

Секция 5
**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

УДК 796.02

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Л.Г.Баранов, И.А. Букас
(МГУ имени А.А.Кулешова, Могилёв, Беларусь)

Двигательная активность, самостоятельная работа студентов и её формы, тенденции построения занятий в условиях сложной эпидемиологической обстановки, высшие учебные заведения, молодёжь.

Регулярное, адекватные полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - обязательный фактор здорового образа жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также специально организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, всё то, что обычно называется - двигательная активность.

Физические упражнения:

- стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему;
- повышают иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшая настроение;
- оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции[1, с.12].

В настоящее время, обеспечение необходимого объёма двигательной активности является важнейшей задачей, это связано с тем, что в условиях сложной, эпидемиологической обстановки, значительно сократилась возможность посещения фитнес центров и спортивных секций, а учебные заведения массово переходят на дистанционное обучение что исключает возможность посещения занятий по физической культуре и участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях.

Кроме того, имеется психологический фактор, влияющий на двигательную активность, молодые люди не готовы заниматься самостоятельно. Этому имеются объективные предпосылки:

1. Снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом у учащейся молодёжи.

2. Снижение статуса предмета физическая культура, как в школе, так и высших учебных заведениях.

3. Смещение интересов молодёжи в сторону виртуальной жизни, ведь значительно проще играть в футбол на экране приставки, чем в реальной жизни.

4. Перегруженность программы и завышенные требования к общеобразовательной программе средней школы.

5. Значительное сокращение спортивных школ, бесплатных кружков и секций, стыдливо названное оптимизацией.

При ежегодном анкетировании абитуриентов, поступающих в МГУ имени А.А.Кулешова, выявляется, что очень малый процент занимался каким либо, видом спорта, а желая заниматься в университете, каким либо, видом спорта или даже физкультурой в любых формах, испытывает не более 10-15 % процентов абитуриентов, что показывает низкий уровень именно культуры и понимания в сфере физической активности.

Большинство абитуриентов, имеющих высокие отметки вплоть до 10 баллов в школе не могут выполнить нормативные требования даже на 1 балл, что свидетельствует как о крайне низких требованиях в современной школе, так и об определённом проценте коррупционных отношений.

Всё вышесказанное вызывает определённые трудности даже при организации групповых, практических занятий в высших учебных заведениях, при организации дистанционного обучения мы сталкиваемся с тем, что студенты не привыкли и не желают заниматься физической культурой самостоятельно, а кроме того возникают трудности дистанционного контроля.

Возникает вопрос – каким образом организовать эффективное руководство процессом самостоятельной двигательной деятельности учащихся? Мы не можем повлиять на организацию спортивно-массовой работы, и организацию процесса обучения в средней школе, с тем, чтобы абитуриенты, поступающие в университет, были более мотивированы и подготовлены, однако с одной стороны мы обязаны озвучить проблему, а с другой выработать комплекс мер способствующих наиболее рациональной организации учебного процесса в условиях высшего учебного заведения.

1. Первое и основное, как видится авторам необходимо добиваться повышения статуса и значимости предмета «Физическая культура» в высшем учебном заведении. Необходимы чёткие и единообразные условия получения зачёта по предмету. Недопустимо отношение руководства факультетов к предмету, как к досадному недоразумению который можно посещать или нет, не проявлять активность и не сдавать нормативы и в тоже время получить зачёт.

2. В случае невозможности очных занятий продумать формы дистанционного обучения: задания для самостоятельной работы, как практического, так и теоретического плана. Организовать формы контроля,

это может быть, как система «MOODLE» и другие формы онлайн контроля, так и ведение дневника самоконтроля.

3. По возможности организовывать занятия на свежем воздухе, объяснять студентам важность рекреационных и восстановительных мероприятий, при улучшении эпидемиологической обстановки вовлекать к участию в спортивно-массовых мероприятиях и занятию в спортивных кружках и секциях.

Безусловно, невозможно раскрыть столь обширную тему в рамках одной статьи, но авторы продолжают работу в данном направлении.

Список использованной литературы

1. Баранов, Л.Г. Восстановительные мероприятия в процессе подготовки спортсменов единоборцев: метод. рекомендации / Л.Г.Баранов. – Могилев: УО «МГУ им. А.А.Кулешова», 2012. - 80 с.:ил

2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж / Н.А.Белая. М.: «Советский спорт», 2001- 271 с.

3. Фомин, Н.Л. Физиологические основы двигательной активности / Н.Л. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1999- 96 с.

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ

М.В.Гаврилик

(ПолесГУ, Пинск, Беларусь)

Аннотация. В статье представлены: результаты внедрения концепции повышения эффективности физического воспитания студентов, на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды в учреждении высшего образования.

Актуальность проблемы инновационного преобразования сложившейся системы физического воспитания на основе принципиально нового подхода к организации занятий физической культурой и спортом у студенческой молодежи, подчеркивают многие ученые (В.К. Бальсевич, В.И. Загвязинский, В. А. Коледа, И.В. Манжелей, С.И. Филимонова, В.М. Куликов, В. А. Овсянкин, и др.) поэтому ими особое внимание уделяется вопросам организации занятий студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» и повышению их эффективности[1,с.55].

В последние годы некоторые авторы (И.В. Манжелей, Н.С. Бутыч, С.И. Филимонова, О.В. Шинкаренко, С.В. Щетинина) качественное улучшение процесса физического воспитания обучающихся связывают с созданием физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения, как совокупности условий и возможностей для саморазвития и самовыражения личности в сфере физической культуры и спорта[1, с.56].

Поскольку формирование личности студента осуществляется в среде образовательного учреждения, то наличие в нем качественной физкультурно-спортивной среды, является необходимой составляющей общей социокультурной среды вуза, так как именно в ней создаются условия для индивидуализации и дифференциации проявления и развития способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности[1, с. 59]. Это в свою очередь определило цель нашего исследования: повышение эффективности физического воспитания студентов, на основе создания интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды.

Была разработана концепция повышения эффективности физического воспитания[2, с. 43]. В условиях реализации данной концепции, предполагались принципиальные изменения в организации учебного процесса по физической культуре студентов связанные с постепенным сокращением аудиторных занятий с преподавателем и увеличением доли управляемой самостоятельной работы [3, с.53]. Управляемая самостоятельная работа представлена как основное звено разработанной нами концепции повышения эффективности физического воспитания студентов, на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды.

Были внесены существенные изменения в организацию учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», так согласно учебным планам различных специальностей трудоемкость учебной дисциплины «Физическая культура» составляет 140 часов в год. Аудиторная нагрузка (занятия с основным преподавателем) составляет на 1-2 курсах 42 часа оставшаяся часть занятий реализуется, как управляемая самостоятельная работа студентов.

Управляемая самостоятельная работа приравнивается к аудиторной, на 3 курсе 100% занятий проходит в рамках управляемой самостоятельной работы студентов.

Во время аудиторных часов преподаватель, обсуждает со студентом его личные мотивы к занятиям, предпочтительные для студента виды физкультурно-спортивной деятельности, целеполагание. Далее определяется индивидуальная траектория развития студента (физкультурно-образовательная, физкультурно-оздоровительная, физкультурно-развивающая, физкультурно-спортивная).

Прыжок в длину с места, см	228,1±19,5	248,5±20,3	8,9%	231,1±21	263,8±20,7	14,2%	1,49	<0,05	6,30	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	12,6±7,3	15,3±7,7	21,4%	12,7±8,2	17,0±8	33,6%	0,34	<0,05	2,37	>0,05
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, раз	44,6±9	49,2±9,1	10,4%	43,2±10,7	53,3±11,7	23,4%	0,79	<0,05	4,55	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	9,5±4,7	11,2±4,6	17,1%	9,3±6,2	12,5±6	34,0%	0,58	<0,05	1,98	>0,05
Поднимание туловища из положения лёжа, раз за 1 мин.	47,3±7,3	52,9±7,6	11,8%	48,3±7,4	57,5±7,6	19,0%	1,27	<0,05	5,06	>0,05
Челночный бег 4 х 9 м, с	9,25±0,51	9,07±0,5	2,0%	9,16±0,57	8,84±0,49	3,6%	1,82	<0,05	3,97	>0,05
Бег 30 м, с	4,42±0,27	4,37±0,22	1,2%	4,36±0,27	4,23±0,18	2,8%	1,94	<0,05	5,29	>0,05
Бег 3000 м, с	849,9±41,2	685,7±43,2	19,3%	854,8±48,7	662,2±50	22,5%	1,36	<0,05	15,18	>0,05

* используется статистический критерий Вилкоксона-Манна-Уитни.

$W(0,05) = 1,96$.

Как видно из таблицы на начальном этапе эксперимента полученное в результате расчетов эмпирическое значение критерия Вилкоксона по всем исследуемым показателям меньше критического значения $W_{0,05} = 1,96$, то есть $W_{эмп} \leq 1,96$ следовательно, можно сделать вывод, что исследуемые группы КГ/ю и ЭГ/ю не имели статистически достоверных различий на момент начала эксперимента, характеристики сравниваемых выборок совпадают с уровнем значимости 0,05.

После завершения эксперимента сравнительный анализ показал, что наблюдаются изменения в результатах педагогических тестов студентов: по показателю прыжок в длину с места результаты после завершения эксперимента результаты в ЭГ/ю (263,8±20,7), тогда, как в КГ/ю (248,5±20,3) полученное эмпирическое значение критерия больше критического $W_{эмп}=6,30 > 1,96$ ($p > 0,05$); по показателю наклон вперед из положения сидя ЭГ/ю (17,0±8), тогда, как в КГ/ю (15,3±7,7) $W_{эмп}=2,37 > 1,96$ ($p > 0,05$); по показателю сгибание и разгибание рук в упоре лежа результат в ЭГ/ю (53,3±11,7), тогда, как в КГ/ю (49,2±9,1), полученное $W_{эмп}=4,55 > 1,96$ ($p > 0,05$); по показателю подтягивание на высокой перекладине, результаты в ЭГ/ю (12,5±6), тогда, как в КГ/ю (11,2±4,6) $W_{эмп}=1,98 > 1,96$ ($p > 0,05$); по показателю поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60с после завершения эксперимента результаты изменились следующим образом в ЭГ/ю (57,5±7,6), тогда, как в КГ/ю (52,9±7,6) $W_{эмп}=5,06 > 1,96$ ($p > 0,05$); по показателю челночный бег

4x9 м после завершения эксперимента результаты в ЭГ/ю ($8,84 \pm 0,49$) в КГ/ю ($9,07 \pm 0,5$) значение $W_{\text{эмп}} = 3,97 > 1,96$ ($p > 0,05$); в беге на 30 м после эксперимента результаты в ЭГ/ю ($4,23 \pm 0,18$), тогда, как в КГ/ю ($4,37 \pm 0,22$) $W_{\text{эмп}} = 5,29 > 1,96$ ($p > 0,05$); в беге на длинные дистанции 3 000 м после повторного тестирования результат в ЭГ/ю ($662,2 \pm 50$) в КГ/ю ($685,7 \pm 43,2$), значение $W_{\text{эмп}} = 15,18 > 1,96$ ($p > 0,05$).

Следовательно, можно сделать вывод, что в эффективность физического воспитания на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды выразилась в повышении показателей физической подготовленности в экспериментальной группе, так как наблюдается статистически достоверное различие во всех исследуемых показателях между ЭГ/ю и КГ/ю $W_{\text{эмп}} > 1,96$ достоверность различий равна 95% ($W_{\text{эмп}} > 0,05$).

Следовательно, можно утверждать, что организация физического воспитания студентов в условиях интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды, позволила повысить его эффективность.

Список использованной литературы:

1. Гаврилик, М.В. Интегрированная физкультурно-спортивная среда учреждения высшего образования / М.В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук: научно-практический журнал. - 2020. - № 1. - С. 55-61.
2. Гаврилик, М.В. Социально-педагогические условия удовлетворенности студентов физическим воспитанием / М.В. Гаврилик // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, методыка : научно-методический журнал. - 2019. - № 1 (53). - С. 40-45.
3. Гаврилик, М. В. Организационные основы интегрированной физкультурно-спортивной среды и эффективность физического воспитания студентов / М.В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук: научно-практический журнал. - 2019. - № 2. - С. 48-54.
4. Гаврилик, М.В. Эффективность физического воспитания студентов на основе создания физкультурно-спортивной среды / М.В. Гаврилик // Здоровье для всех №1(2020). Пинск: ПолесГУ, 2020, - С.37-44.

УДК 796.015

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ ПРИ
ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Л.М.Гейченко, Н.Г.Гейченко
(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)
(ГУО «Средняя школа №38 г. Могилева», Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье рассматриваются возможности применения здоровьесберегающих, информационно-коммуникационных и проектных технологий во внеурочной деятельности с учащимися младшего школьного возраста.

Такие ценности, как жизнь и здоровье человека всегда имели огромное значение.

Малоподвижный образ жизни, увлеченность современными гаджетами и смартфонами, неправильное питание и ряд других факторов приводят к ухудшению здоровья учащихся и является одной из причин нарушения осанки, появления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии.

Для всестороннего физического развития и одним из средств сохранения и укрепления здоровья являются движения, которые способствуют развитию дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и скелетно-мышечной систем организма.[2]

Окружающий мир познается детьми в движении. Но во избежание излишней нагрузки на детский организм, двигательную активность ребенка необходимо ограничивать и контролировать.

Эффективным ресурсом в формировании ценностного отношения к здоровью у младших школьников и восполнение двигательной активности является организация физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время.

Применение лишь традиционных форм и методов работы значительно снижает интерес ребят к занятиям физическими упражнениями, а это приводит к снижению их результативности.

Использование инновационных технологий, таких как здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии и проектные технологии, способствует разнообразию и наполняет образовательный процесс новым содержанием.

Здоровьесберегающие технологии – это возможность для педагогов решать проблему сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся[2].

Не секрет, что большую часть дня дети в основном проводят сидя за партой либо за столом. У них устают глаза, пальцы, мышцы спины, следствием чего является ухудшение зрения, сколиоз. Для отдыха детям необходимы двигательные минутки и занятия, которые позволили бы размять свое тело, расслабиться, дать отдых своему организму не только в физическом, но и эмоциональном плане. Для сохранения баланса

двигательной активности младшим школьникам рекомендовано выполнять ежедневно достаточное количество двигательных движений (примерно 12-16 тысяч движений). Между уроками и подготовкой домашних заданий необходим перерыв.

По результатам наблюдений 51% современных детей по возвращению из школы не гуляют на улице, 73% без перерыва приступают к выполнению домашнего задания, около 40% имеют избыточный вес.

Применение здоровьесберегающих технологий приводит к улучшению психоэмоционального состояний детей. Главное в проведении оздоровительных моментов – систематичность, доступность, заинтересованность детей[3].

Для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития можно использовать корригирующие упражнения, которые положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся выполнять движения ловко, четко, скоординировано, в определенных темпе и ритме.

Для формирования правильной осанки можно использовать упражнения «Морская звезда», «Деревца», «Проверь осанку», «Не расплескай воду» или ходьба по массажным коврикам из пуговиц, пластмассовых пробок, по морским камушкам[1]. С большим удовольствием и азартом ребята носят на голове мешочки для сохранения равновесия, дополняя эти упражнения еще и элементами соревнований.

Организовывая выполнение специальных упражнений, например, ходьба на пятках, на носках, на внешних и внутренних краях стопы, мы способствуем профилактике плоскостопия.

Пальчиковые игры развивают мелкие мышцы кисти руки.

Как оградить ребенка от простудных заболеваний?

Начать делать дыхательную гимнастику, что позволит реже посещать педиатра, пичкать ребенка таблетками и не увлекаться «бабушкиными» рецептами.

В течение всего дня возможна дыхательная гимнастика. В целях сохранения и укрепления здоровья у младших школьников должна выработаться привычка к правильному дыханию – дышать через нос, ровно, глубоко, ритмично. Определенные виды упражнений, например, «Развиваем легкие», «Поймай комара», «Задуй свечу» помогут правильному чередованию вдоха и выдоха, умению произвольно замедлять выдох, делать его плавным или прерывистым.

Использование музыкального сопровождения: звуков природы, шума моря, спокойной классической музыки способствует снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физического самоконтроля. Рифмованные фразы помогают правильно выполнять упражнения и повышают интерес к ним.

Игровой самомассаж – основа для закаливания и оздоровления детского организма. При выполнении упражнений самомассажа в игровой форме у ребят улучшается настроение. Упражнения такого рода помогают развитию самооздоровления и формированию осознанного стремления к здоровью. Например, в игре «Буратино» они, как Буратино, должны «рисовать» носом в воздухе солнышко, дерево, бабочку и другие предметы по желанию.

Для активного отдыха учащихся можно использовать различные физкультминутки: динамичные упражнения, гимнастика для глаз, гимнастика для рук, дыхательная гимнастика, алфавитные физические минутки, танцевальные физкультминутки. Помогают детям поднять настроение, снять статическое напряжение веселые физкультминутки: «Буратино», «Звериная зарядка», «Попугай», «Индюк», «Мартышки».

Игра – спутник детства. В играх детское подсознание, их разум, их фантазия «работают» синхронно, участвуют в осмыслении и отражении мира постоянно. С помощью игры можно корректировать, улучшать, развивать в детях физические, физиологические, важные психические свойства, личностные качества.

Творческие игры, проигрывание ролевых ситуаций, специальные упражнения для развития силы и гибкости можно использовать при проведении музыкальных подвижных игр или физкультурной сказки.

Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность младших школьников можно восполнить на прогулке. Подвижные игры, спортивные состязания, экскурсии – все это позволяет удовлетворить потребность ребенка в движении.

Информационно-коммуникационные технологии позволяют организовать образовательный процесс на более высоком уровне, обеспечить наиболее полное усвоение материала учащимися младшего школьного возраста. Видео, презентации, иллюстрации способствуют лучшему запоминанию материала о здоровом образе жизни и пользе занятий физкультурой и спортом, повышают познавательный интерес к нему, с их помощью на учащихся оказывается эмоциональное воздействие.

Использование технологии проектная деятельность позволяет вовлечь учащихся в самостоятельный познавательный процесс. Для младшего школьника проект – возможность раскрыть свой творческий потенциал, попробовать свои силы в чем-то новом, неизведанном.

Применение инновационных технологий в работе педагога способствует формированию физической культуры младших школьников и применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания физического и психического здоровья учащихся.

Список использованной литературы

1. Долотова С.О. Методическая разработка «Комплекс корригирующих упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста» [Электронный ресурс]: https://koschindshi.smol.muzkult.ru/media/2018/09/08/1217908813/Kompleks_korrigiruyushhiKh_uprazhnenij_d_i_mladshego_shkolnogo_vozrasta.pdf
2. Ковалева, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/ В.И. Ковалева. – М.: ВАКО, 2004. – 296с.
3. Инновационный подход к физкультурно-оздоровительной работе [Электронный ресурс]: <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-inovacionye-podhody-k-fizkulturno-ozdorovitelnoi-rabote.html>

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРВАЛОМЕТРИИ ДЛЯ БЫСТРОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЧСС ПРИ МАССОВЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н.И. Литенков, Л.М. Гейченко, Н.Б. Панасюк
(МГУ им. А.А.Кулешова, Могилёв, Беларусь)

Аннотация. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является весьма информативным показателем физиологического напряжения. В спорте используются два способа пульсометрии: импульсометрия и интервалометрия. Для определения ЧСС методом интервалометрии нами проведено исследование по определению точности полученных величин ЧСС при проведении тренировочных занятий.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является весьма информативным показателем физиологического напряжения, интегрально отражающим воздействие различных нагрузок – физической, терморегуляторной, нервно-эмоциональной и др. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменение её уровня характеризует меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Поскольку потолок частоты сердечных сокращений после окончания физической нагрузки не удерживается более 10 секунд, при врачебном и педагогическом контроле над занимающимися физической культурой и спортом необходима оперативная пульсометрия, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

В спорте используются два способа пульсометрии: импульсометрия (подсчет числа сердцебиений за определенный отрезок времени, чаще всего за 10 секунд) и интервалометрия (определение

суммарной длительности стандартного числа сердечных циклов, например – 10).

Первый способ – импульсометрия – менее точен и должен применяться только при групповых подсчетах пульса с участием самих занимающихся. Руководитель группы прерывает занятия и предлагает всем членам группы найти у себя место отчетливой пульсации на лучевой или сонной артерии, затем дает команду начала и конца 10-секундного отрезка подсчета пульса. Результат умножается на 6, и это дает приближенное значение ЧСС в минуту для каждого занимающегося. Ошибка при таком подсчёте составляет до 6 ударов в минуту.

Второй способ – интервалометрия – намного точнее, ибо даёт шкалу, на которой гораздо больше дискретных значений ЧСС, характеризуется принципиально меньшей погрешностью благодаря учёту полных кардиоциклов и имеет меньшую субъективную ошибку, зависящую от исследователя. Поэтому интервалометрия должна стать основным способом оперативной импульсометрии как в научных исследованиях, так и на практике при всех наблюдениях за отдельными спортсменами и физкультурниками. Лишь при групповых подсчётах пульса интервалометрия не применяется, ибо требует наличия секундомера у каждого занимающегося, и здесь целесообразно сохранить способ импульсометрии для приближенной оценки индивидуальных сдвигов ЧСС [2].

Интервалометрия может проводиться либо телеметрически (на слух по звуковому сигналу), либо пальпаторно, на лучевой или сонной артерии. Секундомер включается синхронно с ударом пульса, который становится как бы «нулевым», после чего отсчитывается стандартное число, чаще всего 10 очередных ударов пульса, и на последнем, десятом, секундомер останавливается. Фиксированное секундомером время составляет суммарную длительность десяти полных кардиоциклов: величина ЧСС в минуту равна $60/t \times 10$ [1].

При работе с двумя ручными электронными секундомерами «Электроника ИТ-01», на одном занятии в учебной группе преподаватель может быстро и точно определить реакцию организма всех занимающихся на задаваемую работу различной мощности и интенсивности, с помощью функции метранома не прибегая к сложной аппаратуре.

Определяющим фактором при выборе интенсивности физической нагрузки является исходное функциональное состояние человека.

Ключевым фактором здесь является выбор нужной интенсивности тренировки, которую лучше всего контролировать по одному из ведущих показателей работы сердца - частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Дозирование мощности нагрузки по ЧСС основано на существующей линейной зависимости между мощностью нагрузки и сдвигами, возникающими в организме под ее влиянием.

Для определения ЧСС методом интервалометрии нами проведено исследование по определению точности полученных величин ЧСС при проведении тренировочных занятий, где сравнивались между собой показатели пульса полученные в конце дистанции трехминутного бега пульсометром Sigma pc 15.11 и методом интервалометрии. Первоначально студенты не имели предварительной подготовки и производили подсчет 10 кардиоциклов от 0 до 10 пальпаторным методом. В этом случае ошибка в сравнении с пульсометром составляла 4-5%. При проведении предварительной подготовки с использованием функции метранома нами на метраноме устанавливалась величина 150 уд/мин выполняемая в виде звуковых сигналов и студентам ставилась задача получить по секундомеру время 4 секунды за 10 кардиоциклов ($60:150 \times 10 = 4$ сек). В начале занятий студенты получали величины от 4,32 до 3,78 сек (138 уд/мин-158 уд/мин). В течении одного занятия используя методику предварительного нахождения пульса и включения секундомера через 3-4 удара после его нахождения результаты были доведены до 4,04 сек и 3,96 сек. Такие результаты позволяли уверенно и точно проводить пульсовую оценку величины частоты сердечных сокращений в минуту тратя на подсчет пульса в диапазоне от 120 до 180 уд/мин. от 6 до 4 секунд. За это время урежение ЧСС не успевало произойти. Сверка показателей проведенной интервалометрии и показателей на пульсометре Sigma pc 15.11 при тестировании не превышала 1-1,5%.

В последующем, сравнивая реакцию сердечно-сосудистой системы студентов при использовании стандартных нагрузок в разные периоды учебного года, можно уверенно контролировать уровень работоспособности студентов, постоянно корректируя интенсивность физических нагрузок, используя для этого метод определения ЧСС – интервалометрию.

Для быстрого и точного определения ЧСС по методу интервалометрии приводится таблица, на которой заранее вычислены значения ЧСС за одну минуту для всех возможных величин t, при ритмах сердца в пределах 53-200 уд/мин.

Таблица 1.– Значения ЧСС для всех величин t за 1 минуту.

t	ЧСС	t	ЧСС	t	ЧСС	t	ЧСС
3.00	200	3.68	163	4.76	126	6.74	89
3.01	199	3.70	162	4.80	125	6.82	88
3.03	198	3.72	161	4.84	124	6.89	87
3.04	197	3.75	160	4.88	123	6.97	86

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.61	166		4.65	129		6.52	92		10.90	55
3.63	165		4.68	128		6.59	91		11.11	54
3.66	164		4.72	127		6.66	90		11.32	53

Список использованной литературы

1. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М: Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Дедковский, С.М. Скорость или выносливость / С.М. Дедковский. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 с.

УДК 373.24

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.Н. Дедулевич

(МГУ имени А.А.Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме интеграции двигательной и игровой деятельности как фактору разностороннего развития детей дошкольного возраста. Дается анализ некоторых исследований, свидетельствующих о включении двигательного компонента в игровую и другие (изобразительную, речевую) виды деятельности, осуществляемые детьми под руководством педагогов и самостоятельно.

Анализ литературы и современной практики дошкольного образования позволяет обозначить две важнейшие проблемы: организацию двигательной активности и игровой деятельности детей.

В настоящее время положение о первостепенной роли двигательной активности в жизнедеятельности как важного условия, определяющего здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие человека, является общепризнанным. Особое значение двигательная активность имеет в детском возрасте, где она выступает в качестве необходимого условия формирования основных структур и функций организма, одного из способов познания мира и ориентировки в нем, а также как средство разностороннего развития и воспитания детей. В то же время следует отметить, что в практике дошкольных учреждений организации двигательной активности детей не уделяется должного внимания.

Игра является ведущим видом деятельности ребенка-дошкольника. Фундаментальными исследованиями обозначены роль игры, ее виды и

место в практике дошкольного образования. Однако в последние годы все больше прослеживается тенденция замещения игровой деятельности учебной, что противоречит законам психического развития ребенка.

Нам представляется, что решение этих проблем лежит в единой плоскости. Интеграция двигательной активности и игровой деятельности раскрывает возможности максимального развития, создает социально-культурную ситуацию становления личности, исходя из признания индивидуальных особенностей ребенка.

Следует отметить, что известные ученые давно признавали роль двигательной активности ребенка в игре. Так Е.А. Аркин (1948), А.И.Быкова (1961), А.П.Усова (1976) указывали на необходимость широкого использования в играх детей игрушек-двигателей и физкультурного оборудования. Р.И. Жуковская (1965) рекомендовала вносить в детские игры сюжеты, вызывающие необходимость двигаться. По мнению Е.А. Флериной (1933), повышению двигательной активности в играх способствует использование крупных строительных материалов. А.В.Запорожец придавал большое значение игре в развитии произвольных движений [1].

Наиболее разработанным является вопрос о роли подвижной игры в развитии движений детей (Е.Н. Вавилова, 1969; Э.С. Вильчковский, 1971; М.П. Голощекина, 1970; Т.И. Дмитренко, 1973; З.И. Ермакова, 1974; Л.В.Карманова, 1971).

Впервые идея интеграции двигательной и игровой деятельности нашла отражение в исследовании В.А.Шишкиной [2]. Изучая объем и содержание двигательной активности в различных видах деятельности, В.А. Шишкина акцентирует внимание на творческих играх, как средстве повышения двигательной активности детей и развитии игровой деятельности в целом. В частности, практике предлагаются специальные методы и приемы руководства в интегрированной деятельности (движения+игра). Среди этих приемов наиболее актуальными назовем следующие: закрепление времени для двигательной активности в распорядке дня дошкольного учреждения; создание соответствующей физкультурно-игровой среды, обеспечивающей биологическую потребность в движениях через использование игрушек-двигателей, физкультурного оборудования, специальных атрибутов и создание достаточных площадей для игры; внесение двигательного компонента в сюжетные, дидактические, театрализованные и другие игры [3].

М.Н. Дедулевич разработала на основе этой идеи авторские подвижные игры, которые успешно внедрены в практику [4].

По мнению авторов, формированию у детей игровых навыков и развитию двигательного творчества в большей мере способствуют коллективные игры, чем индивидуальные. Также уделяется внимание самостоятельной двигательной деятельности детей, где ребенку

предоставляется возможность самому искать способы передачи содержания игры через движение.

Идея интеграции нашла отражение в рекомендациях для дошкольных учреждений и у других авторов. Так Н.А.Ветлугина (1972), Т.Г. Казакова (1985) предлагают использовать движения, двигательные действия в изобразительной деятельности, которые помогают ребенку глубже осознать сюжет рисунка, способствуют формированию ручной умелости. Л.В.Артемова (1974), Н.Н. Поддьяков (1977), О.С.Ушакова (1988), Н.С. Старжинская (1990) рекомендуют активно использовать двигательные элементы при формировании у дошкольников речевой функции.

Таким образом, в современной практике дошкольного образования необходимо обратить особое внимание на актуальность проблемы интегрирования двигательной активности и игровой деятельности как важнейшего фактора физического, психического, социального развития детей.

Список использованной литературы

1. Запорожец, А.В. Игра и развитие ребенка / А.В. Запорожец // Психология и педагогика игры дошкольника / Под ред А.В. Запорожца, А.П.Усовой. – Москва : Просвещение, 1966. – С.5–10.

2. Шишкина, В.А. Двигательная активность старших дошкольников в творческих играх / В.А. Шишкина // Дошкільневиховання. – 1974.– №4. – С.30–32.

3. Шишкина, В.А. Азбука движений малыша : пособие для воспитателя / В.А. Шишкина. – Минск : Нар.асвета, 1985. – 71 с.

4. Дедулевич, М.Н. Играй – не зевай: подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей дошк. образоват. учреждений / М.Н. Дедулевич. – М.: Просвещение, 2007. – 64 с.

УДК 792

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И.В. Евменчик, А.А. Евменчик

(Социально-гуманитарный колледж УО МГУ имени А.А.Кулешова,
Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье раскрывается проблема применения дистанционных форм организации образовательного процесса по физическому воспитанию, рассматриваются организационно-методические аспекты использования информационно-коммуникационных технологий.

Проводится анализ эффективности системы дистанционного обучения в процессе физического воспитания учащихся учреждений образования; раскрываются достоинства и недостатки преподавания с применением информационно-коммуникационных технологий.

Сегодня в Республике Беларусь интенсивно ведется поиск новых форм и методов в сфере образования. Такое явление связано со свободным доступом к информации, развитием информационных и телекоммуникационных технологий, которые раскрывают новые способы получения образования [2].

Дистанционное обучение быстрыми темпами внедряется в процесс физического воспитания. При этом интенсивное опосредованное или частично опосредованное взаимодействие обучающегося и преподавателя осуществляется посредством использования педагогически организованных информационных и коммуникационных технологий; учащиеся не ограничены пространственными и временными рамками; имеют возможность обучаться, не выходя из дома, по персональному расписанию. Учащимся предоставлен широкий выбор направлений подготовки; доступ и легкий поиск информации по учебным заданиям; возможность соревноваться с большим количеством других учащихся, участие в дистанционных проектах, конкурсах, мероприятиях и олимпиадах, которые существенно укрепляют мотивационную основу учебного процесса, повышают активность виртуальной аудитории учащихся в освоении знаний, умений и навыков.

Преподаватель в учебном процессе физического воспитания выступает в роли тьютора, который осуществляет методическую и организационную помощь обучающимся в рамках учебной дисциплины, посредством проведения очных занятий и информационного обмена, основанного на ресурсах сети, созданной в образовательных целях [1].

Учебный контент созданный преподавателем для обеспечения процесса физического воспитания может включать: учебно-методические материалы, кейс-технологии; мультимедиа-технологии; ТВ-технологии; базу учебных материалов дистанционного обучения (совокупность учебно-методических материалов: учебников, учебных пособий, учебно-методических пособий, практикумов и т.д.); виртуальную лабораторию дистанционного обучения; электронный учебно-методический комплекс; практическое пособие; консультации в оффлайн режиме; консультации в онлайн режиме, тестирование (текущее, итоговое) по учебной дисциплине, промежуточную аттестацию; текущую аттестацию; итоговую аттестацию и др.

В настоящее время преподаватели физической культуры используют систему дистанционного обучения на базе MOODLE или Zoom. В онлайн режиме можно давать учащимся теоретические знания, задания и тесты,

доклады, видеофильмы и презентации по темам учебной программы, комплексы упражнений направленные на развитие определенных физических качеств. Кроме того, применяя видеоаппаратуру можно выполнять видеотчеты о проделанных упражнениях, в режиме онлайн следить за правильностью выполнения упражнений. В качестве домашнего задания могут быть комплексы упражнений на основе пройденного материала. Для мониторинга физического состояния организма учащихся следует применять анкеты и тесты экспрес-диагностики уровня здоровья, физической подготовленности.

В организации физического воспитания с применением дистанционных форм организации образовательного процесса могут возникать следующие проблемы: отсутствие у многих учащихся и преподавателей компьютерной техники; технический сбой интернет ресурсов; отсутствие опыта в преподавании с применением информационно-коммуникационных технологий, систем дистанционного обучения на базе MOODLE или Zoom; отсутствие или недостаточное количество полноценного учебного контента, электронных учебно-методических материалов

Однако для преподавателя физической культуры использование дистанционного образования имеет огромное значение: дает возможность разнообразить формы и методики обучения; повысить интерес учащихся к изучению предмета, сделать процесс обучения увлекательным, интересным, расширить кругозор занимающихся, повысить мотивацию к изучению предмета. Поиск новых методов обучения позволяет преподавателю повысить свое профессиональное мастерство. Собственно развитие системы образования в данном направлении имеет огромное значение для нашей страны.

Список использованной литературы

1. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С.60-63.
2. Хуторской А.В. Научно-практические предпосылки дистанционной педагогики / А. В. Хуторской // Открытое образование. 2001. - № 2. -С. 30-35.

УДК 37.018

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ I СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е.В.Каско, Е.А.Корженевич
(ГУО “Средняя школа № 16 г. Пинска”, Пинск, Беларусь)

Аннотация. В статье авторами рассматриваются теоретические аспекты применения здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях по физической культуре на I ступени общего среднего образования.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Сегодня одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Повлиять на улучшение здоровья учащихся, изменить их собственное отношение к своему здоровью можно в том случае, если в школе будет создана здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения, использованы здоровьесберегающие технологии и будут выполняться требования к условиям реализации образовательных программ и просветительской работы с родителями [1].

Очевидным становится существенное ухудшение здоровья обучающихся, которое связано, прежде всего, с возрастанием объема и усложнением учебной нагрузки, недостатком двигательной активности, неправильным питанием детей, наличием частых стрессов, а также их несоблюдением гигиенических требований в организации учебного процесса. Состояние здоровья молодого поколения является важнейшим показателем благополучия общества и государства.

В последние годы появилось понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии». Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении, сформировать у него необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни. Данные технологии направлены на укрепление, сохранение, а также формирование здоровья обучающихся. В самом общем виде под здоровьесберегающими технологиями понимают все те психолого-педагогические технологии, методы и программы, направленные на воспитание у обучающихся культуры здоровья, формирование представлений о здоровье как ценности и их мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии способствуют рациональной организации учебного процесса таким образом, чтобы он соответствовал возрастным, половым, индивидуальным особенностям обучающихся, а также гигиеническим требованиям [2].

Благодаря общему усилию учителей, учащихся и родителей нашей школы по здоровьесбережению, благодаря систематической, последовательной и творческой работе по организации физкультминуток, динамических пауз и другим технологиям обеспечивается достаточный уровень функциональной деятельности всех органов и систем организма детей на учебных занятиях по физической культуре, их общее бодрое состояние.

На учебных занятиях по физической культуре учителями применяются следующие общеобразовательные технологии:

- технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения;

- технологии обучения здоровому образу жизни.

Так же учителями нашей школы на I ступени общего среднего образования на учебных занятиях по физической культуре используются следующие здоровьесберегающие формы работы: утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, упражнения, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, звуковая гимнастика, гимнастика для глаз, игры и игровая терапия, упражнения для снятия напряжения, улучшения осанки, так же проходят встречи с медицинскими работниками различных специальностей.

Подводя итоги, можно отметить, что здоровьесберегающие технологии учат детей жить без конфликтов. Обучают укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Эти технологии прививают им принципы здорового образа жизни, усиливают мотивацию к обучению. Учителя в тесной взаимосвязи с учащимися и их родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами и социальными работниками, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей, способны создать здоровьесберегающую образовательную среду.

Список использованной литературы

1. Алямовская, В.Г. Оздоровительные технологии в образовательном учреждении / В.Г. Алямовская, – М. : Педагогическое общество России, 2010. – 92 с.

2. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / В.И. Ковалько. – М. : «ВАКО», 2005. – 296 с.

УДК 796.8

К ВОПРОСУ О КРИТЕРИЯХ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ УДАРОВ В ТАЭКВОНДО WT.

Р.В. Левков

(Могилевский институт МВД, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье описаны критерии эффективности техники ударов при проведении спортивных поединков в таэквондо WT с использованием электронной судейской системы DaedoGen 2.

В современном таэквондо WT(олимпийская версия) при проведении соревнований в разделе «спортивные поединки» используется электронная судейская система DaedoGen 2. Система предназначена для обеспечения соревновательного процесса: объективного фиксирования произведенных ударов в область корпуса и головы соперника и оперативной систематизации полученных данных. Система определяет эффективно произведенный удар в разрешенную правилами соревнований область корпуса или головы. Основными параметрами удара, за который система выставит на электронном табло соответствующую оценку в баллах являются: сила давления при ударе и точность нанесения удара. Зачетными зонами являются: корпус соперника, на котором одет электронный защитный грудной протектор и голова соперника, на которой одет электронный защитный шлем. Оба противоборствующих спортсмена на своих стопах имеют сенсорные футы. Система имеет определенную градацию силовых параметров для определения эффективности ударов для различных весовых категорий у мужчин и у женщин, также для различных возрастных групп спортсменов (кадеты, юниоры, взрослые).

Учитывая требования судейской системы DaedoGen 2 для достижения высокого спортивного результата в таэквондо WT целесообразно определить критерии эффективности техники ударов ногами, которые будут приносить зачетные баллы в спортивных поединках.

Первоначальным требованием к любому производимому техническому действию является устойчивость (равновесие) исполнителя. Устойчивость во всех видах единоборств, в том числе и в таэквондо WT при взаимодействии с противником, обладающим агрессивной ударной техникой – очень значимый фактор сохранения уверенности исполнителя, который обязан контролировать и мгновенно анализировать ситуацию для принятия решения на последующие действия. Устойчивость обеспечивается боевой стойкой. Подробное описание и методика обучения боевой стойке и передвижениям в ней изложена в работе [1].

Следующим значительным фактором эффективности удара ногой в таэквондо WT является направление вектора приложения силы (угол атаки между ударяемой плоскостью и ударной частью стопы должен приближаться к 90 градусам).

Значительным является фактор соблюдения оптимальной траектории движения бьющей стопы. Указанную траекторию определяет вынос колена

во время исполнения удара,(в данном случае речь идет о круговом ударе ногой в корпус) который не должен уходить в сторону от средней линии корпуса и должен иметь высоту, соответствующую высоте нанесения удара[2, 3].

Одним из важных моментов, который обеспечивает поражающий эффект всех ударов ногами в таэквондо WT является динамика передвижения. Все ударное движение от начала движения до момента контакта с ударяемой поверхностью должно быть слитным (без каких-либо разделений на фазы) и напоминать удар футболиста по мячу [4, 5].

Рассматривая критерии эффективности одного из самых результативных ударов в таэквондо WT – удара ногой с разворотом в область корпуса(твиг чаги), при эффективном исполнении которого система DaedoGen 2 зачислит сразу 4-ре зачетных балла спортсмену, следует остановиться на соблюдении следующих критериях эффективного исполнения:

а) выдержанная правильно траектория движения бьющей стопы – строго прямая линия с момента отталкивания бьющей ноги от опоры до момента контакта с целью;

б) сохранение вертикального положения корпуса спортсмена (отсутствие значительных наклонов вправо, влево, назад) при развороте;

в) высокоскоростное вращение корпуса по оптимальной траектории[4].

г) выполнение технического действия в момент встречного движения соперника.

Соблюдение описанных выше критериев эффективности техники ударов ногами в спортивном поединке таэквондо WT с использованием судейской системы DaedoGen 2 при наличии устойчивого навыка может значительно способствовать достижению высокого спортивного результата в противоборстве с противниками различной степени подготовленности, независимо от антропометрических параметров.

Список использованной литературы:

1. Левков, Р. В. Самозащита без оружия: методические рекомендации / Р. В. Левков.– Могилев: Могилевский институт МВД, 2017. 32 с.

2. Левков, Р.В. Самозащита без оружия: методические рекомендации по изучению кругового удара ногой/ Р. В. Левков. – Могилев: Могилевский институт МВД, 2019. 33 с.

3. Левков, Р.В. Сравнительный анализ кругового удара ногой в таэквондо WT. / Р. В. Левков // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2020. –№2(180). – С189-201.

4. Воронович, Ю. В. Возможности использования обобщенных координат биомеханической системы для оценивания отдельных видов

ударной техники (на примере прямого удара ногой) / Ю. В. Воронович, А.И. Каранкевич, А.Е. Покатилов // Актуальные вопросы права, образования и психологии: сб. науч. трудов / Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь. - Могилев, 2020. - Вып. 8. - С 204-215.

5. Покатилов, А.Е. Биомеханический аспект подготовки курсантов в области профессионально-прикладной физической подготовки /А.Е. Покатилов, Ю.В. Воронович, А.П. Скачинский / Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки. Сборник статей V Международной научно-методической конференции. Редколлегия: В.В. Борисенко (отв. редактор) [и др.]. 2020.– С. 282-288.

УДК 796:004.9

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Д.А. Ревин

(Могилевский институт МВД Республики Беларусь, Могилев,
Беларусь)

Аннотация. Информационные технологии становятся важнейшей составляющей знаний, умений и навыков будущего специалиста и необходимым компонентом всех направлений педагогики, в том числе и спортивной.

Информационные технологии (ИТ-технологии) – комплекс современных способов, технических и программных средств создания, хранения, обработки и передачи информации.

ИТ-технологии, применяемые в физической культуре и спорте, подразумевают изучение следующих высокотехнологичных процессов в контексте физической культуры и спорта:

- программное и аппаратное обеспечение ПЭВМ;
- постановка профессиональных целей и поиск алгоритма их достижения;
- создание модели системной подготовки спортсмена, структуры тренировочного процесса;
- выбор применяемых технических средств и экипировки;
- современные базы данных научной информации.

Современный специалист физической культуры должен осознавать, что навыки использования компьютерных технологий, программного и

аппаратного обеспечения ПЭВМ – не только необходимое условие успешной профессиональной деятельности, но одно из важнейших личных качеств преподавателя, тренера и спортсмена [1].

Немаловажно, что в последнее время кроме программных систем и технологий общего назначения все большую актуальность приобретают прикладные программные продукты, созданные целенаправленно для решения профильных задач физической культуры и спорта.

Наиболее актуальными направлениями использования IT-технологий в спорте и физической культуре являются:

- тренировочный процесс;
- обучение и воспитание;
- соревновательные мероприятия и другие.

В рамках информатизации образовательного процесса разработаны и используются обучающие комплексы по различным видам спорта (пулевая стрельба, лыжный спорт, гимнастика), теоретическим и практическим дисциплинам; созданы компьютерные программы, обеспечивающие моделирование физиологических процессов в организме человека. Широкое применение получили программы компьютерного тестирования.

В ходе организации и проведения соревнований IT-технологии прежде всего являются незаменимым инструментом обработки значительных массивов информации, в том числе с использованием глобальной компьютерной сети.

Известны случаи применения программного и аппаратного обеспечения для определения результата спортивных состязаний. Точное определение результата зачастую имеет не только педагогическое значение. Современные приборы на основе GPS и других информационных технологий позволяют с большой точностью измерять любые параметры.

Применение компьютерной диагностики успешно оптимизирует подготовку к оздоровительным физкультурным упражнениям, а специально разработанные программы помогают удачно подобрать соответствующие рекомендации и упражнения. Современные тренажеры позволяют также автоматизировать процесс контроля над выполнением упражнений и разработке рекомендаций по итогам [2].

Глобальная компьютерная сеть Интернет позволяет наладить коммуникацию спортсмена и тренера на значительном расстоянии, получить доступ к большому количеству прикладных и обучающих программ. Наибольшее количество прикладных программ и приложений создано и доступно в поисковых системах, направленных на оптимизацию процесса тренировки.

В процессе тренировки необходимо учитывать многие факторы: физическую подготовку, физиологические и психические особенности спортсмена, условия и характеристики соревновательной деятельности. В

таким большим массиве информации с учетом необходимости оперативного принятия решений возрастает вероятность ошибок и просчетов. Прикладное программное обеспечение в совокупности с современными техническими средствами позволяет повысить эффективность работы тренера, а на некоторых этапах и заменить его.

Список использованной литературы

1. Жуков, Р. С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта : состояние и перспективы / Р. С. Жуков. – СПб. : Питер, 2000. – 204 с.
2. Тимошенко, В. В. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте / В. В. Тимошенко. – М. : Владос, 2010. – 343 с.

УДК 373.2

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО ТРЕНАЖЕРА «ИГРОВИЗОР» В.В. ВОСКОВОВИЧА

Т.А. Можарова

(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме развития двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста, раскрываются педагогические возможности использования игровой технологии «Игровизор» в данном направлении. Акцент делается на развитии творческой направленности двигательной деятельности детей.

Игровые технологии – это фундамент всего дошкольного образования, действенный инструмент, который позволяет сделать образовательный процесс не только результативным, но и по-настоящему интересным и привлекательным для детей. В последнее время особо популярны в педагогической практике подтвердившие свою эффективность развивающие игры технологии В.В. Воскобовича, базирующиеся на развитии творческих способностей детей дошкольного возраста[1].

Среди многообразия игр автора особого внимания, на наш взгляд, заслуживает интеллектуальный графический тренажер «Игровизор», в самом названии которого заложен главный смысл этого пособия – совершенствование и закрепление знаний, умений и навыков дошкольников. Данная игровая платформа проста и доступна в применении педагогами и освоении детьми, но при этом универсальна и

многофункциональна, обладает широким диапазоном возможностей в реализации различных образовательных задач.

Мы предлагаем рассматривать тренажер «Игровизор» как современное средство развития двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста. На наш взгляд, неотъемлемой существенной чертой развития двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста должна стать ее творческая направленность [2]. Принимая это во внимание, двигательная деятельность требует особой атмосферы сотворчества взрослого и ребенка в ее организации, в основе которой лежат субъект-субъектные отношения [3]. Применение «Игровизора» в данном процессе открывает новый уровень осмысления движений, расширяет творческие возможности использования двигательного опыта ребенка.

Остановимся подробнее на специфике использования тренажера в организации самостоятельной двигательной деятельности детей. Данный процесс состоит из нескольких этапов.

Первый этап предполагает знакомство с «игровизором» (прозрачная папка-планшет, куда вкладываются карточки-задания). Суть заключается в следующем: на каждое движение, физическое упражнение, физкультурное оборудование (мячи, обручи, скакалки и другие предметы) придумывается картинка (рисунок) – символическое изображение. При этом необходимо учитывать следующие правила: символы должны отображать обобщенный образ движения, предмета, быть хорошо знакомы детям. С этой целью посредством беседы организуется совместное (педагог и ребенок) рассматривание готовых карточек, обсуждение того, что на них изображено. Таким образом, создается серия картинок – символические изображения, принимающиеся как базовые, по которым ребенок может впоследствии воспроизводить движения, имеющиеся в его двигательном опыте или придумывать новые.

Второй этап предполагает выполнение детьми творческих заданий, основанных на «слиянии» карточек с изображением двигательных действий и предметов в одно целое, т.е. ребенок учится правильно распознавать и соотносить символы картинки с соответствующими движениями, физкультурными пособиями, выполнять и придумывать движения с опорой на карточки и при необходимости наводящие, побуждающие к действию вопросы, инструкции педагога (например, какие прыжки можно выполнить с обручем). «Игровизор» позволяет моделировать самые различные комбинации карточек, упражняя детей в самостоятельном применении ранее усвоенных на физкультурных занятиях двигательных умений и навыков в качественно новых условиях на основе их ассоциативного воспроизведения.

С нашей точки зрения, наиболее приемлемой формой организации работы с детьми на первом и втором этапах являются творческие микро-группы. Коллективное выполнение заданий, мобилизует детей на

успешное решение двигательной задачи, обмен опытом, создает предпосылки для последующего свободного индивидуального творчества. В процессе выполнения заданий важно предусмотреть многократное изменение ролевого участия ребенка в решении двигательной задачи с главной на второстепенную позиции, что формирует его рефлексивное отношение к выполняемой деятельности, способствует самопознанию, осознанию своих возможностей. В содержание работы с детьми на данном этапе можно включать элементы соревнования (кто больше вспомнит, придумает движений).

Третий этап – непосредственно самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей с тренажером «Игровизор». Характер педагогического руководства на данном этапе максимально опосредованный, заключающийся преимущественно в организации игровой среды (в доступном для дошкольников и удобном для развертывания игр месте находятся комплекты карточек, игровизоры, физкультурное оборудование, игровые пособия). Благодаря этому, игровые задания с игровизором могут возникать не по инициативе педагога, а из интересов детей, что является наилучшим стимулом детского творчества.

Использование игровизора позволяет ребенку видеть различные образы в простых схематических изображениях, а также придумывать самостоятельно свои рисунки-символы. С помощью игровизора также можно нарисовать недостающую карточку-символ и воплотить задуманное в действительность; составлять и проходить различные лабиринты, двигательные сюжеты, изобретать и выполнять другие новые задания, требующие прорисовки.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, графический тренажер «Игровизор», открывает уникальную возможность в создании условий творческой направленности в реализации задач по развитию двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста. Проведенная нами опытно-экспериментальная работа подтвердила эффективность изложенных выше методических аспектов.

Список использованной литературы

1. Игровая технология интеллектуально-творческого развития детей «Сказочные лабиринты игры» : методическое пособие / В.В. Воскобович [и др.] ; под ред. Л.С. Вакуленко, О. М. Вотиновой. – СПб. : Развивающие игры Воскобовича ; КАРО, 2017. – 352 с.

2. Можарова, Т.А. Актуальность проблемы развития двигательной деятельности детей дошкольного возраста в современном образовательном пространстве / Т.А.Можарова // Романовские чтения – 13 : сборник статей Международной научной конференции, посвященной 105-летию МГУ имени А.А.Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г. /

под общ.ред. А.С.Мельниковой. – Могилев : МГУ имени А.А.Кулешова, 2019. – С. 232–233.

3. Можарова, Т. А. Культурологический подход к развитию двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста / Т. А. Можарова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2017 г. : материалы научно-методической конференции, Могилев, 25 января - 8 февраля 2018 г. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2018. – С. 172–173.

УДК 796.015

АКВААЭРОБИКА КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Х.Н.Симанович

(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье рассматривается аквааэробика как инновационная форма физического воспитания для улучшения состояния здоровья школьников, создания положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой и здоровьем.

На сегодняшний день у учащихся общеобразовательных школ наблюдается снижение интереса к традиционным урокам физической культуры и здоровья[3]. В связи с этим ведется поиск новых подходов к работе с детьми в учреждениях общего среднего образования. Внедрение инновационных технологий в уроки физической культуры и здоровья обеспечивает не только необходимые условия для полноценного естественного развития, но и содействует практическому освоению навыков укрепления и формирования здоровья. Одним из новых подходов работы с детьми является аквааэробика.

Аквааэробика – это вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений(аэробных, стретчинг, элементы спортивных игр) в воде и сочетающий в себе физические нагрузки на все основные группы мышц с использованием музыкального сопровождения[1].

Занятия аквааэробикой повышают аэробную выносливость, содействуют развитию таких качеств: гибкость, ловкость, координация движений, помогают укреплению здоровья, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма, улучшают общее самочувствие и эмоциональный фон ребенка.

Важное значение имеет оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

предупреждение искривления позвоночника, предотвращение увеличенной возбудимости и раздражительности[2].

В связи с этим **целью** занятий аквааэробикой является совершенствование физических качеств и основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной).

Задачи:

- научить выполнять специальные движения и упражнения в бассейне;
- развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- содействовать снижению напряжения всех мышц;
- совершенствовать двигательные способности и развивать физические качества: выносливость, координацию, ловкость, гибкость;
- развивать чувство ритма и умение управлять телом в воде.

Немаловажное значение имеет оформление бассейна, его ограждение, укомплектование специальным материалом и оборудованием, наличие технических средств обучения – важным является подбор музыки, соответствующая возрасту занимающихся.

Занятия по аквааэробике имеют определенную структуру:

1 часть – подготовительная (разминка, активизация внимания и эмоционального состояния учащихся);

2 часть – основная (включающая элементы плавания, упражнения из синхронного плавания, спортивных игр);

3 часть – заключительная (заминка, упражнения на восстановления дыхания и элементы стретчинга).

При обучении аквааэробики все упражнения в начале разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Основу занятий составляют физические упражнения, выполняемые в водной среде. Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение.

Таким образом, аквааэробика имеет ряд преимуществ перед обычными уроками физической культуры и здоровья. Прежде всего, она практически исключает возникновения травм на занятиях. Сопротивление воды при выполнении разнообразных упражнений оказывает дополнительное воздействие на опорно-двигательный аппарат занимающихся. Проведение занятий в воде имеет ряд преимуществ: образование «мышечного корсета», укрепление здоровья, гармоничное развитие физических качеств и способностей, необычная среда, повышение эмоционального настроения занимающихся. Незаменимо так же гигиеническое и закаливающее воздействие на организм.

Список использованной литературы

1. Кристин, А. Аквааэробика. Полное руководство по подготовке / А.Кристин. – Москва: Эксмо, 2015. – С. 232.

2. Нечаев, А.В. Дополнительные занятия подростков физическими упражнениями ./ А.В. Нечаев // Физическая культура в школе. – 2014. – № 4. – С. 54–56.

3. Симанович, Х.Н. Обучение плаванию как мотив к занятиям физической культурой и здоровьем / Х.Н. Симанович // Молодая наука – 2018. Региональная научно-практическая конференция студентов и аспирантов вузов Могилевской области: материалы конференции / под ред. Н.П.Шутковой. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2018. – С. 294-295.

УДК 796.02

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЧАСТИЧНО-ПОИСКОВЫХ МЕТОДИК ПРИ ИЗУЧЕНИИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

С.Б. Фатин

(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В материале анализируется эффективность использования единой тактической задачи в работе со студентами специализации «Специальная подготовка».

Использование современных педагогических технологий при подготовке специалистов в области образования в настоящее время получило широкое распространение. Но, если анализировать педагогическую и технологическую составляющую процесса, можно видеть, что электронная начинка применяемой методики накладывается на ставку традиционной педагогическую схему включения обучаемого в активную познавательную позицию. Использование игрового метода обучения, научно-обоснованная педагогами и подробно структурированная, можно наблюдать в действиях кошки, которая приносит своему котенку полуживую мышь и мотивирующую развитие у него охотничьего инстинкта. Чем не формирование «личностных компетенций» через сюжетно-ролевую игру. Совмещая традиционализм в обучении с использованием электронных материальных средств обучения, мы решаем задачу большей индивидуализации процесса поведения обучаемого к выявлению, классификации проблемы и определения решений этой проблемы, ситуации.

На такой методике, относящейся по характеру к познавательной деятельности обучаемых к частично-поисковой, строится использование единой тактической задачи в рамках изучения прикладной физической культуры и допризывной подготовки. Главными задачами подготовки

студентов к действиям в роли командиров младшего звена и командиров отделений является звеном профессиональной подготовки учителя физической культуры и допризывной подготовки. Умение грамотно организовать занятия, четко и понятно для обучаемых управлять учебным процессом, позволяет не только решать образовательные и воспитательные задачи, но и максимально эффективно обеспечить безопасность обучаемых [1, с.10]. Структурно-логическая схема единой тактической задачи укладывается в следующий алгоритм. Студенты на протяжении семестра, после изучения теории в предыдущем, выполняют функции командира мотострелкового отделения и других штатных должностных лиц, с их периодической ротацией, по организации сначала оборонительного, затем наступательного боя. Вся организация действий проходит в конкретном подразделении, против определенного постоянного противника на одной и той же местности. Организация боевого взаимодействия начинается с исходной обстановки, предъявляемой преподавателем, а динамика изменения обстановки укладывается в единый развивающийся сюжет, форматированный «вводными» с новой поступающей информацией. Таким образом, обучающийся в роли командира отделения, реагируя на новую «вводную» должен уяснить и оценить изменения в ситуации (определить суть проблемы), принять самостоятельное решение и подать команды подчиненным на действия, то есть управлять процессом самостоятельно и в динамике. [2, с.6]

Актуальной проблемой деятельности педагогических работников являются критерии оценки эффективности их труда. Примерно такой проблемой является, например, оценка работы педагога-воспитателя. Если качество работы учителя в школе можно оценить по количеству мест на предметных олимпиадах, количеству поступивших выпускников в ВУЗы или высоким баллом на ЦТ, то воспитателя оценят по отсутствию правонарушений среди учащихся, да по проведенным формальным мероприятиям. Но ведь это поверхностная оценка. Так и с оценкой эффективности работы выпускников педагогических специальностей. Если молодой хирург плох, он покажет это на первой операции, а молодой учитель сможет доказать свои компетенции лишь в течение нескольких лет.

С подобной проблемой определения критериев эффективности применения частично-поисковых методик в рамках единой тактической задачи столкнулись и мы, и решили на начальном этапе сделать упор на анализе качества оценочных показателей выпускников, к которым эта методика применялась, в ходе педагогической практики по специализации и на государственном экзамене. Невозможность полноценного сравнения результатов экспериментальной и контрольной групп объясняется тем, что на специализации «Специальная Подготовка» обучается одна учебная группа студентов в количестве 18-25 человек, но сравнивая качество

оценок на ГЭЖ за несколько лет, с большой долей вероятности можно говорить об эффективности применяемой методики. Если к результатам качественной оценки знаний отнести показатели «восемь», «девять», «десять», то можно по итогам государственного экзамена по теории и методике специальной подготовки (ТМСП) в содержании которого значительной составляющей является именно тактическая подготовка, вести следующую статистику:

Результаты государственных экзаменов по ТМСП выпускников.

2014-2015 гг., председатель проф. Е.А. Масловский (ведомость 1947)
Сдавало - 26 человек Качество - 27%

2015-2016 гг., председатель проф. Ю.Н. Халанский (ведомость 741)
Сдавало - 28 человек Качество - 28,5%

2016-2017 гг., председатель доц. В.В. Трифонов (ведомость 631)
Сдавало - 17 человек Качество - 29%

2017-2018 гг., председатель доц. В.В. Трифонов (ведомость 664, 665)
Сдавало - 21 человек Качество - 23,8%

2018-2019 гг., председатель доц. Ю.Н. Халанский (ведомость 1364, 1365)
Сдавало - 16 человек Качество - 31%

2019-2020 гг., председатель доц. В.В. Трифонов (ведомость 891, 902)
Сдавало - 22 человек Качество - 40,9%

Инструментарий методики единой тактической задачи был включен в учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика Специальной Подготовки» начиная с 2018 г. Хотя её элементы использовались и раньше. Наблюдая определенный рост качества результатов выпускников, не насчитывая на полноценную репрезентативность выборки, можно принять этот результат за отправную точку в дальнейшем изучении эффективности предложенного варианта поисковых методик.

Вторым и, возможно, главным позитивным эффектом является не сам результат ответов выпускников на экзамене, а возможность применения ими педагогических технологий в своей практической деятельности. Пока предварительно, но результат самостоятельной деятельности студентов в ходе педагогической практики в должности учителя допризывной подготовки последние два года обнадеживает. Способность применять частично-поисковые методики на практике демонстрируют не более половины студентов выпускного курса, но из этого числа до 90% получают в педагогических коллективах школ отметку «девять», а в 2020 г. Два студента получили «десять» по итогам педагогической практики.

Подводя итоги анализа возможной эффективности инструментария частично-поисковых методик в рамках единой тактической задачи при изучении и преподавании допризывной подготовки и прикладной физической культуры, которые тесно связаны по содержанию, можно сделать некоторые выводы. Студенты работают мотивированно, легко переходят в режим творческого поиска, готовясь к занятиям начинают моделировать изучаемый процесс. К негативному результату можно отнести невозможность пока провести полноценный анализ с использованием методов математической статистики, а также нежелания части студентов широко использовать современные педагогические технологии, в силу сложности методического обеспечения и сопровождения этих технологий в практической деятельности.

Список использованной литературы:

1. Основы строевой подготовки: методические рекомендации / С.Б. Фатин. - Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. - 32 с.
2. Тактическая подготовка: учебно-методические материалы / С.Б. Фатин, Н.И. Литенков. - Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. - 60 с.: ил.

УДК 796.015

АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.В. Храмов, А.И. Навойчик

(ГрГУ им. Янки Купалы, Гродно, Беларусь)

Аннотация. Выполнен анализ современного состояния информатизации образования в сфере физической культуры и спорта. Представлены направления, в рамках которых происходит развитие информационно-технологического обеспечения. Основой для компьютеризации физкультурного образования является совершенствование спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов.

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в настоящее время выполняют особую функцию в системе совершенствования качества образования. Изначально предназначенные для управления информацией ИКТ успешно интегрируются в различные виды образовательной деятельности, поскольку обладают способностью

существенно оптимизировать процессы предъявления, закрепления и контроля знаний. В последнее время значимость информатизации физкультурного образования обострилась в связи с необходимостью увеличения количества учебных занятий, которые проводятся с использованием ИКТ по причине соблюдения карантинных мероприятий в рамках противодействия COVID-19.

Современный опыт применения ИКТ в области профессионального физкультурного образования содержит большое количество технологических решений. Их многообразие диктует необходимость выполнения аналитической работы, направленной на поиск закономерностей, которые предопределяют тенденции развития информационно-технологического обеспечения процесса подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта. В данном контексте заслуживает внимание три направления.

Первое направление – общепедагогическое, оно обусловлено интенсивным развитием информатизации образования. Применение ИКТ в учебной работе стимулирует то, что они успешно реализуют преимущества, которые предоставляют стандартное прикладное программное обеспечение и технологии коммуникации. В любой образовательной отрасли используется пакет программ офисного назначения, с помощью которых создаются текстовые документы, мультимедийные презентации и электронные таблицы. Это позволяет успешно решать задачи по накоплению и визуализации знаний. В свою очередь развитие сети Интернет и существующие коммуникационные технологии предоставляют широкие возможности для оперативной передачи информации учебного назначения обучающимся.

К первому направлению также относится применение в образовании программного обеспечения, специально предназначенного для учебной работы и создание соответствующих педагогических технологий. В частности, это системы для дистанционного обучения: eFront, Open Elms, ILIAS (Integriertes Lern-, Informations- und Arbeitskooperations-System), OLAT (Open Learning And Training), ATutor, Moodle и другие. Они стали основой для новых педагогических подходов к процессу формирования профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций.

Карантинные мероприятия последних лет существенно повысили интерес педагогов к системам удаленного обучения, осуществляемому в режиме реального времени. К числу наиболее распространенных онлайн платформ можно отнести: Zoom, WebEx, MicrosoftTeams. С их помощью можно успешно решать задачи взаимодействия между преподавателем и обучающимся при изучении большинства дисциплин учебного плана специальностей физической культуры и спорта.

Второе направление информатизации физкультурного образования ориентировано на применение в учебной работе технических решений,

которые создавались для спортивной деятельности. К их числу относятся автоматизированные комплексы биомеханического анализа и биомедицинских исследований; совмещенные с компьютером устройства диагностики функционального состояния организма и тестирования физической подготовленности; компьютерные программы для проведения психодиагностических исследований; программно-аппаратные системы, автоматизирующие процесс управления подготовкой спортсменов на основе результатов контроля; компьютерные программы, реализующие технологию экспертных оценок для принятия решений в спортивной тренировке; электромеханические тренажеры, совмещенные с компьютером; компьютерные программы для обеспечения судейства спортивных соревнований; компьютерные программы для составления рационов питания спортсменов.

Указанные направления информатизации имеют ряд недостатков. В частности, с помощью общепедагогических решений информационно-технологического сопровождения образовательного процесса невозможно или крайне затруднительно реализовать следующие специфические виды учебной работы профессионального физкультурного образования:

- формирование знаний, умений, навыков в области обучения двигательным действиям;
- выработка умений и навыков правильного исполнения техники изучаемых видов спорта.

Проблема применения информационно-технологического обеспечения спортивной подготовки в образовательном процессе по подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта заключается в том, что они слабо адаптированы для решения учебных задач. Фактическое использование указанных технологических решений в учебной работе состоит в реализации вспомогательных функций. Их роль возрастает при осуществлении учебно-исследовательских и научно-исследовательских работ. Компьютеризированное оборудование, как правило, является достаточно дорогостоящим, для его использования необходим подготовленный персонал. Следует заключить, что данное оснащение не предназначено для формирования и закрепления специальных педагогических компетенций у будущих специалистов физической культуры и спорта.

Соответственно третье направление информатизации образования в сфере физической культуры и спорта объединяет такие технические решения и педагогические технологии, которые изначально ориентированы на выработку у будущих специалистов комплекса профессиональных знаний, умений и навыков, связанных с применением физических упражнений. Данное направление преимущественно представлено специализированными дидактическими средствами, основанными на применении ИКТ. В качестве примера можно привести

мультимедийные обучающие программы по гимнастике [3], каратэ [2], легкой атлетике [1] и другие.

Анализ накопленного опыта информатизации образования в сфере физической культуры и спорта показывает, что наиболее перспективным направлением является создания таких компьютерных средств обучения, которые обеспечивают моделирование следующих компонентов педагогической деятельности специалиста:

- анализ техники наблюдаемого двигательного действия с последующей диагностикой ее качества;
- планирование процесса обучения двигательным действиям;
- принятие решения на основании анализа наблюдаемой техники двигательного действия о содержании дальнейшего обучения.

Для оптимизации процесса технической подготовки при изучении видов спорта по соответствующим спортивно-педагогическим дисциплинам важной функцией компьютерного средства обучения является сочетание технологии компьютерной визуализации информации учебного назначения с применением физических упражнений.

Список использованной литературы

1. Дмитриев, И.В. Организация самостоятельной работы студентов с использованием информационных технологий в преподавании спортивно-педагогических дисциплин: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / И.В. Дмитриев. – СПб., 2011. – 150 с.

2. Дмитриев, О.Б. Методика подготовки судей, тренеров и спортсменов по правилам и судейству с помощью мультимедиа системы «Соревнования по каратэ»: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Б. Дмитриев. – Ижевск, 2003. – 191 с.

3. Петров, П.К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / П.К.Петров. – Ижевск, 2003. – Т. 1. – 406 с.

УДК 796.015

СПЕЦИАЛЬНО – ПОДВОДЯЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНО – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКИХ МЕТАНИЙ КОПЬЯ У УЧАЩИХСЯ НА II СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. М. Ярош

(ГУО «Средняя школа №16 г. Мозыря», Мозырь, Беларусь)

Аннотация. В статье проанализированы особенности техники метаний копья, методы, средства обучения рациональной технике метания копья.

Ещё в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. В настоящее время метание широко распространено в Европе, США, на Кубе. В странах Южной Америки, на Азиатском и Африканском континентах метание копья широкого распространения не получило [1].

Следует отметить то, что метание копья входит в программу районной, областной, республиканской Спартакиады по лёгкой атлетике среди учащихся II ступени общего среднего образования. Программа учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего образования не предусматривает изучения метания копья на уроках физической культуры и здоровья. Поэтому целенаправленно заниматься подготовкой метателей копья можно только во внеурочное время на секционных занятиях по лёгкой атлетике.

Очень важно на первых секционных занятиях сформировать у учащихся правильное представление о рациональной технике легкоатлетических метаний копья.

Следует обратить внимание учащихся на то, что держать копье за обмотку необходимо плотно, но не напряжённо, так как любое напряжение кисти не даст выполнить хлестообразное движение, уменьшит вращение копья, создающего устойчивость в полёте.

Отведение копья начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку. Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: скрестный шаг и постановка ноги в упор.

Следует отметить, что важнейшей деталью в подготовке к выполнению финального движения является обгон туловища ногами и тазом, что обеспечивает оптимальное положение метателя для выполнения броска – положение наклона туловища назад под углом в $60-70^{\circ}$.

Следует обратить внимание на то, что после выпуска снаряда метатель продолжает движение вперёд, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом необходимо копьёметателю выполнить перескок левой на правую ногу, отводя левую ногу чуть вверх и наклоняясь вперёд, затем выпрямиться за счёт последующего отведения плеч назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5-2 метра от линии броска.

Поэтому в процессе секционных занятий по лёгкой атлетике для успешного освоения техники метания копья учащимися II ступени общего

среднего образования необходимо поэтапно решать задачи, представленные в таблице [2].

Таблица 2.– Методы, средства обучения технике метания копья.

№ задачи	Методы, средства обучения	Методические указания
1.Ознакомить с техникой метания копья.	Рассказ об истории возникновения метаний, технике метания копья, достижениях копьеметателей мирового класса, возникновении и развитии метания в Беларуси.	Использовать кинограммы, видеоматериалы, фотоматериалы, презентации.
2.Обучить держанию и выбрасыванию копья.	Метание копья обеими руками, снаряд удерживается над головой, левая рука – сзади правой; метание копья с места в цель одной рукой.	Прикладывать усилия точно в продольную ось копья.
3.Обучить метанию копья с места.	Имитация финального усилия из исходного положения – стоя левым боком по направлению метания.	При выпуске копья туловище не сгибать.
4.Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов.	Имитация отведения копья в различных комбинациях без броска. Имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без выделения ритма и с акцентом на нем. Имитация отведения копья с последующим скрестным шагом.	Удерживать метящую руку параллельно земле, контролировать положение наконечника копья во всех фазах движения.
5.Обучить метанию копья с четырёх бросковых шагов.	Обучение четырём бросковым шагам из исходного положения стоя грудью вперёд, левая нога впереди.	Бросковые шаги выполнять медленно.
4. 6. Обучить метанию копья с укороченного разбега.	Из исходного положения, стоя грудью вперёд, в направлении броска, левая нога впереди, выполнить четыре бросковых шага без выпуска снаряда (с выпуском снаряда).	В бросковых шагах строго следить за отведением руки с копьем в исходное положение для броска.
7.Обучить метанию копья с полного разбега.	Пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку. Метание копья с укороченного разбега. Метание копья с полного разбега.	Метание копья с полного разбега с коррекцией фаз метания.
8.Совершенств	Метание копья с полного разбега.	Устранять

<p>воватъ технику метания копья.</p>		<p>появляющиеся ошибки.</p>
--	--	---------------------------------

В перспективе необходимо использовать возможности тренажёрных залов школы, нестандартного оборудования для подготовки учащихся II ступени общего среднего образования в метании копья на протяжении учебного года, с целью развития физических качеств учащихся и овладением рациональной техникой метания копья. Благодаря этому итогом секционных занятий по лёгкой атлетике будет успешное выступление учащихся на соревнованиях различного уровня. А для популяризации лёгкой атлетики, в частности её технических видов, необходимо направлять наиболее подготовленных учащихся в спортивные секции детских юношеских спортивных школ.

На наш взгляд для технически правильных выполнений легкоатлетических метаний копья учащиеся должны обладать гибкостью, ловкостью и выносливостью, для чего необходимо выполнять комплексы специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений, характеризующиеся большой физической нагрузкой.

Методически правильно разработанные комплексы специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений позволяют эффективно развивать физические качества и формировать рациональную технику метания копья у учащихся на II ступени общего среднего образования.

Список использованной литературы

1. Кобринский, М.Е. Лёгкая атлетика / М.Е. Кобринский. – Мн. – Тесей.–2005. – 336 с.
2. Лёгкая атлетика: Учеб.для ин-тов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воройкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 671 с., ил.