

Секция VI. Профессионально-прикладная физическая подготовка в теории и практике физической культуры

Горбунов С.А. (УрГПУ, г. Екатеринбург)

ВИДЕОЗАПИСЬ, КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Нередко, тренера становятся свидетелями того, что многие подростки проявляют инициативу заниматься пауэрлифтингом. Но через два – три месяца их остается меньше, а потом вообще становится катастрофически мало. Бесспорно, это в какой-то степени ошибка тренера. От части это происходит и из-за того, что секционные занятия пауэрлифтингом проводятся однотипно.

Одним из способов сохранить занимающихся являются разнообразные тренировочные занятия, пропаганда пауэрлифтинга с помощью технических аудиовизуальных средств обучения и в частности демонстрации видеозаписи.

Видеозапись способствует расширению знаний о данном виде спорта. Демонстрация видеозаписи облегчает усвоение подростками о правилах личной гигиены, использование физических упражнений для укрепления здоровья, способствует наглядному показу истории развития и становления пауэрлифтинга, а также выдающихся достижений спортсменов на различных соревнованиях. Кроме того, видеозапись оказывает помощь тренеру в создании эмоционального настроения у занимающихся пауэрлифтингом. [1]

Видеозапись найдет применение и при подготовке тренирующихся к соревнованиям. Можно произвести видеозапись тренировки юных спортсменов и перед соревнованиями наглядно показать возможные ошибки в выполняемых упражнениях. Запись производится на видеокамеру и на самих соревнованиях, после чего производится анализ выступления всех участников.

Трудность заключается в том, что обучающих видеозаписей по пауэрлифтингу не существует, в отличие от других видов спорта. Но эту проблему можно решить, дав возможность самим занимающимся создать видеозапись. Тем более что видеокамера и компьютер в настоящее время есть у большинства тренирующихся.

При создании видеозаписи необходимо руководствоваться некоторыми рекомендациями по технике съемки: выбор ракурса (ракурс – перспективное сокращение вследствие различного удаления обозреваемых частей), определение продолжительности времени съемки и т.д. [2]

Рассмотрим технику видеосъемки основных соревновательных упражнений по пауэрлифтингу.

1. При приседании спортсмена со штангой на плечах выбирается несколько ракурсов: спереди, сбоку, сзади. Продолжительность съемки каждого ракурса обычно составляет 1 минуту, этого не всегда хватает для аналитической обработки видеозаписи упражнения тренирующимся спортсменом. Поэтому необходимо увеличить продолжительность видеокadra на этапе компьютерного монтажа видеозаписи, например в компьютерных программных пакетах Studio, Premier. Не рекомендуется использовать функцию паузы кадра видеозаписи, это ухудшает его качество и осложняет восприятие спортсмена. [3]

2. При выполнении упражнения жим лежа выбирается несколько ракурсов: сбоку, со стороны головы. Продолжительность времени съемки такая же, как и в упражнении приседания со штангой.

3. При выполнении упражнения тяга становая выбирается ракурс: спереди и сбоку. Продолжительность времени съемки такая же, как и в упражнениях, приседание со штангой и жиме лежа.

Кроме того, что видеозапись дает мотивацию к занятиям пауэрлифтингом юным спортсменам и значительно улучшает их техническую подготовку, что влияет на рост спортивных результатов, она способствует развитию коммуникативных качеств личности занимающихся пауэрлифтингом.

Для этого занимающимся предлагается создать видеозапись.

Для создания видеозаписи можно задействовать максимальное количество юных спортсменов, разбив их на следующие группы:

1. группа журналистов. Проводят анализ литературы, исследуют информацию по биографии и достижениям великих спортсменов;

2. группа режиссеров. Руководят процессом видеозаписи;

3. группа операторов. Обеспечивают видеосъемку;

4. группа телезвезд. Исполняют замыслы режиссеров. Непосредственно участвуют в съемке, (учащиеся могут играть роль известных спортсменов, его коллег, быть ведущим и т.д.);

5. группа монтажа. Производят монтаж отснятого на видеокамеру видеоматериала на компьютере, например в компьютерных программных пакетах Studio, Premier.

На протяжении всей работы по созданию видеозаписи тренер осуществляет общее руководство, помогает и консультирует, указывает источники информации.

Создать видеозапись можно на различные темы: «Обучение технике соревновательных упражнений», «Чемпион России (года)», «Методика начального обучения пауэрлифтеров - новичков», «Пауэрлифтинг. Обучение технике жима лежа», «Пауэрлифтинг. Обучение технике тяги становой» и т. д.

Библиографический список

1. *Верхлин В.Н.* Технические средства обучения на уроках физической культуры. М.: Просвещение, 1990.
2. *Шилов В.Ф.* Методические рекомендации по использованию видео - телевизионной техники в учебно-воспитательном процессе, 1993.
3. *Шильд Вальтер, Пеле Тобиас.* Видео мое хобби. М.: Внешсигма, 1996.

Лыткина С.Т. (ЯГУ, г. Якутск)

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Вопрос прохождения студентами института физической культуры ЯГУ педагогической практики мы затрагиваем почти на каждой научно-методической конференции, но о профессиональных качествах говорим впервые.

Педагогическая практика является неотъемлемой частью подготовки высоко квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта. По государственному стандарту высшего профессионального образования педагогическая практика обязательна как для студентов очного обучения, так и для заочного отделения. В нашем институте она проходит под руководством профилирующей кафедры теоретических основ физического воспитания и гимнастики.