

Не эффективные контрольные упражнения	Обоснование
Бросок набивного мяча из исходного положения стоя	Упражнение повышенной координационной и силовой сложности для детей 4-5 лет. Ребенок под тяжестью мяча в исходном положении стоя «заваливается» назад и технически неправильно выполняет замах и бросок. Поэтому данное контрольное упражнение следует проводить в исходном положении сидя на полу

Отбор наиболее эффективных контрольных упражнений (тестов) позволит руководителям физического воспитания оптимизировать процесс организации мониторинга физической подготовленности детей, в частности усовершенствовать документационное обеспечение мониторинга, более точно определить качественные и количественные показатели тестирования, учесть индивидуальные возможности воспитанников.



### *Литература*

1. Шишкина, В.А. Новые подходы к оценке двигательного развития детей дошкольного возраста / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич // Вектор науки тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. – 2010. – №3. – С. 42–45.

## **ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

***Касько В. А., Соловьёва Н. Г., Петрович М. Н.***

*г. Минск, Республика Беларусь*

*г. Борисов, Республика Беларусь*

Introduction of information technologies into the system of physical education expands educational facilities and equips them with relevant tools, creates a more effective learning environment, improves the quality of knowledge and motivation of pupils to educational and cognitive activity, and thus allows to solve educational, educational and health problems more effectively.

Современные тенденции развития образования предъявляют учебному процессу новые требования, все более расширяя и актуализируя в нем информационно-образовательные формы и средства, позволяющие повышать качество обучения, делать его доступным как для учащихся, так и для специалистов различного уровня [1]. По отношению к системе физического воспитания указанное направление находится в стадии формирования и требует обоснованных научно-методических подходов, создания специализированного нового учебно-методического обеспечения, повышающего не только качество подготовки учащихся, но и мотивационную составляющую обучения [2]. Зачастую несоответствие существующих методик с изменившимся образом жизни учащихся вызывает снижение заинтересованности к занятиям физической культурой, что негативно отражается на их физическом развитии и здоровье. В связи с этим, необходим поиск новых эффективных методов и средств, которые будут способствовать

формированию положительной мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом, социальной ориентации учащихся на здоровый образ жизни.

Целью данной работы выступила разработка, апробация и оценка эффективности электронного учебно-методического сопровождения (информационно-образовательного комплекса) занятий по физической культуре, туризму и спортивному ориентированию. Внедрение в педагогический процесс такого рода информационно-образовательных средств обеспечит целостность физического воспитания, расширит его учебно-методическое сопровождение, а также будет способствовать более эффективному освоению теоретического материала и практических навыков, активизации мотивации обучающихся к самостоятельной познавательной и оздоровительной деятельности [3].

Предлагаемый информационно-образовательный комплекс создан на основе программной системы Adobe Captivate 7 и представлен тремя блоками: «Физическая культура», «Спортивное ориентирование», «Туризм» (рис. 1).



Рисунок 1 – Меню общего курса

Каждый из тематических блоков структурирован по уровням (базовый, расширенный, специализированный), различающихся по объему и сложности предлагаемой информации и заданиям. Каждый блок имеет интерактивное меню, которое содержит основные темы в виде модулей, рекомендуемую литературу, глоссарий, полезные ресурсы и тесты (рис. 2).

Модули включают в себя содержательный материал по соответствующему направлению в доступной для учащихся форме с акцентированием внимания на наиболее значимых и сложных тематических аспектах, а также творческие и тестовые задания, включающие в себя несколько вариантов различных по уровню сложности и проблематике тестов, позволяющих оценить уровень усвоения теоретического и практического материала (рис. 3).

В разделе «Полезные ссылки» представлена расширенная информация по темам занятий, видео уроки, фотографии и видеофрагменты комплексов упражнений и техники освоения двигательных действий, архивы карт и другие полезные учебные материалы (рис. 4). Комплекс содержит достаточно обширный объем учебных посо-

бий и информационных материалов, гиперссылки на электронные образовательные ресурсы в режиме on-line. В глоссарии каждого блока в алфавитном порядке представлены специальные термины, используемые в соответствующих структурных компонентах комплекса. Для удобства работы имеется поисковая система.

## СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

- ❖ Модуль 1. Что такое спортивное ориентирование?
- ❖ Модуль 2. Стороны горизонта. Компас. Понятие азимута
- ❖ Модуль 3. Схематическое изображение местности. Карта
- ❖ Модуль 4. Определение азимута на местности и на карте
- ❖ Модуль 5. Понятие масштаба. Измерение расстояний
- ❖ Модуль 6. Ориентирование карты
- ❖ Модуль 7. Понятие о линейных ориентирах и их обозначение
- ❖ Модуль 8. Понятие о площадных ориентирах
- ❖ Модуль 9. Понятие о точечных ориентирах
- ❖ Модуль 10. Горизонталь. Бергштрих. Обозначение объектов рельефа



Пройти тест



Литература

Глоссарий

Полезные ресурсы

Рисунок 2 – Меню блока «Спортивное ориентирование»

Это интересно!

Е. И. Иванов — известный спортсмен-ориентировщик, судья и тренер, в своей книге «Начальная подготовка ориентировщика» пишет: «Читать карту — значит переводить знаки, изображенные на ней, в реальные предметы, имеющиеся на местности».

Зная условные знаки, обладая развитым воображением, человек может, глядя в карту, представлять конкретные ориентиры — дороги, поля, заросли, болота и т. п.

Кроме местных предметов на карту обязательно наносятся линии, показывающие направление юг-север. Северные линии на спортивных картах направлены на северный магнитный полюс, то есть так же, как магнитная стрелка компаса.

Все объекты местности, все расстояния уменьшены на карте в одинаковое количество раз. Например, если расстояние от остановки до Простоквашино — 3 километра, и наша карта уменьшена в 100 тысяч раз, то на карте расстояние от остановки до Простоквашино будет равно 3 сантиметрам. А если озеро рядом с Простоквашино 500 метров в диаметре, то на карте оно будет иметь диаметр 5 мм. Точно так же ровно в 100 тысяч раз будут уменьшены и все другие объекты местности.

**Творческое задание**

Найдите на карте города свой дом, свою школу, свой спортивный клуб и т. п. Нарисуйте свой путь из дома в школу, в секцию, к друзьям и т. п.

Пусть кто-нибудь покажет вам на карте города объект, расположенный недалеко от вашего дома (магазин, переулок, детскую площадку). Пользуясь картой города, побывайте в этом месте.

Поговорите с другом или тренером по городу, отслеживая его путь по карте.

Посоревнуйтесь с друзьями. Нужно придумать маршруты с контрольными пунктами на перекрестках по карте города. Пройдите по маршруту, запишите в карточке номера угловых домов. Бросьте в почтовый ящик конверт с правильным ответом в адрес друга или тренера.

Назад
К началу модуля
Далее

Рисунок 3 – Теоретическая часть блока «Спортивное ориентирование»

## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



- Комплекс упражнений



- Основные витамины



- Спортивная тренировка в картинках



- Виды легкой атлетики



- Виды спортивной одежды



- Физические качества

[В начало](#)

[Вернуться](#)

*Рисунок 4 – Полезные ресурсы блока «Физическая культура»*

Апробация и внедрение представленного выше информационно-образовательно-го комплекса проводились на базе ГУО «Средняя школа № 8 г. Борисова» (Акт внедрения № 05-10-19 от 31.01.2019) среди учащихся 12–14 лет, посещающих занятия объединения по интересам «Туризм и спортивное ориентирование», разделенных на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Основным этапом педагогического эксперимента предполагал непосредственное использование комплекса в качестве информационной поддержки занятий объединения «Туризм и спортивное ориентирование» в ЭГ. Занятия с учащимися КГ проводились с использованием традиционных средств обучения.

По результатам тестирования было отмечено, что уровень знаний учащихся ЭГ достоверно превышал таковой у учащихся КГ на 52,1 %. При этом учащиеся обеих групп успешно справлялись с заданиями первого уровня (базовых понятий и умений). При контроле же знаний углубленных блоков (специализированный и расширенный), напротив, положительные оценки более высокого уровня показывали учащиеся ЭГ по сравнению с КГ: показатели степени усвоения материала специализированного уровня отличались у учащихся КГ на 63 %, расширенного уровня – на 77,3 %.

Анализ мотивационной составляющей учебной деятельности учащихся показал достоверный прирост (в среднем более 35 %). Было также отмечено, что организация учебных и самостоятельных занятий с использованием комплекса, вызывает у учащихся большой эмоциональный отклик и заинтересованность. Полученные данные

свидетельствуют о том, что обилие наглядного материала в виде многочисленных иллюстраций, фото и видеофрагментов, связанных с теоретическим материалом и дополняющих его, а также последовательное структурирование и представление учебного материала в едином комплексе по типу электронной книги с возможностью посредством гиперссылок в динамичном режиме изучать материал, способствуют углублению уровня знаний учащихся и их интереса.

Наличие тестовых контрольных вопросов в конце изучаемой темы позволяет обучающимся многократно отрабатывать наиболее сложную для усвоения информацию, а преподавателям дает возможность осуществлять мониторинг за текущей успеваемостью, оценивать общий уровень знаний занимающихся, анализировать тематические разделы курса по степени их сложности и доступности к изучению. Кроме того, предоставляется возможность формирования базы данных для последующего анализа и выявления наиболее проблемных сторон образовательного процесса.

Использование информационных технологий в процессе обучения в современных реалиях развития общества создает более эффективную обучающую среду, улучшает качество знаний, мотивирует обучающихся к учебно-познавательной деятельности и позволяет более эффективно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.



### **Литература**

1. Касько, В. А. Внедрение электронного учебного-методического обеспечения занятий при нарушениях осанки / В. А. Касько, Д. Н. Устинович // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы V междунар. науч.-метод. конф., Уфа, 15 марта 2017 г.: в 2 т. Т.1. Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах / Уфимский гос. нефт. техн. ун-т; редкол.: Н. А. Красулина [и др.] – Уфа : УГНТУ, 2017. – Т. 1. – С. 129–133.
2. Соловьёва, Н. Г. Из опыта внедрения информационных средств обучения в процессе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Н. Г. Соловьёва, Т. О. Крисевич, В. А. Касько // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст.; Вып. 2 / редкол.: А. Р. Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2015. – С. 199-201.
3. Касько, В. А. Актуализация информационных технологий в системе физического воспитания и оздоровления учащихся / В. А. Касько, Н. Г. Соловьёва, М. Н. Петрович // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. Гос. ун-т им. А. С. Пушкина : редкол.: К. И. Белый, И. Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2019. – С. 80–84.

---

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОФК НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СУО**

***Квятковская Н.А., Раковец Е. В., Казакова Л. В.***  
*г. Минск, Республика Беларусь*

Improving orientation, means of improving physical culture, stretching, Pilates, breathing exercises.

Обучение в вузе сопряжено с большой умственной и нервно-эмоциональной нагрузкой, влечет за собой недостаточность двигательной активности, отражаясь на