

12 Klopfer, E., Squire K., Jenkins H. Environmental Detectives: PDAs as a window into a virtual simulated world. // Proceedings of IEEE International Workshop on Wireless and Mobile Technologies in Education. – Vaxjo, Sweden: IEEE Computer Society. 2002. – P. 95–98.

13 Staff Writers 10 Problems with Mobile Learning, 2012. [Electronic resource]. Access mode: <https://classroom-aid.com/2012/09/11/10-problems-with-mobile-learning/>.

14 Kukulska-Hulme A., Norris L., Donohue J. Mobile pedagogy for English language teaching: a guide for teachers. – ELT Research Papers.

Article received by the editorial office: 15.05.2019

КУДРИЦКАЯ, М.И., КАБУЛОВА, Ж.Ш.

СМАРТФОНДАҒЫ ҚОСЫМШАЛАР АРҚЫЛЫ СӨЗДІК ҚОРЫН ҮЙРЕНУ

Бұл мақалада қосымшалар шет тілдің сөздік қорын байыту құралы ретінде сипатталған. Талдау барысында лексиканы байытуға, білімнің әртүрлі кезеңдерінде және тілдің әртүрлі деңгейлерінде тестілеу үшін қолданылатын бірқатар қосымшалар анықталды. Мобильді қосымшалар арқылы оқыту сабақта жиі назардан тыс қалады және оқу материалдары мен мұғалімдердің оқу курстарында ұсынылмайды. Шет тілін оқыту кезінде осындай мәселенің болуы және ашықтығы оның өзектілігін және соның салдарынан таңдалған мақаланың тақырыбын таңдауды анықтады.

Кілт сөздер: ұялы оқыту, смартфондар, қосымшалар, сөздік қорын байытады

КУДРИЦКАЯ М.И., КАБУЛОВА Ж.Ш.

ИЗУЧЕНИЕ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА ЧЕРЕЗ ПРИЛОЖЕНИЯ НА СМАРТФОНАХ

В данной статье описываются приложения как средства обогащения словарного запаса иностранного языка. В ходе анализа выявлено ряд приложений, используемые для обогащения словарного запаса, для проверки знаний на разных этапах урока и с разными уровнями языка. Преподавание с помощью мобильных приложений часто упускается из виду в классе и не предоставлено в учебных материалах и курсах педагогического образования. Наличие и открытость такой проблемы при обучении иностранному языку определили ее актуальность и, как следствие, выбор темы для выбранной статьи.

Ключевые слова: мобильное обучение, смартфоны, приложения, обогащение словарного запаса.

УДК 796.8

Шилов, И.А.

старший преподаватель кафедры ТиПФКСиТ

Бойкова, Д.С.

студентка 4 курса специальности

«5В010800 – Физическая культура и спорт»,

КГПУ им. У. Султангазина,

Костанай, Казахстан

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ КГПУ

Аннотация

Сегодня для повышения физической подготовки и уровня здоровья студентов нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной и физкультурной работы. Сейчас довольно самый популярный в последнее время вид физических нагрузок – фитнес. В связи с этим сейчас применяют в учебно-тренировочных занятиях физическую нагрузку – фитнес. В данной статье исследуется влияние методики использования разработанных комплексов упражнений в учебно-

тренировочных занятиях со студентками вуза. Экспериментально выявлена эффективность методики использования комплексов упражнений в фитнесе, повышающих уровень физического развития и помогающих скорректировать тип фигуры у студенток. В ходе эксперимента отмечаются положительные изменения антропометрических параметров студенток.

***Ключевые слова:** фитнес, студентки, комплекс упражнений, физическое развитие, антропометрические параметры.*

1 Введение

Слово «Fitness» в дословном смысле слова переводится с английского языка как «пригодность» или «соответствие». Фитнес – это один из самых эффективных средств физического воспитания молодежи, которые в данный момент времени пользуются большим интересом. Этот вид двигательной активности, который включает в себя систему упражнений с отягощением и тренажерными устройствами.

Занятие силовыми упражнениями формируют гармонично развитое, красивое и подтянутое тело, развивают основные двигательные-мышечные качества, в первую очередь силы и силовой выносливости, необходимых для успешной спортивной и трудовой деятельности. Сфера современного фитнеса предлагает различные тренировочные программы, с помощью которых можно сформировать серии эффективных уроков физической культуры, а также тренировок, направленных на улучшение общего состояния студента, то есть внешнего вида, а также развитие умственной деятельности [1].

Актуальность исследования: обусловлена потребностью занятий студентов фитнесом.

Цель исследования – показать эффективность фитнес-программ для занятия физическим воспитанием среди студенток вуза.

2 Материалы и методы

Задачи исследования:

- 1) теоретически обосновать особенности организации занятий фитнесом для студентов;
- 2) провести сравнительную оценку результатов тестирования и антропометрических данных студентов девушек, занимающихся фитнесом;
- 3) разработать и внедрить методику планирования занятий по фитнесу для девушек КГПУ.

Объект исследования – тренировочный процесс в учебно-тренировочных группах среди студенток вуза.

Предмет исследования – содержание, тренировочные средства, методика применения фитнес-программ по типу фигур на занятиях.

Методы исследования:

- анализ научно-литературы;
- педагогическое наблюдение;
- метод комплексного тестирования;
- математико-статистический метод

3, 4 Результаты и обсуждение

По первой задаче можно сказать, что главная задача физического воспитания в высшем учебном заведении уверить студентов, что физическая культура становится основным фактором, обеспечивающим не только здоровье и работоспособность людей, но и успешность их трудовой деятельности, продолжительность их социальной активности. Главная задача – это мотивировать молодежь к регулярным учебно-тренировочным занятиям в вузе. На формирование положительной мотивации к физической активности прямое влияние может оказать как информация об индивидуальном уровне физической подготовленности студентов, так и повышение их интереса к занятиям такой разноплановой структуры, как различные виды фитнеса в структуре одного занятия [5,6]. Фитнес – это такая разновидность

двигательной активности, которая общедоступна, эмоциональна, где обращается внимание не только на физическую подготовку, но и на развитие пластики, выразительности движений, функциональных возможностей организма.

По второй задаче можно сказать, что фитнес повышает интерес и мотивацию студентов к занятиям физической культуры. Применение различных видов фитнеса эффективно влияет на физическое развитие и антропометрические показатели студенток.

Разрабатывая различные направления в фитнесе для занятий в учебно-тренировочном процессе, для преподавателей и тренера необходимо:

- 1) выявить цели воспитания физических качеств и их развитие;
- 2) определить антропометрические показатели;
- 3) выявить тип телосложения каждой студентки;
- 4) разработать индивидуальный комплекс упражнений.

По третьей задаче был проведен педагогический эксперимент, который включал в себя 3 этапа в течение 6 месяцев на учебно-тренировочных занятиях занимающихся студенток в Костанайском государственном педагогическом университете им. У. Султангазина.

1 этап включал: отбор занимающихся в экспериментальную группу; выявление антропометрических показателей перед занятиями; поставлена экспериментальная тренировочная программа по типу фигур для каждой студентки. 2 этап включал: проведение учебно-тренировочных занятий со студентками по типу фигур, педагогическое наблюдение в процессе занятий. 3 этап включал: измерение итоговых антропометрических показателей после занятий в экспериментальной группе; выявление оценки эффективности подобранных фитнес программ; описание полученных результатов исследования.

В исследовании приняло участие 8 студенток КГПУ, занимающихся в тренажерном зале вуза. Из них две студентки типа фигуры – А, три типа фигуры – Т, две студентки типа фигуры – О и одна студентка с I типом фигуры. В ходе предварительного тестирования учащихся в начале учебного года были проведены замеры антропометрических данных каждой студентки. В измерения брались такие данные, как окружность шеи, плеч, грудной клетки, талии, бедер, ягодиц, голени и веса тела.

Учебно-тренировочные занятия проводились со студентками 2 – 3 раза в неделю. Занятия длились 60 минут. Во время занятий каждая студентками индивидуально занималась по своей программе, который включал в себя комплекс упражнений на тренажерах, а также бег на свежем воздухе.

Комплекс упражнений для А-образного типа фигуры:

Вторник

- разминка: 5 минут;
- жим гантелей лежа: 6рх3п;
- подьёмы гантелей через сторону на скамье: 8рх3п;
- отжимание: 10рх3п;
- подтягивание на тренажере: 10 – 12рх3п;
- сгибание рук на тренажере: 10 – 12рх3п;
- скручивание на наклонной скамье: 15рх3п;
- растяжка (стретчинг): 5 минут

Четверг

- разминка: 5 минут;
- жим ногами: 8рх3п;
- разгибание ног на тренажере: 12 – 15рх3п;
- поочередное поднятие ног лежа на скамье: 15 – 20рх3п;
- скручивание на наклонной скамье :15рх3п;
- подъем коленей в висе: 15рх3п;
- гиперэкстензия: 8 – 10рх3п

Суббота

- разминка: 5 минут;
- отжимание: 10рх3п;
- наклоны с гантелями: 8рх3п;
- приседания: 10рх3п;
- велотренажер: 5 – 7 минут;
- стретчинг: 7 минут

Комплекс упражнений для Т-образного типа фигуры:

Вторник

- разминка: 5 минут
- приседания в «Смите»: 10рх4п;
- жим ногами в узкой стойке ноги врозь: 10 – 12рх3п;
- сгибания ног: 10рх3п
- подъем на носки стоя: 12 – 15рх3п;
- обратные «скручивания» сидя: 10рх3п;
- растяжка (стретчинг): 5 минут

Четверг

- велотренажер : 5 минут
- жим лежа на скамье: 8рх3п;
- разведение рук с гантелями лежа : 7рх3п;
- наклоны стоя с гантелями : 7рх3п;
- пресс: 10рх3п

Суббота

- гиперэкстензия: 8рх3п;
- приседания со штангой на спине: 6рх3п;
- подъем на носки стоя: 12 – 15рх3п;
- обратные «скручивания» сидя : 10рх3п;
- велотренажер: 5 минут

Комплекс упражнений для О-образного типа фигуры:

Вторник

- велотренажер: 10 минут
- повороты туловища в положении сидя: 15рх3п;
- наклоны с гантелями: 15рх3п;
- жим лежа на скамье: 10рх3п;
- пресс: 15рх3п;
- прыжки на скакалке: 5 минут

Четверг

- гиперэкстензия: 10рх3п;
- приседания в тренажере: 15рх3п;
- разведение рук с гантелями лежа: 7рх3п;
- Втягивание живота: 12 – 15рх4п;
- обратные «скручивания» сидя: 10рх3п;
- велотренажер: 10 минут

Суббота

- разминка: 5 минут
- повороты туловища в положении сидя: 15рх3п;
- наклоны с гантелями: 15рх3п;
- разведение рук с гантелями лежа: 7рх3п;
- разгибание ног на тренажере: 12 – 15рх3п;

- поочередное поднимание ног лежа на скамье: 15 – 20рх3п;
- растяжка (стретчинг): 5 мин

Комплекс упражнений для I-образного типа фигуры:

Вторник

- гиперэкстензия: 8рх3п;
- приседания со штангой: 10рх3п;
- становая тяга: 10рх3п;
- жим штанги из-за головы: 8рх3п;
- «скручивания» с отягощением: 10 – 12рх3п

Четверг

- разминка: 5 минут;
- жим на тренажере: 7х3п;
- тяга штанги в наклоне: 8рх3п;
- подъем штанги: 7х3п;
- пресс: 10рх3п;
- растяжка (стретчинг): 5 мин

Суббота

- велотренажер: 5 минут;
- становая тяга: 10рх3п;
- тяга штанги в наклоне: 10рх3п;
- жим лежа узким хватом: 10рх3п;
- сгибание ног в тренажере: 10 – 12рх3п
- пресс: 15рх3п.

5 Выводы

Наибольшие изменения в экспериментальной группе произошли с показателями веса. Наиболее значительно снизился вес студенток при типе фигур «О», вес снизился на 6 %. Тип фигуры «А» показал результат на 5 %. Необходимо отметить, что в большую степень уменьшился веса тела студенток с типом фигуры «О», по сравнению с типом «А». Данный факт объясним большим содержанием в тренировочном процессе циклической кардионагрузки, направленной на снижение жировых отложений.

Студентки с типом фигур «Т» и «І», показали увеличения веса тела. Так тип фигуры «І» показал результат на 4 %, тип фигуры «Т» на 3 %. Показатели параметра обхвата ягодиц уменьшился на 5 % у типа фигуры «О». Увеличения показателей обхвата параметров нижних частей тела у типов фигур «Т» на 3 %, «І» на 4 %. Значимые изменения произошли с параметром обхвата талии. Студентки с типом фигуры «О» показал уменьшения талии на 5 %. Обхват груди и параметры обхвата плеч, установленного отсутствием его статически значимых изменений среди студенток. Данный факт объясним, тем, что у большинства девушек отсутствовала потребность в коррекции. Математическая обработка указана в таблице 1.

Таблица 1 – Статистические данные эксперимента

Тип фигуры	Результат
А п-2	Показатели веса тела уменьшение на 5% с 52.1 кг – 3.2 кг до 50 кг; Показатели обхвата талии уменьшение на 4% с 64 кг – 2 кг до 62 кг; Обхват бедра уменьшение на 4 % с 57 – 1.5 см до 55 см.
Т п-3	Показатели веса тела увеличение на 3 % с 52,9 +2,1кг до 55 кг; Показателей параметра окружности таза увеличение на 5 % с 90 см +5 см до 95 см; Увеличение показателей параметров бедра увеличение на 7% с 51 см + 4 см до 55 см.

I n-1	Показатели веса тела увеличение на 4% с 45кг + 2,2 кг до 47,2 кг; Показателей параметра окружности таза увеличение на 2% с 88см + 2 см до 90 см; Показателей параметров бедра увеличение на 4 % 47 см + 2,2 см до 49,2 см.
O n-2	Показатели веса тела уменьшение на 6% с 87,2 кг – 4,4 кг до 82,8 кг; Показатели параметра обхвата ягодич уменьшение на 5 % с 114 см – 5 см до 109 см; Параметры обхвата голени уменьшение на 5 % 45 см – 2 см, после 43 см; Параметры обхвата талии уменьшения на 5% с 92 см – 4 см до 88 см.

В процессе всего педагогического исследования были основательно изучены литературные источники по теме, составлены 4 комплекса тренировочной программе, проведены педагогические эксперименты и наблюдения. В ходе исследования выявлена эффективность фитнес-программ с занимающимися, что даст возможность их использовать уже в педагогической и тренерской деятельности после окончания университета.

Список литературы

- 1 Купчинов Р.И. Физическое воспитание. – 2006. – 352 с.
- 2 Платонов В. Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоров'я, 1988. – 216 с.
- 3 Амасов Н.М. Физические упражнения, 1985. – 64 с.
- 4 Бальсевич В.А. Физическая активность человека, 1987. – 208 с.
- 5 Брехман И.И. Валеология –наука о здоровье, 2-ое издание, доп. – Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
- 6 Беляков Р.Н, Овчаров В.С. Физическое воспитание учащихся подготовительной группы, 1998. – 63 с.

Материал поступил в редакцию: 14.06.2019

ШИЛОВ, И.А., БОЙКОВА, Д.С.

ҚМПУ СТУДЕНТТЕРІ ҮШІН ПАУЭРЛИФТИНГ БОЙЫНША ФИТНЕС-БАҒДАРЛАМАЛАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ МАЗМҰНЫ

Бүгінгі таңда студенттердің дене шынықтыру дайындығы мен денсаулық деңгейін арттыру үшін сауықтыру және дене шынықтыру жұмыстарын жүргізудің дәстүрлі нысандары мен әдістерін жетілдіру қажет. Қазір уақытта өте танымал дене жүктемесінің түрі – фитнес. Осыған байланысты қазір оқу-жаттығу сабақтарында физикалық жүктеме – фитнес қолданылады. Бұл мақалада оқу-жаттығу сабақтарындағы жаттығулардың әзірленген кешендерін қолдану әдістемесінің әсері зерттелді. Физикалық даму деңгейін арттыратын және студенттерде фигураның түрін түзетуге көмектесетін фитнестегі жаттығулар кешенін қолдану әдістемесінің тиімділігі эксперименталды түрде анықталды. Эксперимент барысында студенттердің антропометрикалық параметрлерінің оң өзгерістері байқалады.

Кілт сөздер: *фитнес, студенттер, жаттығу кешені, физикалық даму, антропометриялық параметрлер.*

SHILOV, I.A., BOIKOVA, D.S.

THE ORGANIZATION AND CONTENT OF THE FITNESS PROGRAMS ON POWERLIFTING FOR THE STUDENTS OF THE UNIVERSITY

Today, to improve the physical fitness and health of students need to improve traditional and introduce new forms and methods of health and fitness work. Now quite the most popular type of exercise in recent years-fitness. In connection with these now used in training sessions physical activity-fitness. This article examines the impact of the methods of using the developed sets of exercises in training sessions with students of the university. Experimentally revealed the effectiveness of methods of using exercise complexes in fitness, which increases the level of physical development and helps to adjust the type of figure in students. During the experiment positive changes of anthropometric parameters of students are noted.

Key words: *fitness, students, a set of exercises, physical development, anthropometric parameters.*