

УДК [37.016:796]:004

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Д. И. Хомицевич, Н. Г. Новик

Полесский государственный университет,
15homa@mail.ru

Аннотация. Одной из современных задач физического воспитания является формирование у учащихся осознанного стремления к самостоятельному физическому совершенствованию путем активизации физкультурного образования через инновационные информационно-коммуникационные технологии, а именно компьютерное программно-методическое обеспечение, создание информационной среды физкультурного образования, электронной библиотеки.

Ключевые слова: Образовательный процесс, инновационные технологии, инновация, учебный процесс, спортивная деятельность, компьютерные технологии.

Проблема внедрения инновационных технологий в образовательный процесс по физическому воспитанию остается недостаточно изученной [3; 5]. Традиционные педагогические технологии, применяемые в большинстве учебных заведений и спортивных школ, в подавляющем большинстве не решают проблемы улучшения здоровья учащихся из-за недостаточно развитой физкультурно-спортивной инфраструктуры, отсутствия системы мотивации и стимулирования школьников к занятиям физической культурой, как в учебное, так и внеучебное время (И. Р. Боднар, Н. М. Венгеров, О. О. Горелов, А. М. Жерносек, В. Л. Кондаков и др.).

Исследователями определено влияние комплексного использования традиционных и инновационных методов на применение оздоровительных средств (О. В. Бородулина, М. В. Верховская, О. А. Горелов, А. С. Губарева, Е. Т. Кузнецова, Ж. В. Малахова, С. И. Присяжнюк, О. Г. Румба, А. Д. Скрипко, А. О. Третьяков, Л. М. Яцковская и др.).

Таким образом, актуальность и целесообразность исследования указанной проблемы усугубляется необходимостью преодоления существующих противоречий в учебных заведениях, в частности между:

- уровнем развития инновационных информационно-коммуникационных технологий и недостаточной разработанностью педагогических условий их использования в физическом воспитании школьников. Большое внимание уделяется проблеме повышения эффективности процесса физического воспитания путем внедрения в учебный процесс интерактивных, информационных технологий дистанционного характера.

Инновация (итал. – *innovazione*) – внесение в учебный процесс нового (факты, методы, приемы, виды технологий), улучшающего действующую систему образования. *Инновационная образовательная разработка* – совокупность форм, способов и средств обучения, воспитания и управления, объединенных единственной целью; подбор операционных действий педагога с учеником, в результате которых значительно улучшается их мотивация. Много внимания уделяется разработке методов перевода школьников из состояния пассивного объекта педагогического воздействия в целеустремленного человека, подготовленного к самостоятельной оздоровительной и профессиональной деятельности. Используется сочетание субъективной самооценки школьниками функций организма и объективных нагрузочных тестов для диагностики показателей физического здоровья и подготовленности [2].

При помощи подбора определенных средств информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), можно повысить у школьников интерес к различным формам физической культуры, а также улучшить качество преподавания данного предмета [1; 4].

Учебный процесс по физической культуре предполагает достаточный объем теоретического материала, для которого выделяются лекционные часы. При помощи информационных технологий учителями разрабатываются обучающие системы, направленные на сообщение ученикам теоретических сведений и фактов по физической культуре, осуществляется контроль усвоения теоретических знаний.

Кроме того, используются электронные презентации, при помощи которых ученики могут наглядно овладеть техникой разучиваемых движений, а затем использовать их на практике. Видеосъемка упражнений, выполняемых после обучения, позволяет увидеть свои ошибки и недостатки техники и затем постараться их скорректировать. Очень эффективна видеосъемка при обучении плаванию. Из-за шума в бассейне сложно услышать методические указания учителя и тренера, а просмотрев видеозапись, очень легко проанализировать свои ошибки и постараться их устранить.

На занятиях используются компьютерные тестирующие программы, которые являются актуальными на любом этапе обучения. Компьютерные тесты предусматривают работу с подсказкой ответов или без них. На каждый вопрос дается несколько вариантов ответа и определенное время на весь тест. Например, данное тестирование позволяет экономить время при проверке теоретических знаний после лекционного курса. Для определения эффективности занятий и для профилактики негативных последствий, которые могут возникнуть в результате неправильной организации

занятий, при избыточной нагрузке необходимо использовать функциональные пробы, которые позволяют оценить состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Физкультурно-спортивная деятельность ставит задачу рационально организовать свободное время школьников для укрепления их здоровья и для улучшения их физической и функциональной подготовленности. Данная деятельность проводится в виде различных спортивных мероприятий, которые осуществляются в следующих формах:

- первенство города по различным видам спорта;
- спортивные соревнования;
- спортивные праздники (день здоровья, день Космонавтики, спортивные праздники на параллелях и др.);
- спортивные мероприятия, организованные областным комитетом по спорту, туризму и молодежной политике (в различных районных, городских, областных, Республиканских соревнованиях и первенствах).

Для привлечения школьников к участию в данных мероприятиях используются различные наглядные средства, в первую очередь компьютерный сайт школы, а также плакаты, таблицы, афиши, организовывается активная работа пресс-службы. При помощи информационных технологий проводится эффективное подведение итогов и подсчет очков для определения победителей спартакиад, спортивных праздников.

Обязательные занятия по физической культуре в школе не достаточны для преодоления дефицита двигательной активности школьников. В связи с этим большое внимание должно уделяться организации самостоятельных занятий по заданию преподавателей.

Задачами самостоятельных занятий являются сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности коррекция физического развития, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, а также активный отдых.

Для того чтобы самостоятельные занятия приносили желаемый результат, школьники должны быть мотивированы:

- к пониманию роли самостоятельных занятий для сохранения здоровья;
- овладению методами и приемами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- формированию у себя мотивационно-ценностного отношения к самостоятельным занятиям, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Применение информационных технологий для организации самостоятельных занятий по физической культуре возможно в следующих направлениях:

- школьники могут использовать возможности компьютера в качестве организации своей работы путем создания индивидуального информационного пространства для оптимизации своей работы;
- создавать папки с разработками занятий, которые содержат весь необходимый иллюстративный материал, аудио- и видеофрагменты;
- использовать программы для определения своей физической активности (измерять пройденное расстояние в течение дня, недели, месяца), а также следить за своим самочувствием (определение ЧСС, измерение АД) и др.;
- школьники, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, могут получать индивидуальные теоретические задания от преподавателя и выполнять их на компьютере, а также сдавать теоретический зачет при помощи выполнения тестов.

Каждый школьник, занимающийся самостоятельно, обязательно должен вести дневник самоконтроля, в котором регистрируются объективные (рост, вес, ЧСС, АД, частота дыхания) и субъективные (сон, аппетит, самочувствие, настроение, желание тренироваться и др.) показатели самоконтроля и анализируется их динамика.

Прежде всего, учителям физической культуры и здоровья, тренерам ДЮСШ необходимо оценить функциональные и физические возможности школьников для сдачи нормативов. Это можно сделать при помощи определения и оценки индекса Руффье, индекса массы тела.

Компьютерные технологии также могут облегчить процесс анализа, при помощи статистической обработки полученных результатов.

Кроме того, объективная оценка результатов во время сдачи нормативов комплекса ГТО возможна с использованием специальной электронной аппаратуры, нередко с обратной связью (видео

например, на расхождение между правильным и фактическим вариантом исполнения). Таким образом, использование ИКТ позволяет вывести занятия по физической культуре на качественно новый уровень, повысить статус учителя и тренера, использовать различные виды деятельности в процессе занятия, эффективнее организовать контроль и учет знаний школьников.

Социальная значимость и социальные функции информационных технологий в процессе занятий по физической культуре должны не просто стать важной стороной мотивации учащейся молодежи, но и рассматриваться с позиции повышения качества современного образования как социального института.

Список использованных источников

1. Кузнецова О.Т. Інформаційно-комунікаційні технології у визначенні рівнів соматичного здоров'я студентів / О.Т. Кузнецова, М.С. Ковалець // Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку : збірник матеріалів тез науково-практичної конференції (з міжнародною участю) / за ред. І. В. Гушука, А. Ю. Гільман, Г. В. Крайчинської та ін. – Острог: Острозька академія, 2018. – С. 149–151.

2. Кузнецова О.Т. Комп'ютерна програма з інформаційною базою даних рівнів соматичного здоров'я студентів / О.Т. Кузнецова, М.С. Ковалець // Спортивна наука – 2018: збірник наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22 травня 2018 р. / Житомирський державний ун-т ім. Івана Франка; гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2018. – С. 31–41.

3. Кузнецова О.Т. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в організації тренінгів / О.Т. Кузнецова, Г.П. Грибан // Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез наукових доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2019 року / головний редактор: О.Ю. Ажиппо. – Харків : ХДАФК, 2019. – С. 128–131.

4. Кузнецова, Е. Т. Использование информационно-коммуникационных технологий при исследовании физической и функциональной подготовленности футболистов 13-14 лет / Е. Т. Кузнецова, Д. И. Хомицевич // Здоровье для всех: научно-практический журнал. – 2022. - № 1. – С. 52-59.

5. Khomitsevich, D. Physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training / D. Khomitsevich // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. - 2021. - № 6 (86). - С. 71-74.