

5. Имитация беговых движений руками после отталкивания от гимнастической стенки и скамейки без команды и по команде.

Для того чтобы получить достойный спортивный результат на спринтерских дистанциях, естественно одного старта и стартового разгона будет мало, но правильное его выполнение позволит на много раньше достичь максимальной скорости на дистанции, тем самым сокращая ее общее время. И только правильно сбалансированный тренировочный план откроет большие возможности для реализации вашего спортсмена и вас как тренера.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Озолин Э.С.* Спринтерский бег [Текст]/ Э.С. Озолин. М.: Человек, 2010. 176 с.
2. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст]/ Н.Г. Озолин. М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.

THE LITERATURE

1. *Ozolin E.S.* Sprinting [Text] / E.S. Ozolin. M.: Man, 2010. 176 p.
2. *Ozolin N.G.* Handbook of Coach. Science of Victory [Text] / N.G. Ozolin. M.: AST: Astrel, 2004. - 863 p.

THE MAIN STATEMENTS FOR TRAINING LOW START

Zagvozdin Daniel Aleksandrovich

The student of 1 course of the Magistracy Urfa ИФКСуМП

Ekaterinburg, Russia

УДК 796.011.3:004

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Гурьев Сергей Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент*

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет*

*Черкашин Валерий Дмитриевич
педагог по легкой атлетике
ДЮСШ «Буревестник», УРФУ
Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Рассматривается необходимость внедрения современных информационных технологий в практическую деятельность специалистов по физической культуре и спорту, умение использовать данные возможности в своей практической и научной деятельности.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, информационные технологии, тренажер БОС.

The summary. Necessity of introduction of modern information technologies in practical activity of experts in physical training and sports, ability to use the given possibilities in the practical and scientific activity is considered.

Keywords: Physical training, sports, information technologies, a training apparatus it is barefooted.

До недавнего времени, когда умение использовать информационные технологии в профессиональной деятельности не являлось столь важным в практической деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Основными задачами информационной подготовки в настоящее время являются:

- 1) обобщение и углубление теоретических знаний об основных понятиях и методах информатики как научной дисциплины;
- 2) изучение и освоение основ и способов представления, хранения, обработки и передачи информации с применением компьютеров;
- 3) формирование умений и навыков работы на персональном компьютере;
- 4) освоение методов работы с информационными и телекоммуникационными технологиями;
- 5) изучение и освоение методов и способов применения современных информационных технологий в профессиональной деятельности.

Необходимо внедрение современных информационных технологий во все специальные дисциплины профилирующих кафедр, что требует определенного уровня профессиональной подготовки преподавательского состава, его знакомства с потенциальными возможностями указанных технологий, умением использовать данные возможности в своей практической и научной деятельности (рис 1).

Поэтому вопрос о том, где и как использовать современные информационные технологии в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту, а также в их профессиональной деятельности приобретает практическое значение, требует постоянного анализа и обобщения, так как не всегда и не везде есть целесообразность их применения.

В подготовке специалиста можно условно выделить две составляющие части: умение работать с компьютерными технологиями и умение их использовать в учебно-воспитательном процессе.

В ходе нашего исследования для укрепления и сохранения здоровья мы апробировали методику применения тренажера БОС «Дыхание» в процессе физического воспитания подростков, занимающихся легкой атлетикой в ДЮСШ Свердловской области (рис. 2).

В ходе первоначального тестирования на тренажере БОС «Дыхание» выяснилось, что большинство подростков не имеют правильных навыков дыхания. Компьютерная программа по показаниям величины ДАС определила биологический возраст большинства обследованных подростков 14-17 лет на уровне 30-50 лет, причем четко можно было определить спортивную специализацию студентов (таб. 1).

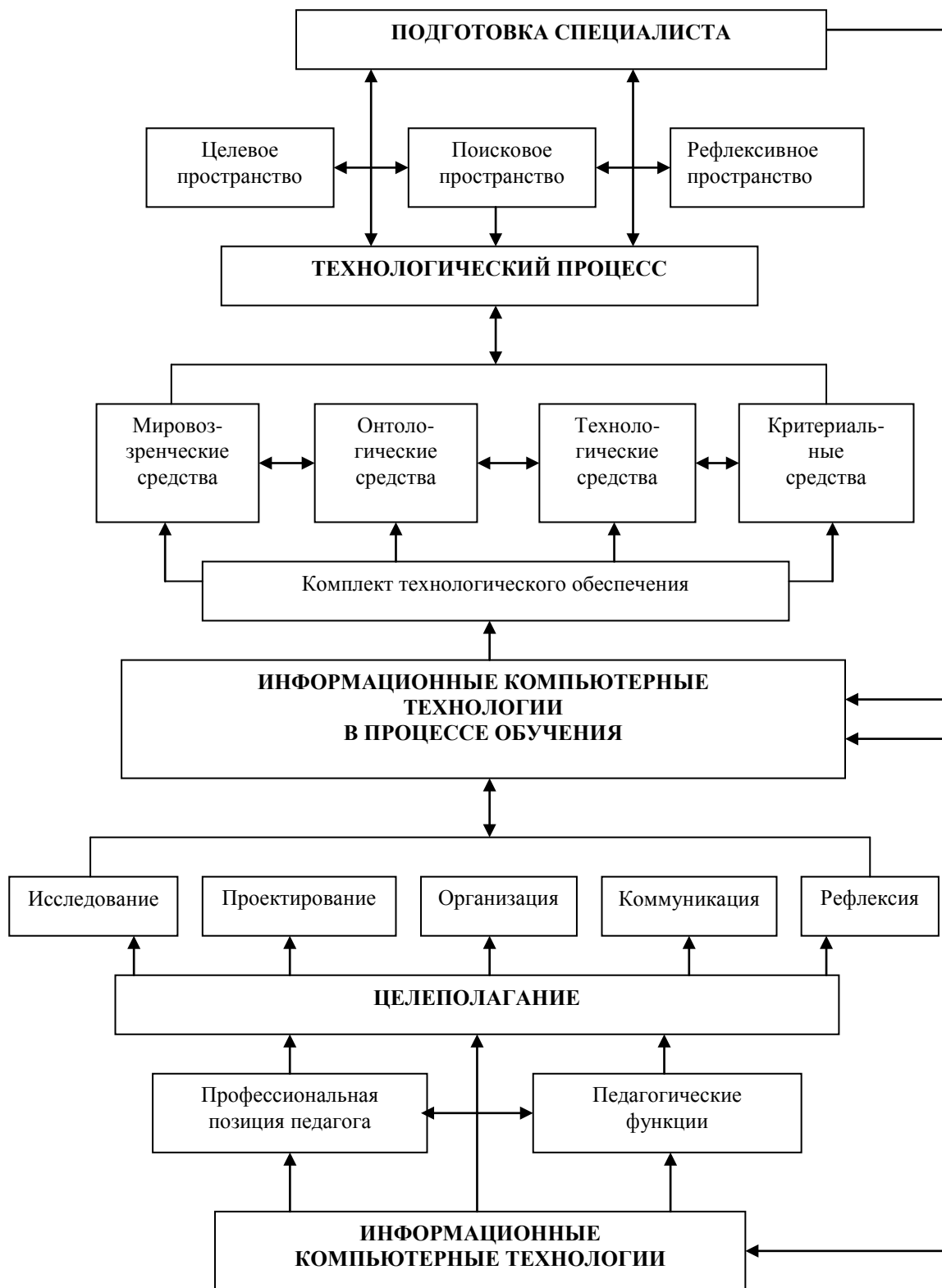


Рис. 1. Модель методического использования информационных компьютерных технологий в процессе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту (С.В. Гурьев, 2005)

Таблица 1.

Паспорт здоровья и биологический возраст человека¹

ДАС в уд./мин	Биологический возраст в годах	Уровень здоровья в баллах
37 >	0–9	91–100
33–36	10–19	81–90
29–32	20–29	71–80
25–28	30–39	61–70
21–24	40–49	51–60
17–20	50–59	41–50
13–16	60–69	31–40
9–12	70–79	21–30
5–8	80–89	11–20
0–4	90 >	0–10

Подростки, специализирующиеся в видах легкой атлетики развивающих выносливость (бег на длинные и средние дистанции), показали лучшие результаты, соответствующие их фактическому возрасту.

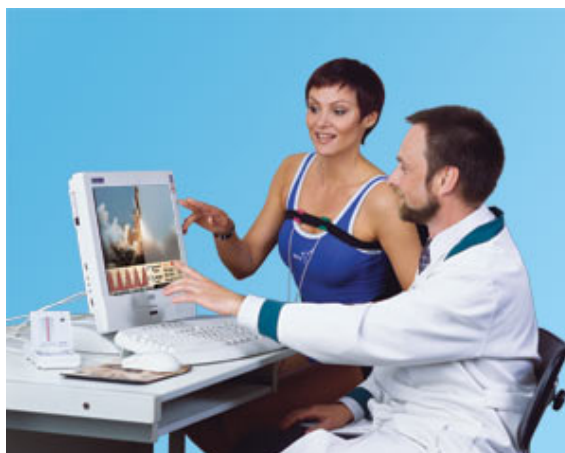


Рис. 2. Занятие на тренажере БОС «Дыхание»

¹ **Паспорт здоровья (ПЗ)** – универсальный показатель уровня Вашего здоровья. Он выражается в величине дыхательной аритмии сердца (ДАС). Чем выше эта величина, чем больше она приближается к возрастной норме или даже превышает ее, тем выше уровень защиты организма от стресса, психо-эмоциональных перегрузок, простудных заболеваний, болезней дыхательной системы, сердца, сосудов, нервных расстройств.

Например, Вам 20 лет. После проведенного сеанса тренажер показал, что показатель ПЗ составляет 20 уд./мин. Для Вашего возраста он должен составлять 29-32 уд./мин. Это значит, что резервы Вашего организма не задействованы в полной мере, у Вас низкая устойчивость к воздействию стрессогенных факторов и высок риск возникновения нервных расстройств, нарушения сна, повышенной утомляемости, гипертонии, нарушений в работе дыхательной системы или иных болезней, связанных с высокими психо-эмоциональными нагрузками и неблагоприятными факторами внешней среды.

Уже первое тестирование на тренажере БОС «Дыхание» позволило выявить подростков, имеющих хронические заболевания, плохое самочувствие на момент обследования, их вредные привычки (курение, постоянное нарушение режима) и недостаточную физическую подготовку (учащенная ЧСС в покое и после нагрузки, повышенное АД).

Мы выявили, что даже после первого занятия на тренажере БОС «Дыхание» показатели функциональных проб у всех испытуемых улучшились (ЧСС и АД, частота дыхания). Это можно объяснить тем, что используя диафрагмальное дыхание и поступающие сигналы от тренажера, испытуемые оптимизировали свое функциональное состояние.

Как показали наши исследования, для овладения навыком диафрагмального дыхания и достижения лечебно-оздоровительного эффекта большинству студентов достаточно провести с тренажером БОС «Дыхание» 3-5 занятий по 20–30 мин каждое.

Полный курс рассчитан на 10-12 сеансов. При необходимости через 3–4 месяца занятия можно повторить. В результате человек получает навык правильного дыхания, что, несомненно, положительно влияет на его здоровье.

Об эффективности педагогического воздействия предлагаемой методики проведения занятий с тренажером БОС «Дыхание» можно судить по сравнительному анализу результатов в физиологических тестах у студентов, до проведения и после окончания эксперимента (табл. 2).

Таблица 2.

Изменение физиологических показателей у подростков

Группа	Период обследования	Физиологические показатели ($\bar{X} \pm m$)				
		Частота дыханий в мин.	ЧСС в покое	ДАС	Проба Штанге	Проба Генче
Экспериментальная n=30	до эксперимента	14±2,5	78,5±2,2	17,8±1,9	70,8±2,8	33,2±1,4
	после эксперимента	8±2,4	64,4±1,7	25,8±1,6	90,2±2,6	48,2±1,6
Достоверность различий		t = 3,22 P < 0,01	t = 3,25 P < 0,01	t = 3,20 P < 0,01	t = 3,26 P < 0,01	t = 3,33 P < 0,01

В ходе наших исследований выявились преимущества использования компьютерного тренажера БОС «Дыхание» перед традиционным подходом в лечении, оздоровлении и профилактике заболеваний у студентов факультета физической культуры: быстрая и надежная диагностика функционального состояния кардиореспираторной системы и организма в целом; постоянный мониторинг показателей пульса, дыхания во время тренинга; выработка навыка

диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС со зрительной, звуковой и игровой обратной связью, что обеспечивает согласованную деятельность дыхательной и сердечнососудистой систем; использование увлекательных игровых компьютерных сюжетов, повышающих интерес к БОС-сеансам; мягкая коррекция нарушенной функции; индивидуальный подход.

Помимо сознательного управления дыханием метод БОС опосредованно воздействует на сердечный ритм, в результате восстанавливаются межсистемные связи в значительной степени из-за нормализации вегетативной регуляции, что ведет к активации внутренних резервов организма.

В своей работе мы систематически проводили диагностирование физического состояния подростков. Диагностирование позволяет выявить реальный уровень развития подростка и степень соответствия возрастным нормам, а также определить отклонения и недостатки физического и нервно-психического развития.

Результаты исследования показали эффективность применения методики БОС «Дыхание» для оздоровления и формирования навыков здорового образа жизни подростков.

Таким образом экспериментально подтверждена целесообразность применения в тренировочном процессе занятий с использованием информационных компьютерных технологий.

Использование информационных компьютерных технологий в процессе физического воспитания подростков способствует воспитанию интереса к обучению и повышению познавательной активности с; формированию у них гибких, подвижных представлений и образов, которые служат основой для перехода от наглядно-действенного к наглядно-образному мышлению.

Исследование показало, что дальнейшего изучения требуют следующие проблемы:

- создание системы организации учебной деятельности, способной осуществить взаимодействие компонентов, методов, форм организации обучения, принципов и средств, которые позволят обеспечить активность обучаемых;
- проблема ориентации специалистов по физической культуре на овладение методологией технического творчества;
- создание и использование в профессионально-педагогической сфере специалистов по физической культуре программно-педагогических средств, учитывающих специфику новых информационных технологий обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беспалько В. П. Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика третьего тысячелетия) [Текст]: учеб.- метод. пособие / В. П. Беспалько. М.; Просвещение, 2012. 221 с.
2. Богданов В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию [Текст] / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Материалы Всерос. науч. -практ. конф. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. СПб.: Питер, 2000. С. 23–24.

3. *Виштынецкий Е. И.* Вопросы применения информационных технологий в сфере образования и обучения [Текст] / Е. И. Виштынецкий, А. О. Кривошеев // Информационные технологии. 1998. № 2.

4. *Гурьев С. В.* Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников [Текст]: учеб.-метод. пособие /С. В. Гурьев, В. И. Прокопенко. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т.», 2003. 105 с.

5. *Гурьев С. В.* Компьютер в физическом воспитании [Текст]: учеб.-метод. пособие /С. В. Гурьев. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т.», 2005. 130 с.

THE LITERATURE

1. *Беспалько V.P.*Obrazovanie and training with participation of computers (pedagogics of the third millenium) [Text]: ucheb. - a method. The grant / V.P.Bespalko. M; education, 2012. 221 with.

2. *Богданов V.M.*Ispolzovanie of modern information technologies in theoretical and meto-diko-practical preparation of students on physical training [Text] / V.M.Bogdanov, V.S.Ponomarev, And. V.Solovov//Materials Всерос. науч.-prakt. конф. Physical training and sports on a boundary of millenia. SPb.: Peter, 2000. With. 23-24.

3. *Vishtynetsky E.I.*Voprosy of application of information technologies in an education sphere and training [Text] / E.I.Vishtynetsky, And. O.Krivosheev//Information technologies. 1998. № 2.

4. *Gurjev S.V.* Use of new information technologies in the course of physical training pre-school children [Text]: an ucheb.-method. The grant/with. V.Gurjev, V.I.Prokopenko. Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO «Urals Mountains. гос. пед. Un y.», 2003. 105 with.

5. *Gurjev S.V.* the Computer in physical training [Text]: an ucheb.-method. The grant/with. V.Gurjev. Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO «Urals Mountains. гос. пед. Un y.», 2005. 130 with.

APPLICATION OF THE INFORMATION COMPUTER TECHNOLOGIES IN PRACTICAL ACTIVITIES OF THE TEACHER ON PHYSICAL TRAINING

Gurjev S. V.,

The candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer

Russian state is professional-pedagogical

University

Tcherkashin V. D.

The teacher on track and field athletics

ДЮСШ «Буревестник», Urfa

Yekaterinburg, Russia

УДК 796.015

РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО КУЛЬТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Власова Анастасия Анатольевна, студентка,

Российский государственный профессионально-педагогический университет

Ханевская Галина Валентиновна,

доцент кафедры теории и методики физической культуры,

Российский государственный профессионально-педагогический университет

Екатеринбург, Россия