

Сколиозы (степень)	КГ - $3 \pm 0,8$ $2 \pm 0,4$	1,2	$p > 0,05$
	ЭГ - $4 \pm 0,4$ $1 \pm 0,4$	5	$p < 0,05$
Лордозы (см)	КГ - $4,7 \pm 1,2$ $2,8 \pm 0,8$	1,3	$p > 0,05$
	ЭГ - $4,8 \pm 1,2$ $1,8 \pm 0,4$	2	$p < 0,05$

Таблица 2 - Оценка состояния сводов стоп по методу И.М. Чижина в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Группы	t	p
Индекс свода	КГ - $3,1 \pm 0,8$ $1,7 \pm 0,8$	1,2	$p > 0,05$
	ЭГ - $3,2 \pm 0,8$ $0,8 \pm 0,8$	2,1	$p < 0,05$

Примечание: КГ - контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа; в числители – первое обследование, в знаменателе – второе обследование.

Как следует из данных, приведенных в табл. 1, 2 по окончании курса физической реабилитации по предложенной нами программе у детей экспериментальной группы имеет место достоверное улучшение осанки по показателям антропометрии и плантографии по сравнению с соответствующими показателями контрольной группы, что свидетельствует о том, что разработанная нами методика на практике показала результат.

Заклучение. Включение физических упражнений в бассейне в традиционные программы реабилитации для детей с ортопедической патологией, позволяет повысить их эффективность и рекомендовать к использованию не только для коррекции, имеющих нарушения осанки и сводов стоп, но и для профилактики болезней опорно-двигательного аппарата.

1. Бородич, Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков /Л.А. Бородич. - М.: Просвещение, 2018. - 77с.
2. Валеев, Р. Ф. Оздоровление детей 7-9 лет с отклонениями в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата средствами лечебной физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р.Ф. Валеев. – Москва: ИНФРА-М, 2018. – 22 с.
3. Воронкевич, И. И. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей: советы травматолога / И. А. Воронкевич // Дошкольная педагогика. – 2011. – № 7. – С. 4–5.
4. Мартинихин, В.С. ЛФК и другие методы немедленного воздействия при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие / В.С.Мартинихин. – Малаховка, 2007. – 110 с.
5. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2016. – 166 с.
6. Сидоров, С. П. Различные нарушения осанки у детей и подростков и занятия физкультурой и спортом / С.П. Сидоров. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 245с.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Сорокина Д.Д.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Физическая культура и здоровье, интерактивные средства обучения, информационные технологии, мультимедийные средства, здоровый образ жизни.

Keywords. Physical culture and health, interactive teaching aids, information technology, multimedia, healthy lifestyle.

Компьютерные технологии широко входят в школьную практику. Их используют на многих уроках: истории, биологии, литературы, физики, химии. Характерно, что на всех этих предметах ученики сидят за партами. Гораздо сложнее использовать компьютерную технику, когда все учащиеся двигаются, бегают, прыгают. Это, естественно, налагает серьезные ограничения в ее использовании на уроках физической культуры, но, ни в коем случае не говорит о том, что компьютер использовать на уроках нереально [1].

Актуальность темы заключается в ограниченном использовании мультимедийных средств для изучения такого предмета в школе как физическая культура и здоровье. Учащиеся мало информированы в области здорового образа жизни и как следствие наблюдается существенное снижение здоровья современных детей. Также отсутствует личная мотивация к повышению уровня физической подготовленности. Несоблюдение правил и отсутствие навыков ведения здорового образа жизни приводит к появлению вредных привычек. Недостаточная двигательная активность школьников, отсутствие интереса к физической культуре и спорту в дальнейшем приводят к серьезным заболеваниям опорно-двигательного аппарата [2].

Таким образом, образованность в сфере физической культуры является актуальным вопросом на сегодняшний день.

Целью работы являлось изучение целесообразности использования мультимедийных технологий в процессе обучения.

Материал и методы. Методологической основой исследований являются работы отечественных и зарубежных ученых Д.В. Лямзина, Л.И. Карташова, М.Н. Гуслова, В.М. Богданов, Е.Ф. Ивановского. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 47 г. Витебска». Для изучения исходного уровня теоретических знаний респондентов была использована анкета.

Результаты и их обсуждение. Разработанная методика использования мультимедийных технологий на уроке «Физическая культура и здоровье» применялась согласно календарно-тематическому планированию. Разработанная нами методика с использованием мультимедийных технологий включает в себя как теоретический раздел, так и практический. Теоретический раздел предлагается в начале каждого урока по легкой атлетике. Учитель рассказывает запланированный материал и предлагает ответить на ряд вопросов. Во время выполнения практического раздела урока учитель также показывает презентацию при выполнении запланированных на уроке упражнений. При этом в презентации есть видео выполнения упражнений, и учащийся может дополнительно смотреть, как выполняется то, или иное упражнение. Тем самым освобождается время у учителя, и он может больше внимания уделять на исправление ошибок. В конце основной части урока учителем дается ряд вопросов для закрепления изученного материала. В заключительной части урока дается домашнее задание, которое создано на онлайн обучающей платформе «Online Test Pad». Ученик должен выполнить предложенные там задания. Задание разрабатываются по материалу прошедшего урока.

Для изучения эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент на базе учреждения образования «Средняя школа № 47 г. Витебска». Эффективность разработанной нами методики применения мультимедийных технологий оценивалась на основе анализа и обобщения результатов педагогического эксперимента. В качестве одного из критериев эффективности экспериментальной методики рассматривалось повышение уровня теоретических знаний по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

В указанном педагогическом эксперименте участвовали учащиеся 5 классов. По результатам вводного тестирования были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В контрольную группу вошли учащиеся, получившие 9,5 баллов на тестировании, а в экспериментальную группу вошли учащиеся, получившие 8 баллов (рис.1).

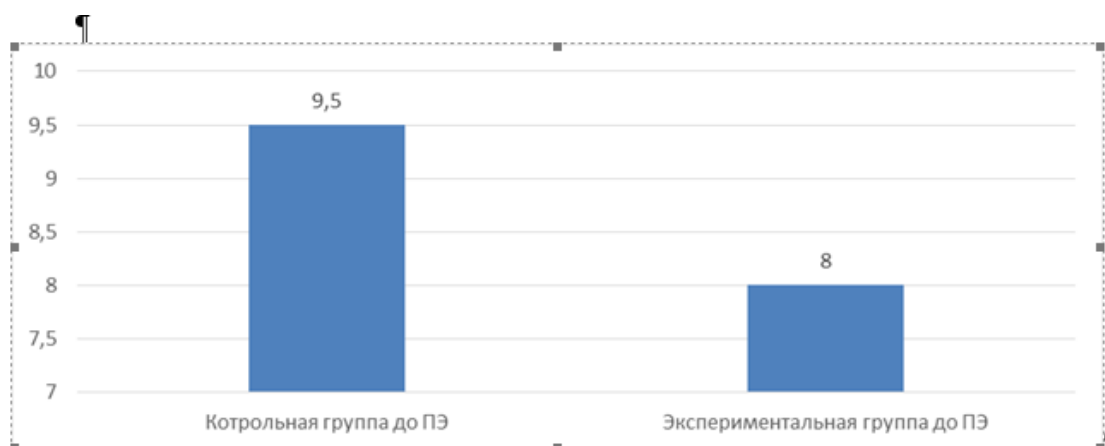


Рисунок 1 – Средний балл контрольной и экспериментальной групп

По данным проведенного эксперимента выявлено, что уровень теоретических знаний вырос в экспериментальной группе на 56,3%, а в контрольной на лишь на 5,3%.

Таким образом, при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

Заключение. Обучение учащихся теоретическим основам физической культуры всегда считалось важным элементом физкультурного образования. Использование компьютерных технологий на уроках физической культуры дает возможность воздействовать на три канала восприятия человека: визуальный, аудиальный, кинестетический, что способствует эффективному усвоению учебного материала.

1. Богданов, В.М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Теория и практика физической культуры. - №8 – 2011. – С. 32-36.

2. Суворов, О.В. Характеристика физического развития современных школьников / О.В. Суворов // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно-практической конференции. Под ред. Н.Г. Беляев. - Ставрополь: изд-во СГУ, 1998. - С. 30 - 37.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА БОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Стельмахов А.А.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Основная стойка, фронтальная стойка, противоположная стойка, смена стойки, удары одиночные, двойные, серийные, контратакующие действия, координация движений, защитные действия.

Keywords. Main stance, front stance, opposite stance, change of stance, single, double, serial strikes, counterattacking actions, coordination of movements, defensive actions.

В литературе и в практике накоплено много информации о специальной подготовке боксёров, но такие вопросы как ведение боя на дальней, ближней и средней дистанциях, боксировать в левосторонней и правосторонней стойках, точность, быстрота и безопасность в боксе актуальны всегда.

Скоростно-силовая подготовка – это основа (фундамент) для технико- тактического мастерства боксера. Но сила не всегда решает исход поединка и поэтому на этапе начальной подготовки боксеров нужно разучивать и отрабатывать технику действий против разных соперников (атакующих, контратакующих, левшей, правшей).