

## Список литературы

1. *Бэррон Р.* Агрессия / Р. Бэррон, Д. Ричардсон. – СПб: Питер, 2001.
2. *Ильин Е.* Психология спорта / Е. Ильин. – СПб: Питер, 2008.
3. *Сельченко К.* Психология человеческой агрессивности / К. Сельченко. – АСТ, М.: АСТ, Астрель, 2005.
4. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. пособие / под. ред. проф. В.Ю. Лебединского, доц. Шпорина. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2013.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Козыра Д.Н.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Проблема внедрения инновационных технологий в педагогике являлась актуальной во все времена. Многие авторы (В.И. Андреев, И. П. Подласый, К.К. Колин, В.В. Шапкин, В.Д. Симоненко, В.А. Слостёнин и другие) рассматривают информационные технологии как инструмент образования. Под информационными технологиями понимается система целей, форм, методов и комплекса технических средств, обеспечивающих реализацию содержания обучения. В последние годы получили развитие информационные технологии, реализуемые с использованием средств компьютерной техники. Их называют новыми информационными технологиями образования. На здоровье детей в период школьного образования влияет множество факторов. Основные из них – это значительная учебная нагрузка и различные асоциальные группы. Данные Института возрастной физиологии Российской академии образования показывают, что критически низкая двигательная активность отмечается у 25%

учащихся. У 35% она не соответствует норме, способствующей гармоничному развитию и сохранению здоровья ребенка. Д. Шилова, начальник управления Министерства образования Российской Федерации отмечает, что 40% инновационных образовательных программ приходится на 6% одаренных детей и на 10–15% детей, имеющих высокие учебные достижения. Стремление к дальнейшему усложнению учебных программ, которые стареют быстрее, чем нарастает объем информации, ведет к учебным перегрузкам, стрессам, негативно сказывается на здоровье учащихся. Процесс обучения становится фактором риска, тогда как в Законе Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

С 90-х годов учебный план специальности «Физическое воспитание» предполагает приобретение знаний в области аудио, видео и компьютерной техники. Разработка стратегии использования информационных технологий в образовании является одной из ключевых проблем стратегического планирования на национальном и глобальном уровне. В XXI веке, в связи с модернизацией общества в целом и образования в частности, проблема внедрения информационных и инновационных технологий в сферу педагогики становится актуальной.

Одной из основных задач физического воспитания в современных условиях является формирование у школьников интереса к занятиям физической культурой. Именно применение инновационных технологий позволяет повышать мотивацию учащихся к занятию спортом. Инновационные компьютерные технологии дают возможность планировать и контролировать физическую подготовку учащихся, отслеживать и корректировать их общую двигательную активность, следить за психофизиологическим состоянием молодых людей, что тоже является немаловажным фактором для достижения результатов.

Основные направления использования информационных технологий в физической культуре:

- механизм обучения, который позволяет совершенствовать процесс преподавания и повышать его эффективность. При этом, использование компьютера дает возможность сообщать знания, моделировать учебные, тренировочные и соревновательные ситуации, осуществлять тренировку и контролировать результаты обучения;
- способ информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным процессом в учебных заведениях;
- средство автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности и компьютерного тестирования физического, умственного, функционального и психологического состояний занимающегося;
- способ автоматической обработки результатов спортивных соревнований и научных исследований;
- средство организации интеллектуального отдыха, развивающих игр и т.д.
- способ разработки рекламы в сфере физической культуры и спорта;
- при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся.

Итак, компьютерные технологии позволяют визуально представлять учебную информацию по физической культуре. На практике это наглядное представление объекта, его основных частей или моделей, а при необходимости – представление графической интерпретации исследуемой закономерности изучаемого объекта или процесса в развитии, во временном и в пространственном движении. Современные научные исследования в области физической культуры и спорта не могут быть осуществлены без использования компьютерных технологий. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что в XXI веке необходимо более активное внедрение информационных технологий в образовательный процесс, а именно, в педагогику физической культуры. При помощи использования новых инструментов образования появляется возможность повышения мотивации учащихся к занятию физической культурой,

разработки новых методов и способов обучения двигательным упражнениям, а также становится реальным использование оборудования для мониторинга, контроля и оптимизации состояния здоровья обучающихся.

#### Список литературы

1. *Фураев А.Н.* К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений //Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 11.

2. *Виноградов П.А., Савин В.А.* Спорт в мире информации //Теор. и практ. физ. культ., 1997, №11, с. 59-62.

3. *Богданов В. М., Пономарев В. С., Соловов А. В.* Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию // Матер. всерос. науч.-практ.конф. СПб, 2000.

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОН**

**Коновалова Е., Веденина О.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек[1].

Элементами здорового образа жизни являются: правильное комплексное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек (алкоголь, курение и наркотики), пребывание на свежем воздухе, соблюдение режима дня и обязательно здоровый сон.

Сон является важной составляющей здоровья человека. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять особое внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От