

Министерство образования и науки Российской Федерации

ГОУ «Санкт-Петербургский государственный
политехнический университет»

Чебоксарский институт экономики и менеджмента

**ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Сборник научных трудов

Чебоксары 2010

УДК 796/799

ББК 75.1

П 64

Печатается по решению Научно-издательского совета Чебоксарского института экономики и менеджмента Санкт - Петербургского государственного политехнического университета.

Пути совершенствования физической подготовки учащейся молодежи в современных условиях : сборник научных трудов / под науч. ред. канд. мед. наук, доц. Т. И. Волковой. – Чебоксары : ЧИЭМ СПбГПУ, 2010. – 245 с.

Сборник научных трудов подготовлен на основе материалов Международной научно-практической конференции, состоявшейся 27 мая 2010 г. в г. Чебоксары.

Авторами статей являются ученые: USA; FL, Miami, Белоруссии г. Минск, России гг. Чебоксары, Астрахань, Белгород, Брянск, Владикавказ, Елец, Екатеринбург, Ижевск, Йошкар-Ола, Кемерово, Липецк, Махачкала, Набережные Челны, Нижний Новгород, Новокузнецк, Омск, Орел, Оренбург, Пенза, Пермь, Петрозаводск, Рязань, Самара, Санкт-Петербург, Саранск, Сургут, Тула, Уфа, Челябинск.

© Чебоксарский институт
экономики и менеджмента
СПбГПУ, 2010

нию помощи в решении частных задач, поощрению успеваемости и т.д.

При решении задач обучения технике и тактике игры наиболее эффективны следующие методические приемы:

- изучение теоретического раздела программы;
- решение технико-тактических задач на персональных компьютерах с последующим анализом результатов решения совместно с преподавателем;
- изучение видеоматериалов по тактико-техническим действиям волейболистов высокой квалификации;
- моделирование игровых ситуаций;
- постепенное повышение объема и увеличение разнообразия упражнений проблемного характера;
- сокращение временного отрезка, отводимого на принятие решения, при одновременном усложнении вариативности действий соперников и партнеров;
- индивидуализированное применение тренировочных средств;
- выполнение упражнений после предварительных действий (падения, прыжки, кувырки, технические приемы и т.д.), предшествующих изучаемому тактико-техническому приему;
- переключение в тактико-технических действиях.

Харин А. А.

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

На сегодняшний день основное внимание на занятиях по физической культуре уделяется повышению физической подготовленности, а времени на освоение теоретических сведений по предмету «Физическая культура» недостаточно, поскольку учебной программой предусмотрено небольшое количество занятий для усвоения всего теоретического материала. Поэтому существует большой разрыв между практическими умениями и навыками и теоретическими знаниями из основ физической культуры.

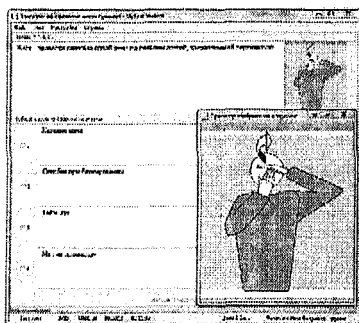
Одним из путей устранения данного разрыва является самостоятельная работа студентов и компьютерное тестирование для контроля знаний по физической культуре.

Теоретическая часть предмета «Физическая культура» включает следующие направления знаний:

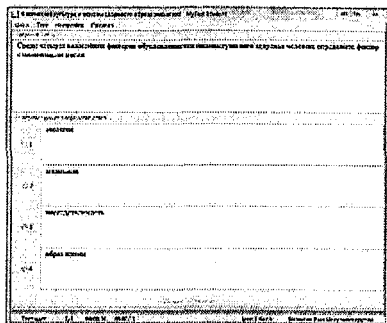
- основы здорового образа жизни;
- общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- знание правил избранного вида спорта.

Кроме лекций студентам для самостоятельной подготовки предоставлялись различные источники (специальная литература, интернет-ресурсы, методические пособия и т.п.) и список контрольных вопросов по соответствующим темам. Каждый из студентов получал возможность использовать те источники, которые для него были более приемлемы.

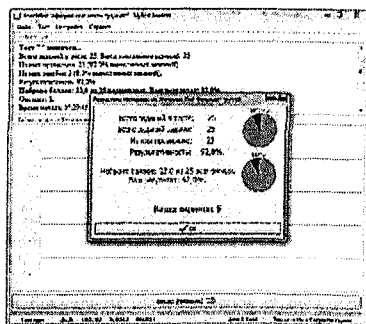
Для контроля уровня теоретических знаний нами был разработан компьютерный вариант тестирования для студентов. Тест создавался посредством компьютерной программы MyTest.



а



б



В

Рис. 1. Оболочка программы MyTest (а - тест «Правила по волейболу», б - тест «Физическая культура и основы здорового образа жизни», в - результат теста)

После введения регулярного использования тестовых заданий был отмечен ряд положительных изменений: усиливается интерес к самостоятельной работе, получение мгновенного результата теста («здесь и сейчас») дает студенту объективную оценку его самостоятельной подготовки, исключается предвзятое отношения в оценке студента преподавателем. Применение тестового контроля уровня знаний способствует самостоятельному поиску необходимой информации, повышает мотивацию студентов к занятиям по физической культуре.