

12. Fatyanov, I. A. (2016), *Convergent strategy of increase in competitiveness of marathoners*, dissertation, Omsk, Russian Federation.
13. Tsipin, L.L. and Tryasov V.B. (2011). "The comparative analysis of results in run on long distances in Russia and world", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 74, No. 4, pp. 194-197.
14. *Boston Athletic Association*, available at: <http://www.baa.org/races/boston-marathon/results-commentary/archive-results.aspx>.
15. Dennis, T. (BBC) "World of track and field athletics", available at: <http://mir-la.com/309-marafon-za-15959.html>. – Date of the address: 12/10/2016.

Контактная информация: korolkov07@list.ru

Статья поступила в редакцию 17.12.2016

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ С УЧАЩИМИСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Владимир Федорович Кровяков, кандидат биологических наук, доцент, Ольга Владимировна Николенко, кандидат биологических наук, доцент, Денис Викторович Агапов, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, старший преподаватель, Александр Эдуардович Навтиков, старший преподаватель, Таврическая академия (ФГОАУ ВО) Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, г. Симферополь

Аннотация

Использование в обучении школьников новых компьютерных технологий с целью комплексного подхода к освоению программы по физическому воспитанию, производит мощный мотивационный эффект, дает необходимые теоретические знания, и ускоряет процесс усвоения практического материала. Применение предложенного мультимедийного пособия на уроках атлетизма у старшеклассников показало положительную динамику в освоении материала, рост мотивации к дальнейшим занятиям, как информатикой, так и атлетической гимнастикой.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, компьютерные технологии, атлетическая гимнастика, мотивация.

APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES AT GYMNASTICS CLASSES WITH SENIOR SCHOOL STUDENTS OF GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Vladimir Fedorovich Krovayakov, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Olga Vladimirovna Nikolenko, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Denis Viktorovich Agapov, the candidate of sciences in physical education and sport, senior lecturer, Alexander Eduardovich Navtikov, the senior teacher, Taurida Academy, V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol

Annotation

Application of the new computer technologies for teaching children with the aim to provide the comprehensive approach to mastering the physical education program has a powerful motivational effect, it gives the necessary theoretical knowledge and accelerates the process of learning the practical material. Usage of the proposed multimedia manual during the athletic lessons with the senior school pupils showed the positive trend in the material mastering, it increased the motivation for further training, both to the computer science, and athletic gymnastics.

Keywords: physical education, students, computer technology, athletic gymnastics, motivation.

ВВЕДЕНИЕ

Компьютерные технологии являются достаточно популярным и доступным аудиовизуальным средством метода опосредованной наглядности в физическом воспитании и

спорте. С помощью компьютерной демонстрации выступлений спортсменов высокого класса, анализа видеоматериалов по технико-тактической подготовке можно существенно облегчить этап начального обучения, дать необходимые теоретические знания, и ускорить процесс усвоения практического материала [1, 3, 4].

Существенным фактом является и то, что большинство молодежи имеет возможность пользоваться компьютерной техникой в домашних условиях, что позволяет им самостоятельно актуализировать информацию в области физической культуры, проводить коррекцию технико-тактической подготовки, совершенствовать свои двигательные качества. Хотя раздел школьной программы «Гимнастика» и включает в себя атлетическую гимнастику, не все школы в достаточной мере оснащены специальными средствами (тренажеры, свободные отягощения) для проведения эффективных занятий. В некоторых случаях и квалификация педагога по физической культуре не соответствует нужному уровню для проведения подобных занятий что приводит, чаще всего, к отсутствию должного тренировочного и оздоровительного эффекта. Кроме того, без постоянного контроля со стороны педагога, знаний техники безопасности, специальной методики и необходимой технической подготовки, занятия атлетической гимнастикой могут привести к серьезным травмам.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью комплексного подхода к освоению программного материала по учебной дисциплине преподавателями кафедры спортивных игр и гимнастики Таврической академии КФУ им. В.И. Вернадского разработано обучающее мультимедийное пособие по атлетической гимнастике для учащихся 10-11х классов включающее в себя: теоретический раздел, разработки по методике тренировки в атлетической гимнастике, видеодемонстрационные материалы, фотоматериалы (рисунок 1).



Рисунок 1 – Внешний вид рабочего стола мультимедийного пособия

Теоретический раздел содержит краткие сведения по анатомии, физиологии, основам методики атлетической гимнастики, информацию по технике безопасности, рациональному питанию, организационно-практические рекомендации. Теория развития двигательных качеств базируется на данных Холодова Ж.К. Кузнецова В.С.

В качестве методического материала подробно представлены тренировочные принципы по бодибилдингу Бельского[2]. В мотивационных целях вниманию учащихся предлагается фотоматериал чемпионов по бодибилдингу мирового уровня.

Созданное мультимедийное пособие адаптировано под стационарные и переносные компьютеры, в качестве программы для просмотра может использоваться любой браузер. Демонстрационный видеоматериал, представленный в программе, имеет авторское исполнение.

С целью проверки эффективности разработанного мультимедийного пособия на базе МБОУ «Мирновская школа №1» села Мирное, Симферопольского района в ноябре 2015 года был проведен интегрированный урок, основными задачами которого являлись:

- Обучение пользованием интернет браузером.
- Ознакомление учащихся с теорией и методикой тренировки в атлетической гимнастике.

В процессе интегрированного урока учащиеся основной группы получали знания о правилах работы с интернет браузерами (учащиеся на мониторах могли видеть действия проводимые учителем с преподавательского компьютера). Затем, под контролем учителя физической культуры, учащиеся знакомились с разделами теоретической и методической подготовки в атлетической гимнастике.

В заключительной части урока учащиеся получали домашнее задание, для выполнения которого они должны были самостоятельно изучить определенные разделы данного пособия.

На следующем уроке по атлетической гимнастике осуществлялся текущий контроль полученных знаний. Контроль проводился в виде опроса теоретических знаний, и практической демонстрации выполнения упражнений.

Параллельно с этим учащиеся контрольной группы обучались по традиционной программе по физическому воспитанию для общеобразовательных учреждений.

Полученные результаты подверглись математической обработке.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Как показали результаты предварительного тестирования, исходный уровень владения учебным материалом по информатике и атлетической гимнастике у школьников контрольной и основной групп был примерно одинаков (таблица 1).

После проведения интегрированного урока учащимся было предложено ответить на ряд вопросов по информатике (владение интернет браузером) и основам теории атлетической гимнастики. В части контроля уровня умений по атлетической гимнастике оценивалось выполнение упражнений с использованием свободных отягощений и собственного веса.

Таблица.1 – Средние показатели уровня полученных знаний и умений по информатике и атлетической гимнастики до и после проведения интегрированного урока ($n=20$, $\bar{X} \pm S_x$, в баллах, в %)

Группы	Информатика			Атлетическая гимнастика		
	До исследования	После исследования	Разность, в %	До исследования	После исследования	Разность, в %
Основная группа ($n=10$)	$3,8 \pm 0,2$	$4,2 \pm 0,1$	9,6%	$3,7 \pm 0,3$	$4,2 \pm 0,1$	12%
Контрольная группа ($n=10$)	$3,6 \pm 0,3$	$3,8 \pm 0,2$	5,3%	$3,8 \pm 0,2$	$4,1 \pm 0,2$	7,4%

Результаты эксперимента показали более значительное повышение исследуемых параметров у школьников в основной группе, в которой в процессе обучения использовалось предложенное мультимедийное пособие. Уровень освоения учебного материала у школьников этой группы превышал показатели на 4,3 %, а по атлетической гимнастике на 5,4%, по сравнению с контрольной группой (рисунок 1).

Наряду с этим проведенный эксперимент показал рост мотивации к дальнейшим занятиям, как информатикой, так и атлетической гимнастикой.

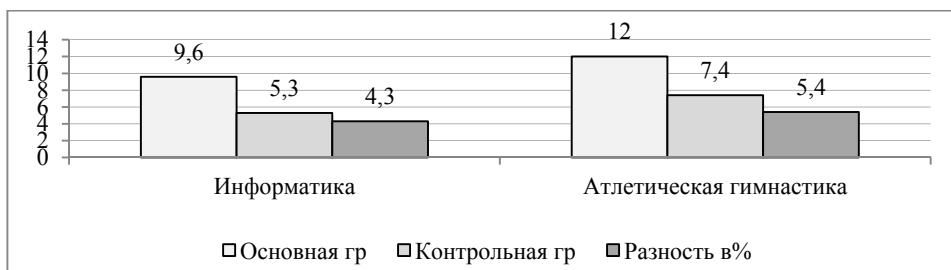


Рисунок 1. Динамика показателей уровня полученных знаний и умений по информатике и атлетической гимнастике в процессе исследования (n=20, в %)

ВЫВОДЫ

Таким образом, использование в процессе проведения интегрированного урока предложенного обучающего мультимедийного пособия подтверждает практическую значимость в освоении теоретического и практического материала учащимися 10-11х классов и может оказывать практическую помощь учителям физического воспитания в теории и методике преподавания атлетической гимнастики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Инновационные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2. – С. 3-7.
2. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – М. : Вида.-Н, 2002. – 352 с.
3. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / П. К. Петров. – 4-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2014. – 288 с.
4. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 432 с.

REFERENCES

1. Balsevich, V.K. and Shustin, B.N. (2004), "Innovative scientific research trends in physical culture and sports", *Herald of sports science*, No. 2, pp. 3-7.
2. Belsky, I.V. (2002), *Systems of effective training: arm wrestling, bodybuilding, bench press, powerlifting*, Vida.-N, Moscow.
3. Petrov, P.K. (2014), *Information technologies in physical training and sports training manual*, Academy, Moscow.
4. Yanson, Yu.Ya. (2005), *Lessons of physical culture at school. New pedagogical technology*, Phoenix, Rostov-on-Don.

Контактная информация: gymnast54@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.12.2016

УДК 796.332.6

МОРФОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТАВА ТЕЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ

Владимир Сергеевич Левин, кандидат педагогических наук, профессор,

Сергей Сергеевич Соколов, магистрант,

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК), Малаховка

Аннотация

Статья посвящена исследованию компонентного состава тела профессиональных мини-футболистов. Рассматривается проблема информационного обеспечения тренера об изменении состава тела профессиональных спортсменов занимающихся мини-футболом. Проведенные исследования свидетельствуют о комплексном воздействии физической нагрузки в мини-футболе на мы-