

нагрузок, вторичной занятости, при наличии уже имевшихся заболеваний и возникновении новых, физической пассивности, несоблюдении режима труда и отдыха, самолечения. При этом наблюдаются проявления беспечного отношения к своему здоровью, что выражается в увеличении численности курящих и потребляющих алкоголь студентов.

Здоровый образ жизни, к которому приучают студента в образовательном учреждении, должен находить поддержку и дома, тогда цель-сохранение и укрепление здоровья может быть осуществлена.

Полученные данные могут служить ориентиром для лиц, принимающих решения, способствовать укоренению практик здорового образа жизни среди студентов, профилактике социально значимых заболеваний, организации качественной и доступной медицинской помощи студентам, совершенствованию существующих социальных и медицинских программ в вузе.

Библиографический список:

1. Ахметова С.А. Воспроизводство состояния здоровья студентов вуза в контексте повседневности / С.А. Ахметова, Ф.Ф. Ишкинеева. // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2013. Текст : электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vosproizvodstvo-sostoyaniya-zdorovya-studentov-vuza-v-kontekste-povsednevnosti/viewer>
2. Говаленкова О.Л. Самооценка состояния здоровья студентов-медиков по результатам анкетирования / О.Л. Говаленкова, А.В. Летяго, Е.В. Матвиенко, В.Г. Черноуский // Карельский научный журнал. 2019. Текст : электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-sostoyaniya-zdorovya-studentov-medikov-po-rezultatam-anketirovaniya/viewer>
3. Кизько А.П. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи / А.П. Кизько, Е.А. Кизько, А.С. Октябрина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). Текст : электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-sovremennoy-studencheskoy-molodezhi/viewer>
4. Шарафеева А.Б. Динамика физической подготовленности и состояния здоровья студентов разных направлений обучения / А.Б. Шарафеева, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. 2020. Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-fizicheskoy-podgotovlennosti-i-sostoyaniya-zdorovya-studentov-raznyh-napravleniy-obucheniya-1/viewer>

Ханевская Г.В., Шалагин А.А.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В данной статье дается определение компьютерным и информационным технологиям, а также поднимается вопрос о возможности их интеграции в процесс занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: компьютерные технологии, информационные технологии, физическая культура, информационные системы.

В наше время общество всё больше и больше становится связанным с процессами информатизации и автоматизации, а информационные и компьютерные технологии становятся более полезными и востребованными. Именно поэтому, педагог на данный момент обязан обладать не только теоретическими навыками и умением организации успешного учебного процесса, а быть человеком прогрессивным, идти в ногу со временем и развитием новейших технологий, уметь внедрять их в учебный процесс.

Использование информационных и компьютерных технологий для физической культуры. Казалось бы, звучит очень странно и не очень-то совместимо, подумает, наверно, каждый человек. Физкультура в понимании обычного человека – это про бег и прыжки, про выполнение несложных физических элементов. Еще недавно использование информационных и компьютерных технологий в физической культуре казалось чем-то несовместимым, однако, всё со временем меняется, и в нашем случае, в лучшую сторону.

Информационные технологии (ИТ) — это комплекс взаимосвязанных научных, технологических, инженерных дисциплин, которые изучают методы эффективной организации труда людей, занятых обработкой и хранением информации; вычислительную технику и методы организации и взаимодействия с людьми и производственным оборудованием, их практические приложения, а также связанные со всем этим социальные, экономические и культурные проблемы. Сами компьютерные и информационные технологии требуют сложной и долгой подготовки, больших первоначальных затрат и наукоемкой техники. Их внедрение должно начинаться с создания математического обеспечения, моделирования, формирования информационных хранилищ для промежуточных данных и решений.

Компьютерные технологии, в свою очередь, как одно из многих разнообразных ответвлений информационных технологий, образуют в корне отличный вид учебной деятельности, который оказывается более комфортным, содействующим творческим возможностям и раскрывающий интеллектуальный потенциал учащегося. Интеграция информационных и компьютерных технологий в образовательный процесс, в том числе физическую культуру имеет определенные трудности, связанные с материальными, техническими и методическими аспектами, но тем не менее, многие специалисты в области развития физических возможностей показывают свой интерес к информационным и компьютерным технологиям, так как они в корне способны упростить обязанности тренеров и педагогов. Однако, разработка технологий для применения компьютера на уроке физической культуры отягощена определенным условием - компьютеры в образовательном процессе следует использовать только, если они обеспечивают получение умений и знаний, которые невозможно или сложно получить при использовании ставших уже традиционными формами обучения. Поэтому, на занятиях с использованием информационных и компьютерных технологий главная проблема для учителя состоит в том, как преподнести ученикам изучаемый материал. На сегодняшний день

уже успешно созданы и интегрированы в образовательный процесс некоторых учреждений обучающиеся искусственный интеллект-системы в дисциплинах: гимнастике, триатлону и биатлону, анатомии тела, различным единоборствам, а также программы, проводящие имитационное моделирование краткосрочных и долговременных процессов, протекающих в организме учащихся.

Диффузия традиционного вида образования с информационными и компьютерными технологиями обладает определёнными плюсами, среди которых – стимуляция и задействования аналитической деятельности обучаемых. В этом случае, задача преподавателя состоит только в том, чтобы обеспечить условия практического овладения знаниями. Переноса этот смешанный вид образования на урок физической культуры, главная задача преподавателя сводится только к тому, чтобы выбрать или разработать эффективную методику, которая позволила бы каждому ученику проявить себя, свою энергичность, творчество и активизировать двигательную и познавательную деятельность.

Модернизированный урок физической культуры однозначно превосходит старый при использовании новых информационных и компьютерных технологий. Все обучаемые должны обрести за время своей учебы знания, которые пригодятся в жизни. При этом преподаватель, в свою очередь, должен делать всё, чтобы образовательный процесс никак не причинял вред физическому или психическому здоровью.

Важная роль отводится здоровьесберегающим технологиям, главной целью которых становится закладывание необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков для здорового образа жизни, развития двигательных способностей, которые, бесспорно, крайне важны в нашей жизни. К примеру, на тренировках использование интерактивной доски поможет значительно облегчить процесс обучения таким видам спорта, как футбол, баскетбол, хоккей и других технически сложных видов спорта. Преподаватель, пользуясь интерактивной доской, может разбивать поэтапно сложные для восприятия технические приемы и движения на отдельные слайды и демонстрировать их ученикам с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания. А с помощью функции рисования на интерактивной доске преподаватель может показывать направления движения рук, ног или туловища. Так же, с помощью интерактивной доски можно разобрать ошибки, совершенные учениками во время одной из игр. Подобный метод обучения сложным техническим действиям, приёмам и правилам игр крайне эффективен и нравится многим учащимся.

Проектирование урока с интегрированием компьютерных и информационных технологий следует начинать с тематического плана, в сочетании с которым, использование компьютерных технологий будет целесообразно и принесет наибольшую эффективность по сравнению с традиционным уроком. При этом всем, так же следует учитывать логическую завершенность занятия, разнообразие, актуальность преподаваемого материала. Однако, следует помнить, что с погружением в мир информационных технологий, школьники и студенты становятся менее подвижными. Единственное, что может помочь с этой проблемой – это занятия физической культурой, различные секции по разным видам спорта. Информационные

и компьютерные технологии позволяют во много раз повысить эффективность оздоровительной деятельности во время занятия физической культуры. Они стимулируют личную заинтересованность каждого обучаемого, а также, что самое важное, заставляют обратить внимание на сохранение и поддержания собственного физического и психического здоровья.

Таким образом, исходя из всего выше сказанного, мы считаем, что при организации и проведении модернизированного урока физической культуры желательно или даже необходимо использование информационных и компьютерных технологий, так как это позволяет во время занятия задействовать не только физическую активность, но и стимулировать умственную, а также упрощает проведение занятий и делает их еще более эффективными.

Библиографический список:

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, 2016 год.
2. Киселев Г.М., Бочкова Р.В. Информационные технологии в педагогическом образовании. Москва: Дашков и К, 2014 год.

Царик В.А., Бараковских К.Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Адаптивная физическая культура включает в себя комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, а также сознание необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Говоря об адаптивной физической культуре необходимо рассматривать ряд реабилитационных мероприятий для привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, с целью восстановить утраченный контакт с окружающим миром и создать необходимые условия для воссоединения с обществом.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, ограниченные возможности здоровья, социально-бытовая адаптация.

Ежегодно увеличивается количество людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Физические упражнения для таких людей жизненно необходимы, так как они являются эффективным средством и методом, объединяющим в себе физическую, психическую и социальную адаптацию.

Адаптивная физкультура (далее – АФК) является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Её проявления можно заметить во всех сферах жизнедеятельности человека и потому