

2. Vasilyeva V.E. Medical control and exercise therapy. / V.E. Vasilyeva - M.: Fis, 1988.
3. Godik M.A. Control of training and competitive loads. / M.A. Year. - Moscow: FiS, 2003.
4. Dembo A.G. Causes and prevention of abnormalities in the health of athletes. / A.G. Dembo - M.: Fis, 1981.
5. Kuznetsov V.S. Physical culture and health work in school. V.S. Kuznetsov-M.: Publishing house of NTs ENAS, 2003.

УДК 796:016.7645

## **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Байсерикова Наталья Сергеевна,  
учитель физической культуры высшей категории.  
Средняя школа - «Мамания» с дошкольным мини центром  
Республика Казахстан*

*Аннотация.* Информационные технологии в физической культуре и спорте представляют собой совокупность средств и методов, которые разработаны на основе использования современных достижений вычислительной и телекоммуникационной техники, обеспечивающих автоматическую обработку информации и оптимизацию учебно-воспитательной и производственной деятельности человека в сфере физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* информация, информационные технологии, информационные ресурсы, информационные системы, компьютерные технологии, автоматизация, технические средства, физическая культура и спорт.

*Abstract.* Information technologies in physical culture and sports are a set of tools and methods that are used on the basis of modern achievements of computer and telecommunications equipment that provide automatic processing of information and optimize the educational, educational and production activities of a person in the field of physical culture and sports.

*Key words:* information, information technologies, information resources, information systems, computer technologies, automation, technical means, physical culture and sport.

Новое время выдвигает перед учителем задачи поиска более совершенных способов для подготовки учащихся к жизни в условиях стремительно меняющегося мира. В настоящее время сложилось значительное количество образовательных концепций, технологий, которые пришли на смену технологиям «Обновленного образования».

В настоящее время педагог должен обладать основательной теоретической подготовкой, управленческими способностями, навыками организации

воспитательной работы, уметь активизировать учащихся к работе. Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физкультуры», то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего движение. Так сначала думала и я, но до тех пор, пока сам не освоил информационные технологии и стал применять их в своей работе. Теперь для меня совершенно очевидно, что без ИКТ невозможно обойтись. Как ни странно, многим учителям физической культуры может помочь ИКТ. Уроки, проведенные с использованием ИКТ, позволяют разрядить высокую эмоциональную напряженность и оживить учебный процесс у учащихся, повысить мотивацию обучения.

Соединение образования с информационно-коммуникативными технологиями обладает, по сравнению с традиционным обучением, рядом достоинств, среди которых - активизация аналитической деятельности обучаемых. Специфика каждого предмета своя, но общий принцип, задача учителя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями.

Применяя этот принцип к уроку физической культуры, можно отметить, что задача учителя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность.

Поэтому современный урок физической культуры значительно выигрывает при использовании новых информационных технологий. Каждый ученик должен получить за время учебы знания, которые понадобятся ему в дальнейшей жизни. При этом учитель должен работать так, чтобы обучение не причиняло вреда здоровью.

Важная роль при этом отводится здоровьесберегающим технологиям, целью которых является формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, развитие двигательных способностей, которые так необходимы в жизни. Дефицит движения школьников могут покрыть только занятия физической культурой и спортом, а в условиях школы это уроки физической культуры, секции по разным видам спорта, а также подвижные игры.

Информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов, что современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. При использовании компьютера на уроке информация представляется не статичной, не озвученной картинкой, а динамичными видео и звукорядом, что значительно повышает эффективность усвоения материала.

По программе физического воспитания в школе закладываются основы техники специфических действий по разным видам спорта. Это может быть бросок баскетбольного мяча, прием волейбольного мяча, финиширование в легкой атлетике и др. Обучение двигательному действию эффективно начинать с демонстрации показа техники изучаемого элемента. Эта цель прекрасно реализуется через использование при показе различных презентаций. Например, на уроке по спортивным играм такие презентации как «Передача мяча двумя руками от груди», «История игры в волейбол» и т.д

Просмотр школьниками техники двигательных действий, создает базу для теоретических знаний, способствует развитию логического, образного мышления. А применение цветового эффекта позволяет воссоздать реальную технику движений, способствует более быстрому усвоению учебного материала.

На уроках физической культуры применение интерактивной доски позволяет облегчить процесс обучения технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). Учитель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов можно рисовать стрелками направления движения ног, рук, туловища. Как результат — возможен разбор ошибок и нарушений правил игры. Можно стрелками предположить полет мяча при неправильной работе рук и ног. Такой метод обучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и нравится учащимся. Это хорошо видно например 10-11 классов.

Использование тестирующих компьютерных программ на уроках физической культуры, при подготовке к олимпиаде по предмету “физическая культура” позволяет объективно оценить теоретические знания учащихся. Тесты могут использоваться на любом этапе обучения. Компьютерные тесты предусматривают как работу с подсказкой ответов, так и без них, на каждый вопрос дается 4 варианта ответа. Время, выделяемое на тест, зависит от сложности вопросов и их количества и ограничивается 10–15 минутами. По окончании работы открывается окно результатов. В этом окне отображается оценка по пятибалльной системе. Выигрывает от этого не только учитель, такая компьютерная программа полезна, прежде всего, ученикам. Компьютер всегда непредвзят, это независимый эксперт. В компьютеризованном виде возможен вариант самообучения, идущий в 2 – 4 раза быстрее, чем при традиционном коллективном разборе результатов тестирования.

Таким образом, компьютерная поддержка позволяет вывести современный урок на качественно новый уровень, повысить статус учителя, использовать различные виды деятельности на уроке, эффективнее организовать контроль и учёт знаний учащихся. За использованием информационных технологий будущее. Рано или поздно использование компьютера в учебной деятельности станет массовым, обыденным явлением/ Мыслительная деятельность

школьников на занятиях физической культурой с использованием компьютера будет способствовать быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков станет интенсивнее и многообразнее.

Наблюдается влияние частоты использования информационно-коммуникационных технологий на эффективность процесса обучения. Оно обусловлено тем, что информационно-коммуникационные технологии влияют на оценочно-мотивационную сферу личности. Если ИКТ используются очень редко, то каждое их применение превращается в чрезвычайное событие и создает у учащихся повышенное эмоциональное возбуждение, мешающее восприятию и усвоению учебного материала. Наоборот, слишком частое использование ИКТ в течение многих уроков подряд приводит к потере интереса к ним.

Оптимальная частота и длительность применения ИКТ в учебном процессе определяются возрастом учащихся и целесообразностью их использования в познавательной деятельности школьников. Правильнее использовать ИКТ в начале изучения каждого раздела программы по физической культуре для становления зрительного образа изучаемых двигательных действий и закрепления ассоциативного мышления.

В ходе всего курса физической культуры в средней школе можно выделить несколько этапов освоения учениками спортивно-компьютерных умений и навыков.

**I этап – визуальный (5-7-й классы)** - предусматривает просмотр школьниками техники двигательных действий великих спортсменов, собирание целостного двигательного действия из элементов.

Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления. Ученики получают возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.

**II этап – технический (8–9-й классы)** — предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов) для съемки двигательного действия, а затем его изучение и обработку подетально.

У школьников развиваются навыки работы с видеоаппаратурой и ПК, аналитическое мышление, ребята получают возможность детально изучить технику двигательного действия.

**III этап – аналитический (10–11-й классы)** — старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, активности сопротивления), у них формируется адекватная самооценка.

Применение информационно-коммуникационных технологий возможно на всех этапах урока. При изучении нового материала учитель координирует, направляет, руководит и организует учебный процесс, а сам материал «объясняет» вместо него компьютер.

С помощью видеозаписи, звука и текста школьник получает представление об изучаемом двигательном действии, учится моделировать последовательность движений, выявляет ошибки и самостоятельно устраняет их, что делает урок более содержательным и увлекательным.

На стадии закрепления знаний компьютер позволяет решить проблему традиционного урока — индивидуального учета знаний, а также способствует коррекции полученных умений и навыков в каждом конкретном случае.

На этапе повторения в компьютерном варианте учащиеся решают различные проблемные ситуации. В результате в мыслительную деятельность совершенствования двигательного действия включены все ученики. Степень их самостоятельности в освоении материала регулируется учителем.

Формами контроля являются: самоконтроль, взаимоконтроль, творческое применение полученных знаний на практике.

**В качестве домашнего задания** каждый ученик может получать набор элементов двигательного действия (бег, прыжки и т.д.), из которых он должен составить целые спортивные композиции на основе пройденного материала. Хотя обновленная программа по физической культуре РК не предусматривает задание надом всеравно учителю используя ИТК легко довать задание используя электронные ресурсы применяемые на уроках.

Знания и опыт учителя регулярно дополняются. На уроках для решения своих задач, учитель может использовать различные виды компьютерных программ, электронные ресурсы учебного назначения:

- информационно-справочный материал;
- программы-тренажеры;
- учебные программы;
- демонстрационные программы;
- контролирующие программы.

Применение информационно-коммуникационных технологий на уроке физической культуры позволяет решать одну из важных задач обучения - повысить уровень знаний учеников. Уроки позволяют разрядить высокую эмоциональную напряженность и оживить учебный процесс, повысить мотивацию обучения.

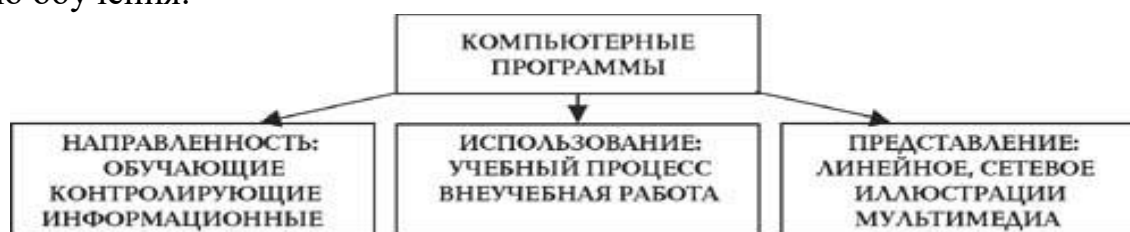


Рис. Применение компьютерных программ.

Методически оправданное использование компьютерных технологий в сочетании с традиционными формами организации учебной деятельности позволяет развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности учащихся, создает благоприятный психологический

климат на уроках, формирует у школьников умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности.

**Заключение.** Использование ИКТ в образовательном процессе стимулирует познавательный интерес к физической культуре, создавая условия для мотивации к изучению этого предмета, способствует повышению качества образования.

Информационные технологии, интернет - ресурсы, позволяют педагогу добиться наибольших итогов в решении многих задач:

- повышение эффективности и качества процесса обучения;
- повышение активности познавательной деятельности;
- увеличение объема и оптимизация поиска нужной информации;
- развитие коммуникативных способностей;
- формирование умений принимать оптимальное решение или предлагать варианты решения в сложной ситуации;
- эстетическое воспитание за счет использования компьютерной графики, технологии мультимедиа.

#### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. - Самарский государственный аэрокосмический университет им. С.П. Королева, Самара, 2001. 8 с.,

2. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. - М., 2008. 288 с.,

3. Хасин Л.А., Бурьян С.Б., Минков С.В., Рафалович А.Б. Информатизация отрасли физическая культура и спорт и экспертные технологии - М., 1996. 5 с

#### ***THE LITERATURE***

1. Bogdanov VM, Ponomarev VS, Solovov A.V. Information technologies of teaching in the teaching of physical culture. - Samara State Aerospace University. S.P. The Queen, Samara, 2001. 8 pp.,

2. Petrov P.K. Information technologies in physical culture and sports. - Moscow, 2008. 288 pp.,

3. Khasin LA, Burian SB, Minkov SV, Rafalovich AB Informatization of the industry physical culture and sports and expert technologies - M., 1996. 5 sec.