

эффект в значениях повторного максимума в приседаниях и жиме лежа, а также в вертикальном прыжке. Эти результаты свидетельствуют о том, что при использовании тренировки с эластичными лентами переменного сопротивления в качестве компонента программы силовой подготовки можно повысить мощность. Таким образом, спортсмены, добавляющие силовые упражнения с эластичными лентами в тренировку на силу, могут повысить свои спортивные результаты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика, технология спортивной тренировки / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт.2017. – 408 с.
2. Robbins D. Effect of loading on enhancement of power performance over three consecutive trials / D. Robbins, D. Wand Docherty // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2005. –No.19 (4). – P. 898–902.
3. Anderson C.E. The effects of combining elastic and free weight resistance on strength and power in athletes / C.E. Anderson. G.A. Sforzo. J.A. Sigg // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2008. – No. 22 (2). – P. 567–574.
4. Wallace B.J. Effects of elastic bands on force and power characteristics during the back squat exercise / B.J. Wallace. J.B. Winchester . M.R. McGuigan // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2006. – No. 20 (4). – P. 268–272.

REFERENCES

5. Vinogradov. G.P., and Vinogradov. I.G. (2017), *Athleticism: Theory and methodology, technology of sports training*, Sport, Moscow.
6. Robbins D. and Wand Docherty. D. (2005), “Effect of loading on enhancement of power performance over three consecutive trials”, *Journal of Strength and Conditioning Research*, No. 19 (4), pp. 898–902.
7. Anderson, C.E., Sforzo, G.A., and Sigg, J.A. (2008), “The effects of combining elastic and free weight resistance on strength and power in athletes”, *Journal of Strength and Conditioning Research*. No..22 (2), pp. 567–574.
8. Wallace, B.J., Winchester, J.B., and McGuigan, M.R. (2006), “Effects of elastic bands on force and power characteristics during the back squat exercise”, *Journal of Strength and Conditioning Research*, No. 20 (4), pp. 268–272.

Контактная информация: igor0115@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 372.879.6

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ОСВОЕНИИ РАЗДЕЛА «ГИМНАСТИКА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Наталья Геннадиевна Заур, старший преподаватель, Татьяна Иосифовна Шишкина, старший преподаватель, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт (филиал) Кемеровского государственного университета, Новокузнецк

Аннотация

Современные технологии образования не стоят на месте. Всё большее место в образовании занимают технические средства обучения и если раньше они были весьма разнообразны, то сейчас они становятся всё более универсальными и простыми в применении, что позволяет значительно повысить уровень преподавания различных предметов. В данной работе рассмотрены способы применения мультимедийного оборудования на уроках физической культуры при освоении раздела гимнастика. Рассмотрены теоретические аспекты и приведён собственный опыт применения мультимедийного оборудования на занятиях. Обозначены с позиции универсальности и простоты применения наиболее перспективные средства ТСО, а также методы их применения в различной части урока.

Ключевые слова: начальное образование, гимнастика, технические средства обучения, обучение гимнастике с использованием технических средств обучения, мультимедийное оборудование в обучении.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p108-111

APPLICATION OF TECHNICAL TOOLS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS WHEN MASTERING THE SECTION "GYMNASTICS" IN PRIMARY SCHOOL

Natalya Gennadievna Zauer, the senior teacher, Tatyana Iosifovna Shishkina, the senior teacher, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute (branch) of Kemerovo State University, Novokuznetsk

Abstract

Modern technologies of education do not stand still. An increasing place in education is occupied by technical teaching aids, and if earlier they were very diverse, now they are becoming more universal and easy to use, which can significantly increase the level of teaching various subjects. This paper discusses the ways of using multimedia equipment in physical education lessons when mastering the section of gymnastics. Theoretical aspects are considered and their own experience of using multimedia equipment in the classroom is given. From the standpoint of universality and ease of use, the most promising means of TCO, as well as methods for their application in various parts of the lesson, are indicated.

Keywords: primary education, gymnastics, technical teaching aids, teaching gymnastics using technical teaching aids, multimedia equipment in teaching.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Гимнастика является одним из основных средств физического воспитания, особенно в начальной школе. Содержание занятий гимнастикой в школе определяются Государственной программой по физической культуре. Гимнастика, как и все разделы, содержит в себе основы знаний куда входят: информация по распорядку дня, о правильной осанке, видах и способах дыхания, гигиене и закаливании [3]. Второй раздел содержит в себе практические навыки и включает виды построений и перестроений, движений в строю, общеразвивающие упражнения с предметами и без, простейшие силовые упражнения, упражнения для формирования правильной осанки [3]. Есть раздел акробатики и снарядной гимнастики. В разделе акробатики изучаются простейшие упражнения: группировки (сидя, лёжа), кувырки, стойки на лопатках, гимнастический мост и др. [3]. В разделе снарядной гимнастики изучаются упражнения на гимнастическом бревне, скамейке, низкой перекладине на которых выполняются простейшие гимнастические упражнения в ходьбе, поворотах, балансировке, висах, упорах и др. [3]. В начальной школе изучается пять гимнастических упражнений комплекса ГТО первой и второй степени.

Современный учитель должен не только владеть обширными профессиональными знаниями, но и уметь посредством своего предмета заинтересовать ребёнка. Формируя интерес ребёнка к занятиям, мы формируем у него положительное отношение к обучению, к школе, а говоря о сфере физической культуры мы формируем у ребёнка положительное отношение к занятиям. Одним из способов повышения интереса к занятиям является использование ТСО на уроках.

Цель работы: рассмотреть варианты применения ТСО на уроках физической культуры раздел гимнастика в начальной школе.

Задачи:

1. Обосновать необходимость применения ТСО на уроках в школе.
2. Изучить номенклатуру ТСО используемую в школе и определить наиболее перспективные для использования на уроках физической культуры.
3. Описать опыт наиболее целесообразно применять ТСО на уроках гимнастики в школе.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Современный урок физической культуры должен быть привлекательным для учащихся особенно если речь идёт о начальном образовании. Привлекательным урок делают следующие моменты: насыщенность урока различными видами деятельности, игры, сильная нагрузка. Это можно достичь через приёмы активизации деятельности учащихся. Одним из таких приёмов может стать применение ТСО на уроках. На уроках физической культуры ТСО решает две задачи. Первая формирование мотивации к занятиям и вторая демонстрация определённых двигательных действий в исполнении лучших гимнастов мира, которые непосредственно изучаются. Гордиевский В.М. и Коджаспирова Г.М. приводят большую номенклатуру ТСО. В нём присутствуют такие средства ТСО как диапроекторы, кинопроекторы, видеоманитофоны [1, 2].

Петров П.К. описал опыт оценки знаний по гимнастике с помощью ИКТ. Для этого он разрабатывал тесты в электронном виде, естественно таким способом можно оценить только уровень теоретических знаний [3].

Современные ТСО очень разнообразны, но в практике образовательных учреждений, а точнее школы наблюдается их универсализация. Повсеместно используется переносной компьютер (ноутбук, нетбук) и проектор. Проектор позволяет сделать импровизированный экран на любой статье, а ноутбук использовать различных форм презентации. Презентация как правило содержит в себе различные форматы, это обычные текстовые слайды, картинки, видеофрагменты или мультимедийные слайды, допускается подключение к интернету для демонстрации различных видео документов. Все зависит от компетенции педагога в ИКТ.

В образовательной практике на уроках физической культуры в школе мы используем мультимедийное оборудование следующим образом. В спортивном зале в одной из его частей организуется зона дислокации ТСО. Устанавливается парта, проектор, ноутбук, как правило устанавливается рядом с розеткой. Как показал опыт использовать мультимедийное оборудование возможно в любой части урока. Вводной части можно показывать видео, которое будет служить прологом урока, оно может отражать раздел или даже тему урока. Например, при изучении снарядной гимнастики, упражнений на бревне, в водной части можно показать ролик выполнения упражнений на бревне различными спортсменками высокого уровня. Это поможет создать мотивацию на изучение элементарных упражнений: видов ходьбы с разными положениями рук, балансировки, повороты. В основной части урока демонстрируются упражнения, которые изучаются или выполняются. В качестве материала можно использовать различные данные: нарезки из выступления спортсменов высокой квалификации, медленная раскадровка изучаемого элемента с устным объяснением учителя. Такая разбивка упражнения на фазы выполнения помогает ребёнку сформировать представление о выполняемом действии. Во время занятий не надо злоупотреблять ТСО, хватает просмотра определённого элемента и, если это необходимо можно этот отрывок пересмотреть. В заключительной части можно показывать нарезки из выполнения упражнений различными спортсменами с обязательным пояснением. Можно сделать запись ученика на уроке и разобрать его типичные ошибки. Иногда, домашнее задание также демонстрируется через различные видеофрагменты или слайды. Перспективным видится использование различных мультимедийных средств, вплоть до создания мультипликационного видео, однако это требует умения работать в различных редакторах.

ВЫВОДЫ

1. Использование ТСО на уроках гимнастики в начальной школе призвано сделать изучаемый материал более наглядным. Это позволит ускорить формирования двигательного стереотипа, что благотворно скажется на качестве освоения элементов гимнастики. ТСО помогает формировать мотивацию к занятиям, делать уроки более интересными и насыщенными, позволяет управлять переключением внимания учащихся, для

поддержания интереса к выполняемым упражнениям;

2. Современная номенклатура средств ТСО весьма обширна и её можно использовать достаточно широко, всё зависит от мастерства педагога. Наиболее оптимальным нам видится использование проектора и ноутбука (нетбука). Это обусловлено следующими причинами: в ноутбуке имеются различные программы, которые позволяют работать с разными форматами данных: видео, текстовые, картинки, фотографии, файлы MP3 и другие. Ноутбук в данном случае очень универсален, легко подключается к проектору и позволяет решать широкий спектр задач. Все эти положительные стороны ноутбука позволяют создавать различные презентации и демонстрировать их практически в любом месте;

3. Как показывает опыт применения ТСО на уроках физической культуры при изучении раздела гимнастика в начальной школе, его можно использовать в любой части урока: в водной в качестве мотивационного ролика и знакомства с темой урока. В основной части для формирования представления о движении и формировании двигательного стереотипа. В заключительной части занятия для показа как изучаемый элемент выполняют спортсмены высокой квалификации, и представления домашнего задания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордиевских В.М. Технические средства обучения: учебное пособие / В.М. Гордиевский, Д.В. Петухов. – Шадринск : ШГПИ, 2006. – 152 с.

2. Коджаспирова Г.М. Технические средства обучения и методика их использования : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Г.М. Коджаспирова, И.В. Петров. – Москва : Академия, 2001. – 256 с.

3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П.К. Петров. – Мсква : ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

REFERENCES

1. Gordievsky, V.M. (2006), *Technical teaching aids: Study guide*, Shadrinsk.
2. Kodzhaspirova, G.M. and Petrov, I.V. (2001), *Technical teaching aids and methods of their user*, textbook Academia, Moscow.
3. Petrov, P.K. (2000), *Methods of teaching gymnastics at school, textbook*, Vlados, Moscow.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.04.2023

УДК 796.015.682

ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ НА УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ КУЗБАССКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ МУЖСКОГО ПОЛА

Максим Валерьевич Звягинцев, кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский Институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк

Аннотация

Повышение качества физической подготовки в ведомственных ВУЗах, всегда являлось актуальной проблемой. Предлагаются различные подходы, от изменения содержания программы физической подготовки до увеличения общего количества часов на физическую подготовку. В Кузбасском институте ФСИН России разработана технология формирования Профессиональной спортивной культуры личности курсантов, реализуя которую удаётся значительно повысить уровень физической подготовленности курсантов, что и зафиксировали результаты исследования. Проведённое исследование позволило оценить влияние разработанной технологии на развитие основных физических качеств: быстроты, общей выносливости, силы, гибкости. Полученные результаты проанализированы и сделаны необходимые выводы.