происходит горизонтальное отведение, а лопатки при этом приводятся к позвоночнику. Чем горизонтальнее расположено тело в исходном положении, тем больше нагрузка на эту мышцу.

Также следует отметить, что при выполнении реального подтягивания в висе, широкий хват обеспечивает активное участие максимального количества мышечных волокон широчайшей мышцы спины. Этот хват изменяет и движение плеча: вместо разгибания происходит приведение, в котором активным помощником выступает большая грудная мышца.

Вне зависимости от используемых тренажеров и подготовительных упражнений после 4-ой тренировки следует начинать каждую последующую тренировку с попытки выполнить реальное подтягивание.

Конечно, в зависимости от веса, подготовленности, количества и качества тренировок и т.д. время на освоение подтягивания у каждого будет разным. Однако, вот вам цель – через 8-10 тренировок (средне статистически) одно подтягивание должно получиться.

Подтягивание не такое уж безопасное упражнение. При недостаточной подвижности или сверхподвижности плечевого сустава (это также относится и к нормальному суставу, но менее часто проявляется) могут появиться болевые ощущения в суставе. Если продолжать выполнять прежние упражнения, то боль будет усиливаться и приведет к травме. Чаще всего предполагается травма, связанная с надрывом надостной мышцы, провоцирующая воспаление акромиально-ключичного сустава. Лучше прекратить подтягиваться и сосредоточить внимание на безопасных упражнениях, в которых не появляется болевое ощущение и поддерживается сила широчайшей мышцы спины и двуглавой мышцы плеча. Возникновение боли в локтевом суставе также встречается при подтягивании. Она наиболее часто обусловлена перенапряжением мышц-сгибателей запястья, что способствует возникновению такого заболевания, как эпикондилит. Для лечения этого заболевания необходим покой, противовоспалительные препараты, физиотерапия и т.д. Так что следует тренироваться без самопожертвований!

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: Монография.-М., ФиС, 2007. 911 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений :Попул. Учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович.-М.:Терра-спорт,2002.-508 с.
3. Спортивная гимнастика : энцикл. : учеб.пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений, обучающихся по спец. 032101 И 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский ; Федер. спорт. гимнастики России, Содружество "Спортуниверсгруп". - М.: Анита пресс, 2006. - 378 с.: ил.

Колчина Т.Ф., Борисенко Е.Г., Кравченко О.А.

Использование видеоматериалов в процессе обучения иностранному языку

*Волгоградская государственная академия физической культуры
(Россия, Волгоград)*

doi:10.18411/lj-31-03-2018-46

idsp: 000001:lj-31-03-2018-46

Аннотация

В статье рассматриваются видеоматериалы, которые могут помочь студентам изучить сложные явления по широкому спектру учебных дисциплин. Описаны этапы работы с видеоматериалами.

Ключевые слова: видеоматериалы, коммуникативные навыки, аутентичность, языковая среда, методы обучения.

До недавнего времени основным способом изучения иностранного языка были учебники и словари. Но меняются технические возможности, меняются и способы и методы изучения иностранного языка. Для развития коммуникативных навыков, следует выбирать такие формы урока, которые будут наиболее эффективно способствовать этому. Одним из таких методов (наряду с использованием обучающих компьютерных программ и ресурсов сети Интернет) является использование видеоматериалов.

Использование видеоматериалов как неотъемлемой части современной системы обучения иностранному языку играет большую роль в процессе оптимизации и интенсификации процесса обучения языкам. Применение аудиовизуальных средств обучения позволяет: восполнить отсутствие естественной языковой среды на всех этапах обучения, полнее реализовать дидактический принцип особенностей обучающихся, обеспечить массовый охват учащихся, создать условия для контроля за формированием речевых навыков и умений, а также обеспечить самоконтроль. Следует отметить, что информация, представленная в наглядной форме, является наиболее доступной для восприятия, усваивается легче и быстрее. Использование видеоматериалов в учебном процессе обеспечивает возможность:

- передачи достоверной информации об изучаемых явлениях и процессах;
- удовлетворения желаний и интересов обучающихся;
- организации полного и систематического контроля;
- организации эффективной обратной связи.

Видеоматериалы могут помочь студентам изучить сложные явления по широкому спектру учебных дисциплин. Тем не менее, существует огромная разница между изучением дисциплины «Иностранный язык» и изучением иностранного языка как такового. В первом случае – это информация, которую нужно помнить, во втором – это умение обучаться.

Использование видеоматериалов – лучший метод изучения иностранного языка, особенно для нынешнего «цифрового» поколения изучающих язык, для которых видео является частью их повседневной реальности. Обучение – это помощь в приобретении определенных (практико-ориентированных) навыков или типов поведения через устойчивую практику и преподавание.

Следует отметить, что использование видеоматериалов на занятиях по изучению иностранного языка способствует развитию не только познавательных функций, но также различных сторон психической деятельности обучающихся. В процессе просмотра в коллективе возникает атмосфера совместной познавательной деятельности.

Существует несколько этапов работы с видеоматериалами:

Перевод основных значимых для понимания слов на родной язык с помощью словаря. На данном предтекстовом этапе преподаватель самостоятельно выбирает слова и фразы, которые на его взгляд, будут облегчать процесс понимания увиденной и услышанной информации. Преподаватель на данном этапе должен снять возможные трудности восприятия текста и подготовить к успешному и продуктивному пониманию увиденного.

Непосредственный просмотр видео. С одной стороны, просмотр видео – это пассивная операция, где трудно уделить полное внимание словам и выражениям главным образом потому, что учащиеся продолжают думать на родном языке, а их мозг не имеет инструментов для автоматического перевода слов в видео. С другой стороны – мозг активно воспринимает информацию и пытается ее декодировать.

Понимание. Данный этап требует сознательного запоминания и анализа видео сценария, чтобы иметь возможность ответить на вопросы по содержанию. На данном этапе могут быть использованы следующие приемы: постановка различных типов вопросов в зависимости от уровня обучаемого (общие, специальные, альтернативные); определение соответствия/несоответствия утверждения сюжета фильма; пересказ сюжета; постановка проблемы и ее обсуждение в мини-группах. Также, на данном этапе целесообразно работать над лексическим и грамматическим материалом, встречающимся в данном видеофрагменте.

Работа с лексикой. На данном этапе необходимо использовать ключевые слова и выражения для заполнения пробелов и завершения отрывка из текста.

4) Послетекстовый этап. На данном этапе можно использовать ролевые игры, в основу которых положен сюжет или ситуации видеофильма с частичным видоизменением.

Несомненными достоинствами использования видеоматериалов на занятиях по иностранному языку является их аутентичность, информативность, погружение в языковую среду, концентрация языковых средств и эмоциональный отклик обучающихся.

1. Борисенко Е.Г. Английский язык для физкультурных специальностей: учебное пособие / Е.Г. Борисенко, О.А. Кравченко. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 377 [2] с.
2. Борисенко Е.Г. Использование визуальной наглядности для оптимизации обучения английскому языку в неязыковом вузе// Совершенствование лингвистической подготовки специалистов в области физической культуры и спорта: сборник научных трудов преподавателей иностранных языков ВГАФК. – Волгоград, 2009. – С. 18-21.
3. Борисенко Е.Г. Основные вопросы формирования профессиональной компетенции студентов неязыкового вуза при обучении иностранным языкам в условиях дистанционного обучения //Физическое воспитание и спортивная тренировка. -2013. -№1(5). -Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК». – С. 112-114.
4. Борисенко Е.Г. Английский язык: Сравнительная педагогика: учебное пособие по английскому языку для студентов направления 050500.62 «Психолого-педагогическое образование» Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. -58 с.
5. Борисенко Е.Г., Кравченко О.А. Компетентностный подход к процессу обучения английскому языку в неязыковом вузе.// Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования. – Волгоград, 2009. –С 222-226.
6. Борисенко Е.Г., Колчина Т.Ф., Кравченко О.А. Бизнес-образование в США //Тенденции развития науки и образования. -2018. -№ 34-1. – Самара: ИП Иванов Владислав Вячеславович. -С. 18-20.
7. Борисенко Е.Г., Колчина Т.Ф., Кравченко О.А. Международные бизнес-технологии в системе высшего образования США //Тенденции развития науки и образования. -2018. -№ 34-1. – Самара: ИП Иванов Владислав Вячеславович. -С. 14-18.
8. Борисенко Е.Г., Колчина Т.Ф., Кравченко О.А. Проблемы исследования специального образования в США и России //Тенденции развития науки и образования. -2017. -№ 32-2. – Самара: ИП Иванов Владислав Вячеславович. -С. 10-12.
9. Борисенко Е.Г., Фомина Ж.В., Колчина Т.Ф., Кравченко О.А. Перевод в сфере профессиональной коммуникации (с английского языка на русский) (в лингвострановедческом сравнительно-сопоставительном аспекте). Учебное пособие по английскому языку для обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». - Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – 64 с.
10. Колчина Т.Ф. Тесты по грамматике и страноведению (немецкий язык): учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения направления 034300.62 «Физическая культура». - Волгоград, 2012. - 93 с.
11. Колчина Т.Ф. Длительность, скорость демонстрации и время как темпоральные характеристики текста кинотитров/LinguaMobilis. -2014. -№5 (51). -Челябинск: ООО Центр интеллектуальных услуг «Энциклопедия». -С. 29-39.
12. Колчина Т.Ф. Сюжетные трансформации в процессе экранизации художественного произведения. В сборнике: PERSPEKTYWICZNE OPRACOWANIA SA NAUKA I TECHNIKAMI: Materily VII Miedzynarodowej naukow i-praktycznej konferencji. -2011. -С. 49-55.
13. Колчина Т.Ф. Тенденции в англоязычном и русскоязычном тексте кинотитров при описании коллективного автора//Международный научно-исследовательский журнал. -2017. -№4 (58) Ч. 2. - Екатеринбург: Индивидуальный предприниматель Соколова Марина Владимировна. -С. 43-47.
14. Колчина Т.Ф. Трансформация литературного текста при экранизации, обусловленная национальной спецификой. В книге: Общество - язык - культура: актуальные проблемы взаимодействия в XXI веке: тезисы шестой международной научно-практической конференции. – М.: Московский институт лингвистики (МИЛ). - 2011. -С. 119-120.
15. Колчина Т.Ф., Борисенко Е.Г., Кравченко О.А. Использование специализированных учебных пособий для спортивных волонтеров при подготовке к крупным спортивным соревнованиям с внедрением элементов дистанционного обучения //Тенденции развития науки и образования. -2018. -№ 34-1. – Самара: ИП Иванов Владислав Вячеславович -С. 34-39.
16. Колчина Т. Ф. Arbeitsblätter für Studenten: Учебное пособие по учебной дисциплине «Немецкий язык» для студентов I курсов очной и заочной форм обучения по направлению 032100 «Физическая культура» / Т. Ф. Колчина. -Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. -67 с.

17. Колчина Т.Ф., Борисенко Е.Г., Кравченко О.А. Роль медиаобразования в процессе обучения иностранному языку// Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей победителей XIII Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2018. – С. 49-53.
18. Кравченко О.А. Мотивация спортивных волонтеров//Физическое воспитание и спортивная тренировка. -2015. -№3 (13). -Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. -С. 74-76.
19. Кравченко О.А., Борисенко Е.Г. Интерактивные методы обучения профессиональной лексике на занятиях по английскому языку (на примере спортивной терминологии)//Проблемы и перспективы внедрения информационных и коммуникационных технологий в физкультурное образование в контексте подготовки конкурентоспособного компетентного специалиста. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2016. – С. 144-154.
20. Пономарева О.А. Английский язык: Сборник текстов и упражнений для студентов I и II курсов заочного отделения специальности 351400 «Прикладная информатика в экономике». – Волгоград: Изд-во ВФ МУПК, 2002. – 32 с.
21. Пономарева О.А., Бабашев А.Э. Деловой английский язык: Учебное пособие для студентов очной и заочной форм обучения специальности 080508 «Менеджмент организации». – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2010. – 158 с.
22. Пономарева О.А., Столбова Е.Г. Английский язык: Учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения специальности 032100 «Физическая культура». – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2010. – 96 с.
23. Пономарева О.А., Столбова Е.Г. Английский язык: Сборник текстов и упражнений для домашнего чтения для студентов I,II курсов экономических специальностей. – Волгоград: Изд-во ВФ МУПК, 2003. – 86 с.
24. Пономарева О.А., Столбова Е.Г. Английский язык: Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы. Методические рекомендации по изучению дисциплины. – Волгоград: Изд-во ВФ МУПК, 2003. – 98 с.
25. Столбова Е.Г. Английский язык: Учебное пособие для студентов очной и заочной форм обучения специальности 080507 «Менеджмент организации». – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 110 с.
26. Столбова Е.Г. Особенности обучения одаренных детей в начальной школе США: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: Волгоград, 2005. – 174 с.
27. Фомина Ж. В., Колчина Т. Ф. Иностранный язык (английский) (в лингвострановедческом сравнительно-сопоставительном аспекте): учебник для обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». В 2х ч. Часть I. – Волгоград, 2017. – 214 с.
28. Шевченко Е.А., Столбова Е.Г. Английский язык: Сборник текстов и упражнений для самостоятельной работы студентов II курса всех форм обучения для экономических специальностей. – Волгоград: Изд-во ВФ МУПК, 2003. – 106 с.
29. Kolchina T.F., Borisenko E.G., Kravchenko O.A., Fomina Zh.V. Post-creditsceneas a componentofthefinalcreditsin a modernfilmtext // Международный научно-исследовательский журнал. - 2017. -№ 11-2 (65). -Екатеринбург: Индивидуальный предприниматель Соколова Марина Владимировна. -С. 25-29.

Колчина Т.Ф., Борисенко Е.Г., Кравченко О.А.

Использование СДО Moodle в качестве одного из элементов информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения иностранному языку

*Волгоградская государственная академия физической культуры
(Россия, Волгоград)*

doi:10.18411/lj-31-03-2018-47

idsp: 000001:lj-31-03-2018-47

Аннотация

В статье рассматриваются основные элементы информационно-коммуникативных технологий в процессе обучения иностранному языку, включая систему Moodle. Описываются различные средства ИКТ.

Ключевые слова: электронные формы обучения, система Moodle, средства обучения, смешанное обучение, информационно-коммуникативные технологии

Термин комплексное (смешанное, интегрированное) обучение означает форму обучения, в которой объединяются преимущества традиционного (прямого) и электронного обучения. Интегрированное обучение подразумевает форму обучения,