит из обязательного раздела и, собственно говоря, элективного. Обязательным разделом является лёгкая атле-

тика и плавание. По выбору спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон), фитнес, атлетизм, плавание. Имеется также специальная медицинская группа (СМГ). Студенты в сентябре и мае-июне занимаются лёгкой атлетикой на стадионе, с октября по апрель у них плавание и дисциплина по выбору, исходя из учебного плана. Программой предусмотрена сдача контрольных нормативов обязательных для всех, это: бег 100 и 1000 метров, прыжок в длину с места, плавание 50 м в/с, подтягивание на высокой перекладине для юношей и подъём туловища за 60 секунд для девушек. Программой предусмотрена сдача контрольных нормативов по избранному виду физической активности. Занятия осуществляются на I и II курсах 2 раза в неделю, на III курсе 1 раз в неделю. ЭДпоФКиС изучается 3 года.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исходя из программы, для оценки уровня физической подготовленности нами были отобраны именно такие тесты, которые есть в программе, это обусловлено тем, что студенты хорошо знакомы с техникой физических упражнений, данные тестовые движения валидны в оценке именно тех физических качеств, на которые они направлены и они легко применимы в массовом тестировании.

1. Для оценки уровня развития быстроты применялся бег на 100 метров (юноши и девушки) измерялся в секундах.

2. Для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств использовался прыжок в длину с места (юноши и девушки) измерялся в сантиметрах.

3. Для определения уровня развития общей выносливости использовался бег на 1000 метров (юноши и девушки) измерялся в секундах.

4. Для определения уровня развития собственно-силовых способностей подтягивание на высокой перекладине (юноши), подъём туловища в сед из положения лёжа за 60 секунд (девушки), в количестве раз.

5. Плавание 50 м. в/с для определения умения плавать (юноши и девушки) измерялся в секундах.

Все полученные данные обрабатывались методами математической статистики, вычислялись среднее арифметическое значение и среднеквадратичное отклонение.

Констатирующий педагогический эксперимент проводился в апреле-мае 2022 года. В эксперименте участвовало 272 студента III-го курса КГПИ из них 116 юношей и 156 девушек педагогического профиля обучения.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Были получены следующие результаты (таблица).

Таблица – Уровень физической подготовленности студентов III-го курса КГПИ

Показатель	Группы	
	Юноши	Девушки
Бег 100 м. (сек.)	14.0±1.8	17.8±2.2
Прыжок в длину с места (в см.)	236.4±10.2	163.5±12.3
Бег 1000 м. (сек.)	250.2±83.1	315.6±66.4
Подтягивание юноши, пресс девушки (раз.)	12.5±3.3	44.2±8.4
Плавание 50 м. (сек.)	47.6±7.2	73.4±10.5

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Результаты в беге на 100 метров говорят о следующем. Юноши выполнили данный норматив в целом не плохо, полученный среднegrupповой результат соответствует отметке «удовлетворительно». Показатель квадратичного отклонения показывает, что были студенты, которые бежали значительно лучше или значительно хуже данного результата. У девушек показанный результат соответствует отметке «неудовлетворительно», хотя были и такие кто выполнил норматив на хорошо и отлично. Данные в беге на 100

метров говорят о недостаточном уровне развития быстроты, это свидетельствует о недостаточном внимании к уровню развития данного качества на занятиях.

2. Результаты, показанные в прыжках в длину с места и у юношей, и у девушек говорят об удовлетворительном уровне развития скоростно-силовых способностей, конечно, были результаты и выше, и ниже. Полученные результаты говорят о том, что на учебных занятиях необходимо уделять большее внимание развитию этого качества.

3. Оценивая уровень общей выносливости по результатам в беге на 1000 метров, можно сделать вывод о низком уровне её развития. Это наблюдается и у юношей, и у девушек, и свидетельствует о том, что студенты не любят выполнять данное упражнение, они не умеют бегать на «выносливость» т.к. начинают испытывать дискомфорт в процессе выполнения, у них возникают неприятные ощущения, связанные с физиологическим воздействием данных упражнений на их организм. Полученные данные свидетельствуют о недостаточном внимании к развитию этого физического качества на учебных занятиях.

4. Результаты, полученные в выполнении упражнений, направленных на оценку уровня развития силовых качеств, показали хорошее развитие данного качества, как у юношей, так и у девушек, в обеих группах упражнение выполнено с отметкой «хорошо». Это позволяет сделать вывод, студенты любят выполнять силовые упражнения, и они им хорошо знакомы, и на занятиях по ЭДпоФКиС данным упражнениям уделяется должное внимание, необходимо заметить, что студенты сами выполняют данные упражнения на самостоятельных занятиях.

5. Результаты, показанные в плавании на 50 метров в/с, говорят о низком уровне сформированности умения плавать на время. Юноши показали результат на отметку «удовлетворительно», девушки «неудовлетворительно». Это свидетельствует о недостаточном уровне плавательной подготовки и необходимо уделять ему достаточное внимание.

ВЫВОДЫ

1. Проведённый констатирующий эксперимент позволил получить данные об уровне развития физических качеств студентов, которые заканчивают обучаться по дисциплине ЭДпоФКиС. В целом уровень физической подготовленности находится на низком уровне, хотя есть и положительные моменты.

2. Уровень развития физических качеств студентов неоднороден. Быстрота и скоростно-силовые качества развиты на удовлетворительном уровне, что свидетельствует о должном внимании к развитию этих качеств на учебных занятиях.

3. Уровень силовых способностей можно оценить на «хорошо» и юноши и девушки выполнили упражнение на достаточно высоком уровне. Можно сделать вывод, что эти упражнения они любят выполнять и на занятиях этим упражнениям уделяется достаточное внимание.

4. Уровень развития общей выносливости является очень низким и требует применения мер для его повышения, ведь от уровня развития выносливости зависит здоровье человека, его профессиональная производительность. Необходимо уделять больше внимания упражнениям на развития общей выносливости, в том числе и которые выполняются в воде.

5. Для повышения уровня физической подготовленности необходимо пересмотреть концепцию физического воспитания в КГПИ и использовать, например, спортизацию физического воспитания. На занятиях шире применять соревновательный метод. Развивать дополнительные формы занятия физическими упражнениями т.к. секции по видам спорта, участие в реализации ВФСК «ГТО», участие в соревнованиях различного уровня, пересмотреть подходы к оценке уровня физической подготовленности и требований для итоговой аттестации студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Звягинцев М.В. Сравнение уровня физической подготовки курсантов I курса КИФСИН и студентов I курса НФИ КемГУ / М.В. Звягинцев, Т.В. Карпова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-2. – С. 189–193.
2. Оценка уровня физической подготовленности студентов, поступивших на I курс вузов г. Новокузнецка / М.В. Звягинцев, Р.И. Ким, В.П. Шумилов, Д.Р. Хайбуллина // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 105–108.
3. Звягинцев М.В. Анализ физической подготовленности студентов I курса Новокузнецкого филиала института Кемеровского государственного университета набора 2020 года / М.В. Звягинцев, Т.В. Карпова, Н.Г. Зауэр // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 88–91.

REFERENCES

1. Zvyagintsev, M.V. and Karpova, T.V. (2019), “Comparison of the level of physical training of cadets of the 1st year of KIFSIN and students of the 1st year of NFI KemSU”, *Problems of modern teacher education*, No. 63-2, pp. 189–193.
2. Zvyagintsev, M.V., Kim R.I., Shumilov V.P. and Khaibullina D.R. (2020), “Assessment of the level of physical fitness of students enrolled in the 1st year of universities in Novokuznetsk”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 105–08.
3. Zvyagintsev, M.V., Karpova, T.V. and Zauer N.G. (2021), “Analysis of the physical fitness of students of the 1st year of Novokuznetsk Branch of the Institute of Kemerovo State University enrollment 2020”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (191), pp. 88–91.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.06.2022

УДК 796.012

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ САП-СЕРФ ФИТНЕСОМ С
ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Елена Ильинична Ончукова, кандидат педагогических наук, доцент, Елизавета Александровна Бадосова, магистрант, Ирина Игоревна Честнова, студент, Мария Александровна Фомиченко, студент, Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар

Аннотация

В статье представлены экспериментальные данные об эффективности применения средства аквафитнеса – сап-фитнеса в процессе тренировочных оздоровительных занятий с женщинами 40–45 лет, а также влияния этих занятий на физическую подготовленность и показатель эмоционального состояния занимающихся. Цель исследования – эмпирическое обоснование эффективности применения занятий на основе сап - фитнеса с женщинами второго зрелого возраста. Организация исследования. В педагогическом эксперименте приняло участие две группы женщин 40–45 лет по 12 человек в каждой. Экспериментальная группа занималась на основе сап-фитнеса по разработанным содержаниям с погружением в воду и только на поверхности сап-серфа в течение 5 месяцев. Контрольная группа занималась по содержанию аква-нудл. Выводы. На основе полученных данных установлены достоверные преимущества в показателях физической подготовленности и эмоциональном состоянии женщин экспериментальной группы.

Ключевые слова: аквааэробика, сапфитнес, женщины второго зрелого возраста, физкультурно-оздоровительные технологии, физическая подготовленность, показатель эмоционального состояния.