

#### Использованная литература

1. Гамалий, В., Шленская, О. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных спортсменов в командных игровых видах спорта с ограниченным игровым пространством (на материале волейбола) // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 1. – С. 58–69.
2. Казарина, О.А. Особенности внедрения педагогических инноваций в занятиях студентов спортивного отделения с использованием средств волейбола // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – № 3–7(23). – С. 40–43.
3. Красникова, О.С. Результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных нападающих в мужских волейбольных командах // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2016. – № 1. – С. 66–72.
4. Малова, А.Н., Тимошина, И.Н. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных волейболистов с учетом соревновательно-игровой деятельности // Поволжский педагогический поиск. – 2017. – № 3(21). – С. 125–132.
5. Селявко, Р.В., Юшкевич, Т.П. Технология управления учебно-тренировочным процессом волейболистов на основе анализа эффективности игровых действий // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2018. – № 21. – С. 126–132.

### **МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ТАБАТА НА ОСНОВЕ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ В РАМКАХ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Д.Э. Шкирьянов, А.В. Гичевский*

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Учреждение образования «Витебская ордена “Знак Почета” государственная академия ветеринарной медицины»,

г. Витебск, Республика Беларусь  
e-mail: shkireanov@gmail.com

**Актуальность.** В последние годы в Республики Беларусь отмечается рост часов, выделяемых на организацию управляемой самостоятельной работы (УСР), в том числе по учебной дисциплине «Физическая культура». Так в УВО г. Витебска их объем варьирует от 4 до 34 часов в семестре. При этом, согласно данным научно-методической литературы в университетах Западной Европы на самостоятельное изучение учебных программ может отводиться до 60 %. При этом широко используются информационные технологии: телетрансляции, телеконференции, мобильное обучение. Закономерно, что в результате поиска оптимальной организации данного вида занятий, многие исследователи все чаще уделяют внимание оздоровительным системам и мобильному обучению.

Согласно данным типовой учебной программы «Физическая культура» для УВО под оздоровительными системами следует понимать занятия фитнесом, аэробикой, калланетикой, ритмической гимнастикой, шейпингом, дыхательными системами и хатха-йогай. Однако, специалистами не прекращается работа по поиску нового, оптимального содержания и методики таких занятий. В последние годы одним из популярных, но недостаточно изученных направлений являются занятия Табата. Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что мобильное обучение (M-learning) следует рассматривать как разновидность дистанционного обучения (Н.Г. Бондаренко, 2014), форму организации учебного процесса, основанную на применении портативных устройств (мобильные телефоны, планшетные ПК и др.) с использованием специального программного обеспечения, в том числе в виде мобильных приложений (А.В. Логинова, 2015; И.Н. Голицына, 2016; А.М. Кондаков, 2017). Во многих странах Европы, Австралии, США и Канаде, мобильное обучение

является неотъемлемой частью любого учебного курса (С.В. Титов, 2013). Вместе с тем, научно-методическая разработка данного вопроса применительно к физической культуре носит недостаточный, фрагментарный характер (А.В. Ломако, А.С. Кузнецов, 2013), что и предопределило цель нашего исследования.

**Цель исследования** – разработать методику занятий Табата на основе мобильного приложения в рамках управляемой самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура».

**Материалы и методы.** Работа выполнялась в рамках первого этапа (август-сентябрь 2018 года) комплексного педагогического исследования магистерской диссертации «Повышение эффективности самостоятельной работа студентов по дисциплине «Физическая культура» с использованием мобильного приложения (на примере протоколов Табата). Данный этап предусматривал определение направления предстоящего исследования, анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме, разработку плана и программы педагогического эксперимента, а также методики занятий Табата на основе мобильного приложения в рамках УСР студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» (далее методика). В работе использовались следующие **методы педагогического исследования**: анализ научно-методической литературы; анализ нормативных документов и программно-методической документации; контент-анализ.

**Результаты и их обсуждения.** В результате анализа данных научно-методической литературы с учетом требований теории и методики физического воспитания (Т.Ю. Круцевич, 2003) была разработана методика, которая включает в себя следующие компоненты:

- Цель: повышение эффективности организации УСР со студентами в УВО.
- Средства и форма организации занятий. В предложенной методике в качестве основных средств выступают физические упражнения протокола Табата, в роли дополнительных – мобильное приложение «Табата. Интервальные тренировки дома» (AxiomMobile). Организация занятий предусматривает использование крупной, самостоятельной, индивидуально-групповой формы организации занятий урочного типа, содержание основной части которой представлено протоколом Табата.
- Форма организации занимающихся. Представленная авторская методика предусматривает организацию групповых и индивидуальных, неурочных (внеклассных), организованных занятий Табата, с индивидуальной формой обучения. Это достигается посредством использования личного мобильного телефона и мобильного приложения «Табата. Интервальные тренировки дома» (AxiomMobile).
- Характеристика и параметры физической нагрузки. Параметры физической нагрузки устанавливались в соответствии с рекомендуемыми оптимальными показателями ЧСС в процессе занятий для данной группы студентов, которые рассчитывались по формуле Карвонена ( $ЧСС_{тр} = (220 - \text{возраст (лет)} - ЧСС_{п}) \times 0,70 (\%) + ЧСС_{п}$ ) в соответствии с закономерностями использования переменного-интервального метода и структуры занятия. Согласно разработанному календарно-тематическому планированию в период осеннего семестра запланирована последовательная организация УСР в виде 30 учебных занятий по 45 минут согласно протоколам Табата: идеальный пресс; бедра и ягодицы; нижняя часть тела; верхняя часть тела; сожги жир; идеальное тело.

**Заклучение.** 1. Установлено, что одним из приоритетных направлений совершенствования УСР по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами является организация физического воспитания на основе оздоровительных систем, одним из новых направлений которых выступают занятия Табата. 2. Выявлено, что одним из новых подходов в организации УСР могут быть занятия по протоколам Табата с применением мобильных приложений. 3. В первые предложена методика

занятий Табата на основе мобильного приложения в рамках управляемой самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура», согласно которой в период семестра предусмотрено 30 занятий по 45 минут согласно протоколам: идеальный пресс; бедра и ягодицы; нижняя часть тела; верхняя часть тела; сожги жир; идеальное тело. 4. Дальнейшие исследования направлены на экспериментальное обоснование предложенной методики посредством анализа ее влияния на развитие физических качеств и уровень физического здоровья студентов.

#### Использованная литература

1. Шнайдер, Н.А. Анализ организации учебного процесса в вузах Западной Европы / Н.А. Шнайдер, В.Х. Шнайдер // Теория и практика физической культуры, 2012. – №2. – С. 45-49.
2. Smartphone Apps and the Mobile Privatization of Health and Fitness [electronic resource] / Brad Millington // Critical Studies in Media Communication. – Режим доступа: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15295036.2014.973429>. – Дата доступа: 20.04.2019.
3. Using digital technology to enhance student engagement in physical education [electronic resource] / Dr. Ashley, Benjamin Jones // Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education. – Режим доступа: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/18377122.2011.9730351>. – Дата доступа. – 20.04.2019.
4. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура»: утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, рег. № ТД–СГ.025/тип. – Минск, 2008. – 48 с.

## К ВОПРОСУ ПЕРЕВОДА АНГЛИЙСКИХ ТЕРМИНОВ В СКАЛОЛАЗАНИИ

*А.В. Шунько, К.Ю. Симонова*

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Омск, Российская Федерация  
e-mail: shunko.a@yahoo.com  
e-mail: xenyasim@yandex.ru

**Актуальность.** Альпинизм и скалолазание имеет длительную историю и зародившись как вид рекреации в 1600-х годах в различных странах и имеет отличные черты развития. Изначально следуя по единому пути развития альпинизм и скалолазание не разделялись на разные виды активности.

**Цель исследования.** Целью исследования является стандартизация и унификация английских терминов скалолазания.

**Метарииалы и методы.** Для проведения исследования мы использовали:

- 1) Анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов;
- 2) Анализ интернет источников;
- 3) Контент анализ.

**Результаты и их обсуждение.** Зародившись в Альпах, подъем на вершину приобрели бытовое название **ascent** – *восхождение* и люди, которые совершали такие восхождения, соответственно **ascentors** – *восходители*. Такими словами характеризовались любительские восхождения в рекреационных целях, в то время как спортивные восхождения использовали термин **alpinism** и люди совершавшие их **alpinist**, которые были заимствованы в русский язык: *альпинизм* и, соответственно, *альпинист* [1, с. 217].

В США сложилась иная традиция, в отличие от Европейцев. В Америке традиционно термином **mountaineering** называется *альпинизм*. Так же характерно описание различных техник восхождения с помощью термина **mountaincraft**,