

Методику развития взрывной силы мы разрабатывали с учетом уровня подготовленности спортсменок (это отражалось в определении глубины прыжка, выбора веса отягощения, количества повторений упражнения).

Для выявления эффективности разработанной методики развития взрывной силы с использованием ударного метода у волейболисток, мы провели сравнительный анализ результатов педагогических контрольных испытаний в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента. Мы использовали тест по Абалакову, прыжок в длину с места, метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя.

Анализ результатов тестов показал, что за экспериментальный период произошло увеличение показателей в обеих группах. Однако сравнительная характеристика данных контрольных испытаний показала неравномерность темпов прироста в группах, а наибольшие сдвиги выявились в группе экспериментальной. Статистическая обработка результатов с использованием дисперсионного анализа Т-критерия Стьюдента показала достоверность различий при уровне значимости $P \leq 0,05$, а также то, что предлагаемая нами методика является эффективной.

Коваленко Л.С. (ДГУ, г. Владивосток)

ВНЕДРЕНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНОГО ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНИКА В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Информатизация общества предъявляет качественно новые требования к обществу и профессиональному образованию, результатом которого должны стать развитие способностей к усвоению, расширению и совершенствованию новых видов деятельности и соответствующих им новых знаний, умений и навыков.

В результате постоянного совершенствования содержания образования приводит к обновлению методологии и содержания обучения. Дальнейшее развитие и повышение уровня образования, в том числе и физкультурного образования невозможно без использования новых информационных технологий обучения.

Так И.Г. Захарова отмечает, что новая информационная технология обучения – это педагогическая технология, использующая специальные способы программирования и техническими средствами для работы с информацией.

Одним из технических средств для работы с информацией является электронный учебник. Применение электронных учебников позволяет наряду с лекциями и практическими занятиями под руководством преподавателя самостоятельно заниматься изучением новых дисциплин, используя представленный электронный материал в качестве полноценного учебного пособия, а также помощника-консультанта (Петров П.К., 2000). Электронные учебные пособия обладают, по сравнению с традиционными печатными аналогами рядом достоинств (Тарасов П.В., 2006).

В нашем вузе сложились богатые традиции использования дистанционного обучения, как в рамках различных специальностей, так и по различным дисциплинам начиная с первого курса. Поэтому, проанализировав литературу, проведя психологическое тестирование и анкетирование среди первого курса факультета физической культуры и спорта, мы разрабатываем мультимедийное учебно-практическое пособие по одной из спортивно-педагогической дисциплине - легкая атлетика. Цель, пособия обеспечить ускорение усвоения знаний посредством визуализации как теоретических, так и практических знаний; обеспечить максимальный контакт обучаемых с действительностью, повысить профессиональные умения и навыки по дисциплине легкая атлетика и осуществлять контроль за усвоением учебного материала студентами.

Электронное учебно-практическое пособие по дисциплине легкая атлетика содержит теоретический, методический материал и набор контрольных вопросов для усвоения и закрепления теоретических и методологических знаний. В основу теоретической части легли авторы книг по легкой атлетике, такие как Озолин, Лахов В.И.(2004) и Жилкин А.И. (2005). Теоретический раздел включает в себя четыре раздела, в которые входят текстовые, графические, анимационные, аудио- и видеотрекеры, а так же представлен большой объем мультимедийных съемок и гиперссылок на ведущие легкоатлетические сайты. Режим просмотра теоретической части заключается в «перелистывании» информационных кадров, содержащих материал по одному из теоретических разделов.

Учебно-контролирующая часть включает в себя технологию тестирования. Контрольные вопросы имеют в наличии видео фрагменты, рисунки или вопросы, и предлагаются несколько вариантов ответов, один из которых правильный. В ходе прохождения тестирования студенты будут выполнять задание, предназначенное для осмысления и запоминания теоретического материала. После прохождения тестирования студент получает сумму баллов, которые он набрал, так же ему предоставляется возможность просмотреть на какие вопросы он ответил неверно, комментарий и гиперссылка на теоретический материал по данному разделу.

Наше мультимедийное учебно-практическое пособие позволит реализовать требования теоретического и методического разделов учебной программы по дисциплине легкая атлетика посредством использования его как самостоятельное, контрольное и сопутствующее пособие на лекционных занятиях. А так же в разработанном электронном учебнике будут использоваться мультимедийные формы представления информации, сочетающие учебные тексты с графическими, анимационными, видео- и аудио иллюстрациями, которые повысят профессиональные навыки и умения по дисциплине легкая атлетика, творческие способности и теоретические знания.

Кузнецова Н.Н. (РГППУ, г. Екатеринбург)

РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

В современных условиях развития общества главным направлением в физическом воспитании студентов становится сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни.

Физическая культура является многозначительным компонентом целостной системы воспитательной деятельности высшего педагогического учебного заведения. Специфика физического воспитания состоит в оказании существенного влияния на повышение социальной активности будущих педагогов.

Учебно-профессиональная деятельность студентов в вузе характеризуется постоянным увеличением объема научной информации и повышением интеллектуальной нагрузки. Многочисленные общеобразовательные предметы приводят к умственной перегрузке студентов и не способствуют их качественной подготовке к социально-педагогической деятельности.

Статистический анализ свидетельствуют о большой загруженности студентов в течение всего учебного года, особенно в период зачетно-экзаменационной сессии, когда студенты заняты умственной работой по 10-12 часов в сутки. Учебно-профессиональная деятельность проходит в условиях недостаточного двигательного режима, однообразия рабочей позы и малой подвижности. Это приводит к снижению двигательной активности студентов. Гиподинамия отрицательно сказывается на здоровье студентов,