

(дифференцировочные, трансформационные, подстановочные и т.д.), видео- и аудиоматериалы с заданиями к ним, которые могут быть использованы учителем для обогащения структуры урока.

Вкладка Progress Tests. Используется на уроках актуализации и контроля знаний. Тесты выполнены с помощью платформы Quizziz. При их составлении были использованы различные виды упражнений («Choose the correct answer», «Fill in the gaps», «Convey the idea», «Match» и т.д.). Результаты теста и ошибки учащихся отображаются на устройстве учителя, поэтому данный вид контроля занимает меньше времени, чем традиционные. Он позволяет в течение одного учебного занятия, не только провести тестирование, но и разобрать ошибки учеников.

Вкладка «Vocabulary». Вкладка разделена на темы, в каждой из которых находятся Flash-карты с активной лексикой и переводом на русский язык. Все слова озвучена, что снимает фонетические трудности, что является одной из главных трудностей при изучении английского языка. После повторения всех слов с карточек у учащихся есть возможность проделать ряд упражнений и контрольный тест по закреплению значения слов.

Данный формат может использоваться дома, когда учащиеся готовятся к диктанту и т.д. Интерфейс ОР может быть изменен учителем по мере необходимости.

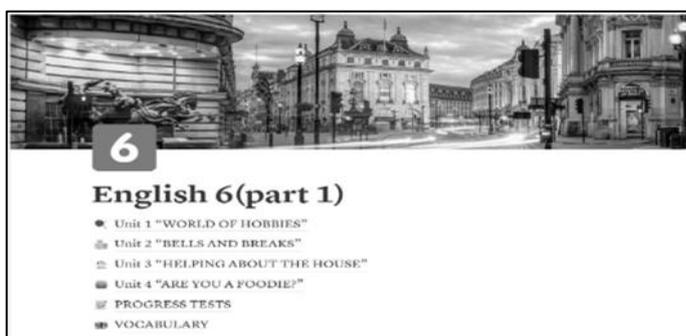


Рисунок 2 «Интерфейс ЭОР»

рекомендуем данный электронный образовательный ресурс для учащихся, которые проходят практику в стенах общеобразовательных школ, и учителей английского языка.

Литература:

1. Виштак, Н.М. Об оценке эффективности использования электронных образовательных ресурсов / Н.М. Виштак // Гаудеамус. – 2013. – №2(22). – С. 97–99.
Муцурова, З.М. Сущность и классификация электронных образовательных ресурсов / З.М. Муцурова // Мир науки, культуру, образования. – 2015. – №2(5). – С. 221-222.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Юхновец Д.В.,

учащаяся 3 курса Горецкого педагогического колледжа

УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»,

аг. Ленино, Республика Беларусь

Научный руководитель – Левицкая В.К., преподаватель

Введение. Для учащихся школьного возраста имеет важное значение развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости). Выносливость – важнейшее физическое качество, которое проявляется на занятиях физической культуры и здоровья, в спортивных состязаниях, в быту и прикладном плане. Процесс

развития выносливости очень важен, и он должен закладываться со школы. Поэтому, с педагогической точки зрения, поиск и совершенствование методов и способов гармоничного, всестороннего физического развития обучающихся будут сохраняться актуальными во все времена.

Применение круговой тренировки дает возможность воспитывать и совершенствовать выносливость, позволяет добиться высокой работоспособности на уроке, эффективно воздействовать на психику и все системы в целом.

Основная часть. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [3, с.103].

Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она определяет лучший результат (ходьба, бег, лыжные гонки и т.д.), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (баскетбол, футбол, волейбол и т.д.); в-третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки и т.д.)

О степени развития выносливости можно судить по внешним (двигательная деятельность во время утомления) и внутренним (изменения в системе функционирования органов, которые обеспечивают выполнение двигательной деятельности) показателям.

Различают общую выносливость (которая играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности и является важным компонентом физического здоровья) и специальную выносливость (под которой следует понимать, способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности). Общая выносливость является базой для развития специальной выносливости.

Выделяют следующие методы развития общей выносливости: непрерывный, повторный, равномерный, переменный, интервальный и смешанный [1, с.17].

Различают более 20 типов специальной выносливости: скоростная, силовая, координационная, статическая, сенсорная, глобальная, локальная, анаэробная, аэробная и т.д.

Развитие физического качества, как выносливость происходит от дошкольного возраста до 30 лет. Период интенсивного развития выносливости наблюдается с 14 до 20 лет.

В качестве основного средства развития выносливости используются упражнения, характерными признаками которых являются:

- умеренная, большая и переменная интенсивность работы;
- активное функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- преимущественно аэробное энергообеспечение мышечной работы;
- сравнительно значительная суммарная продолжительность работы [2, с.242].

В зависимости от воздействия на организм упражнения делятся на общие и локальные. Локальные упражнения позволяют развивать отдельные группы мышц.

Круговая тренировка как метод физического упражнения занимает ведущее место в организации физической подготовки учащихся и развития физических качеств.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные по типу непрерывной и интервальной работы. Круг состоит из 6-10 упражнений, и проходят от 1 до 3 раз [3, с.112].

Возникновение круговой тренировки было вызвано необходимостью управления процессом физической подготовки в условиях ограниченной площади, нехватки инвентаря и квалифицированных педагогов.

Организация учащихся для выполнения задания круговой тренировки основывается на мелкогрупповом поточном способе. Необходимо соблюдать последовательность при выполнении упражнений и интервал между упражнениями.

Регулирование нагрузки при прохождении «станций» происходит с помощью: количества кругов, повторений упражнений, продолжительности интервалов для восстановления. Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и подготовки учащихся. Используют интервалы различных типов: одинарный интервал, напряженный интервал, «минимакс»-интервал.

Круговую тренировку лучше включать в основную часть урока.

С помощью круговой тренировки можно приучить учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных свойств, вырабатывается последовательность заранее обдуманных действий, воспитывается собранность и организованность при выполнении задания, улучшается двигательная активность учащихся. А также важным является и то, что круговой метод тренировки обеспечивает возможность учителю видеть работу каждого учащегося, даёт возможность рационально распределять время, увеличивается общая моторность и плотность урока, появляется возможность использовать максимальное количество разнообразного инвентаря и оборудования.

Круговую тренировку, несмотря на ее достоинства, нельзя рассматривать как универсальную форму организации работы. Она должна применяться в сочетании с другими формами и методами работы, а на отдельные уроки ей отводится не все время, а лишь его часть. Круговую тренировку следует использовать при организации не только уроков по физической культуре и здоровью, но и при секционных занятиях, в тренировках групп общей физической подготовки, в самостоятельных занятиях и т.д.

Заключение. Круговая тренировка – это отличный метод для развития выносливости. Ведь она подобрана таким образом, что учащиеся, занимающиеся по «станциям» не будут переутомляться, но при этом у них будут задействованы все мышечные группы в работе.

Развитие выносливости укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную систему и др., способствует повышению работоспособности. Занятия на выносливость формируют психические качества (целеустремленность, настойчивость и т.д.).

В результате системных и регулярных занятий с применением круговой тренировки, при постепенном повышении времени повторения упражнений можно добиться хороших результатов в развитии выносливости.

Литература:

1. Клочков, А.В. Круговая тренировка: методические рекомендации / А.В. Клочков, В.Б. Булыгин. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2013. – 56с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры \ Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-изд., испр, и доп / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 481с.