

в домашние задания подключался обусловленный элемент новизны в работу обучающихся. Он осуществлялся в различных конфигурациях учебной работы, в том числе:

2. Интересные задачи (кроссворды, головоломки, ребусы и т.п.). В частности, переставляя буквы в некоторых местах отгадать слова: марзер, ядол, тинервал, жарывление, риавация. Результат: размер, доля, промежутки, выражение, вариация.

3. Познавательные вопросы. Одним из путей активации деятельности обучающихся является и указание связи постигаемого материала с окружающей деятельностью.

4. Необычная обычность: учитель задает домашнее задание необычным способом. Например, зашифровав его с помощью математических примеров.

5. Задание массивом. Например, учитель дает 10 задач, из которых ученик должен сам выбрать и сделать не менее заранее оговоренного объема задания. В рамках большой изучаемой или повторяемой темы может задаваться большой массив задач сразу (не к следующему уроку, а на более продолжительный срок).

6. Тематический кроссворд. Многие ребята увлекаются разгадыванием кроссвордов. Чтобы интересно проверить домашнее задание, учителю необходимо составить кроссворд по соответствующей теме и предложить его обучающимся. Особенно дети любят интерактивные кроссворды, которые можно разгадывать всем классом.

7. Детям, имеющим достаточно высокие интеллектуальные способности интересны задания типа: самостоятельное составление задач, разработка новых вариантов правил, формулировок и т.п.; подготовка карточек для контроля и самоконтроля; проектная деятельность и многое другое.

По мнению Л.П. Стойловой, особенное место в структуре математических способностей занимают подобные способности, которые можно развить при выполнении домашней работы: легкая обобщаемость математического материала; свернутость рассуждений; гибкость мыслительных процессов при решении математических задач; рвение к наиболее рациональным методам решения задач; стремительная перестройка направленности мыслительного процесса с прямого на обратный; превосходная память на математические отношения, схемы рассуждений, технологии решения задач [6].

Такая организация домашнего задания стимулирует интерес к предмету, формирует самостоятельность, а также развивает творческое воображение.

Изложенное позволяет сформулировать следующие важные выводы. Самостоятельная работа младших школьников служит средством развития самостоятельности. Организация домашней работы – важный компонент между об-

разованием и самообразованием. При организации домашнего задания необходимо учитывать контроль материала и постановка домашнего задания, оптимизация размера домашнего задания и учет индивидуальных возможностей детей. Домашнее задание можно организовывать в нетрадиционной форме, чтобы вызвать интерес учеников к предмету.

Все вышперечисленное может свидетельствовать о том, что самостоятельная работа младших школьников – многообразная организованная учителем усиленная работа обучающихся, направленная на выполнение определенной дидактической цели в специально назначенное для этого время: поиск, осознание, фиксирование, развитие, формирование, обобщение и систематизацию универсальных учебных действий.

Список литературы

1. Горина Л.В. Теоретические основы обучения младших школьников / Л.В. Горин, И.В. Кошкина. – Саратов: ИЦ «Наука», 2007. – С. 103.
2. Данилов М.А. Воспитание у школьников самостоятельности и творческой активности в процессе обучения / М.А. Данилов // Сов. Педагогика. – 2005. – № 8. – С. 32-42.
3. Пидкасистый П.И. Педагогика / П.И. Пидкасистый. – М., 1995.
4. Рассудовская М.М. Домашние задания для всего класса / М.М. Рассудовская // Математика в школе. – 2012. – № 6. – С. 38-40.
5. Родионов М.А., Храмова Н.Н. Многомерный подход к оценке эффективности домашней учебной работы школьников по математике // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2010. – № 18 (22). – С. 231-233.
6. Стойлова Л.П. Развитие математических способностей у младших школьников в современных условиях // Начальная школа, 2013. – № 11. – С. 56-57.
7. Стрезикозин В.П. Организация процесса обучения в школе. – М., 1968. – С. 280.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ

Иванова В.Д.

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», Екатеринбург, e-mail: veronika15481@gmail.com

Комплексный контроль является неотъемлемой частью в тренировочном процессе, так как с помощью него мы можем выявить сильные и слабые стороны занимающихся, их спортивный результат, оценить эффективность выбранной программы тренировок на каждом этапе и многое другое.

Существуют традиционные методы комплексного контроля, такие как тест РWC 170, проба Летунова, спирометрия, Гарвардский степ-тест, ортостатическая проба и др [1]. Но на сегодняшний день наиболее эффективными являются современные методы, так как с помощью них можно узнать наибольшее количество данных и получать мгновенную обратную связь. Не нужно самостоятельно рассчитывать и записывать данные во время теста, так как тренажеры в конце тестирования выводят на

экран результаты всего теста с выводами и рекомендациями и ко всему этому каждый тренажер подбирает усилия для каждого тестируемого по его данным (вес, рост, стаж занятий, вид спорта и др.).

К современным методам тестирования можно отнести: велоэргометры для оценки скоростно-силовой подготовленности (для рук и ног), велоэргометры со ступенчато-нарастающей нагрузкой для оценки адаптации кардио-респираторной системы, гемодинамический мониторинг, Fit-light, Huber – многоосевая моторизованная платформа с биологической обратной связью, система Eгigo, а так же психодиагностические тесты на современной аппаратуре.

Исходя из особенностей вида спорта – лыжные гонки, возраста спортсменов и оснащённости лаборатории было решено провести тестирование на следующих тренажерах: вингейт-тест на велоэргометре (Италия), гемодинамический мониторинг и тест на велоэргометре со ступенчато-нарастающей нагрузкой.

Исследование проводилось на базе лаборатории «Технологии восстановления и отбора в спорте» УрФУ в апреле 2019 года. Группа состояла из 17 юношей в возрасте от 13-17 лет. Уровень спортивной квалификации от 1 разряда до мастера спорта.

В результате комплексного контроля было получено большое количество данных (МПК, ЧСС, аэробный и анаэробные пороги, максимальная мощность, ударный объём и многие другие), позволившие оценить как подготовленность, так и функциональное состояние с целью дальнейшего планирования тренировочного процесса.

Так, анализ гемодинамики позволил выявить следующие данные: средние показатели ЧСС в покое (лёжа) в норме – 65 уд./мин. ЧСС стоя 87 уд./мин. – ниже средней по сравнению с нетренированными юношами этого возраста, лишь у 16,6% испытуемых показатели пульса стоя имеют ряд отклонений от нормы. Реакция на изменение положения тела на вертикальное почти у всех спортсменов (82,3%) свидетельствует о хорошей адаптации к вертикальному положению. Конечный диастолический индекс у данных тестируемых находится на хорошем уровне, который соответствует для квалифицированных лыжников, но у 38,8% этот показатель чуть ниже нормы, что свидетельствует начинающим лыжникам. Наполненность сосудистого русла (волемя) выше 25% у 3 человек. Показатели инотропии, т.е. силы сердечных сокращений мышцы, бывают большой при густой крови или при интенсивной физической работе в течение 7-10 дней перед обследованием, спортсменов, имеющих высокую инотропию – 6 (показатели > 35%).

Второе тестирование было направлено на определение скоростно-силовых качеств спор-

тсменов. Тестирование выявило, что силовые показатели хорошие, но не у всех спортсменов быстрое включение в работы (это связано с их соревновательной дистанцией), силовая выносливость – нормальная. Также наблюдается высокая степень утомления после выполнения скоростно-силовой нагрузки.

Результаты теста для оценки адаптации к сердечно-сосудистой показали превосходные показатели МПК. У 88,8% лыжников этот показатель является превосходным и лишь у двоих спортсменов (11,2%) показатель МПК составил 44,2-48,2 – хороший уровень. Для достижения высоких спортивных результатов важно иметь не только хорошую силовую подготовленность, но и хорошо развитую сердечно-сосудистую систему.

Проведенное исследование показало, что комплексный контроль за подготовленностью спортсменов и их функциональным состоянием с использованием современной диагностической аппаратуры позволяет своевременно выявить имеющиеся проблемы в построении тренировочного процесса, устранить недостатки в подготовленности спортсменов, скорректировать планы и программы тренировок.

Однозначно имеется преимущество методов тестирования с использованием современной диагностической аппаратуры для спортсменов.

Список литературы

1. Семёнова Г.И. Основы научно-методической деятельности в спорте: учебное пособие. Екатеринбург: УрФУ, 2014. 180 с.

ИЗУЧЕНИЕ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ ПОРТФОЛИО ШКОЛЬНИКОВ В ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМАХ ШКОЛ РЕГИОНА

Курзанова П.А., Осин А.К.

Шуйский филиал Ивановского государственного университета, Шуя, e-mail: sayomara@yandex.ru

В настоящей статье авторы описывают результаты проведенного исследования по изучению востребованности технологии портфолио при организации воспитательной работы в системе общего образования Ивановской области. Конкретизированы условия эффективности использования портфолио в качестве механизма воспитательного взаимодействия с школьниками. Материал будет полезен педагогам системы общего и дополнительного образования.

Реализация компетентностного подхода в образовании направлена на изменение целей, содержания обучения, а также технологий организации подходов к оценке образовательных результатов обучающихся в процессе промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

В контексте идей личностно-ориентированного образования проблема оценивания в учебно-воспитательном процессе приобретает новые