

Также в этот период ухудшаются психомоторные показатели, снижается мышечная сила, максимальная частота движений и выносливость, отмечается самый низкий уровень проявления координационных возможностей [2].

Выводы. Установлено, что изменения гормонального состояния студенток на протяжении специфического биологического цикла женского организма отражаются на их психоэмоциональном состоянии и уровне специальной работоспособности.

Данный факт, по нашему мнению необходимо учитывать при планировании физических нагрузок, а также в процессе контроля психических и физических качеств студенток.

Перспективы дальнейших исследований. В перспективе планируется определить и апробировать наиболее доступные и информативные методы исследований текущего состояния студенток в динамике гормональных изменений женского организма при проведении контроля и самоконтроля в процессе занятий физическим воспитанием.

Список использованной литературы:

1. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. Д. Дубогай, Н. Завидівська, О. В. Ханікянц [та ін.] ; ред. О. Д. Дубогай; МОНМСУ. – Київ : УБС НБУ, 2012. – 272 с.
2. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной подготовки женщин / Л.Г. Шахлина // – К.: Наукова думка, 2001. – 326 с.

УДК 373.037:004(075)

ОСОБЕННОСТИ ФОТОСЪЕМКИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИА ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Гурьев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент

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

Аннотация. В статье представлены теоретические и практические аспекты использования мультимедиа технологий в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: мультимедиа технологии, физическая культура, спорт.

Abstract. In article theoretical and practical aspects of use of multimedia of technologies in physical training and sports are presented.

Index terms: Technology multimedia, physical training, sports.

Для фотосъемки спортивных соревнований требуется самое совершенное и дорогостоящее оборудование. В настоящее время большое распространение получили цифровые фотоаппараты. Используются телескопические фотообъективы, способные приблизить спортивное действие, максимально показать эмоции спортсменов и технику выполнения физических упражнений.

Оборудование для спортивной фотосъемки

Даже большой опыт в фотографировании ограничены функциональностью и параметрами фотокамеры. Это особенно актуально, когда речь идет не о классических «спокойных» сценах, а съемке объектов в движении — в спорте и репортерской работе. Какая фотокамера тут подойдет больше? Какой объектив лучше использовать?

Сделать хороший фоторепортаж мероприятия в динамике — задача, которая кажется простой на первый взгляд. На самом деле непросто передать сцену так, чтобы при этом чувствовалось, напряжение, энергия момента. При этом важно иметь необходимую свободу маневра в настройке параметров фотокамеры, что довольно существенно сужает выбор аппаратов для спортивной и репортажной съемки.

Оптимальным вариантом будет зеркальный фотоаппарат с «умной» системой автоматического фокуса (Рис.1) Это позволит лишний раз не отвлекаться на внесение корректив в параметры съемки — к примеру, в ходе спортивного состязания этого времени у фотографа может и не быть. Высокотехнологичная система автофокуса, как правило, включает в себя режим слежения за движущимся объектом и наличие нескольких точек фокуса. Камера должна быть чуткой к смене освещения — от скорости наведения фокуса часто зависит, насколько удачным будет снимок.



Рис.1. Цифровой фотоаппарат

Однако этот параметр зависит не только от свойств камеры, но и от объектива. Объективы с высокой способностью к пропусканию света способствуют чуткости, скорости фокусировки. Происходит это потому, что при их использовании на сенсор системы автофокуса поступает больше света.

Необходимо иметь несколько объективов на случай фотосъемки с разных расстояний. Для «снайперской» съемки отдельных кадров крупным планом с большой дистанции больше подойдут длиннофокусные объективы. Для фотосъемки вблизи с небольшого расстояния оптимальным выбором будут широкоугольные объективы. Если вы уверены, что в процессе съемки освещение может существенно меняться, стоит воспользоваться объективом с зумом. При этом необходимо помнить, что чем «длиннее» у объектива фокус, тем меньше будет глубина резкости.

При съемке объектов в динамике нелишним будет знать формулу, по которой определяется самая большая величина выдержки, при которой фотосъемка без штатива может гарантировать четкие, несмазанные кадры. Формула определяет значение выдержки, как единицу, которую необходимо разделить на фокусное расстояние, выражающееся в миллиметрах. Например, для 50 милли-

метрового объектива величина выдержки определяется, как $1/50$ с. Тут сам собой напрашивается вывод о необходимости штатива.

В репортажной и спортивной съемке, как и в любой другой очень важно знать, на что способна ваша техника, где граница ее возможностей и каким образом их можно использовать, чтобы получить оптимальный результат. В противном случае даже очень дорогая и «умная» фотокамера не гарантирует хороших снимков.

Объектив

Для съемки спорта отлично подходит светосильный зум-объектив. Почему светосильный? Да потому что очень часто приходится снимать в условиях плохого освещения, а длинными выдержками из-за динамичности происходящего пользоваться нельзя. Основываясь на этом, легко сделать вывод: при спортивной съемке приоритет лучше отдавать выдержке, а не диафрагме.

Фотографировать спорт лучше в JPG. Почему не в RAW? Дело в том, что при серийной съемке фотографий получается очень много, и они, естественно, занимают много места, а RAW серьезно перегружает буфер фотокамеры. Это играет довольно важную роль: при перегруженности буфера заметно замедляется скорость сохранения изображения. Лучше всё же уловить среди множества моментов самый эффектный, чем делать массу отличных по качеству, но не интересных по сюжету кадров.

Вернемся к выбору объектива. Как уже было сказано, для спортивной съемки очень хорош светосильный зум с фокусным расстоянием 200-300 мм. Многие спортивные фотографы работают с EF 70-200 mm f/2.8L USM (Рис.2), но эти объективы совсем недёшевы. Тем не менее, если вы не можете приобрести что-то подобное, не расстраивайтесь сильно. При хорошей погоде, ярком солнечном свете для съемки спорта подойдет и Nikon 55-200mm.



Рис. 2. Универсальный фотообъектив

Если вы снимаете спортивные состязания на улице, при ясном безоблачном небе светосильным объективом, ISO ставьте на 100. Если на улице пасмурно, небо в облаках или тучах – выставите на аппарате более высокое значение ISO. В спортзалах же приходится снимать и при ISO 1600.

Особенности спортивной фотосъемки. Спортивная съемка может ставить перед собой следующие задачи:

- 1) агитацию за массовое развитие спорта, за приобщение к физической культуре все более широких масс трудящихся, и в первую очередь молодежи;
- 2) показ мастерства спортсменов, добившихся высоких результатов на соревнованиях;
- 3) пропаганду техники спорта, спортивных знаний и т. д.

Темами для фотографа могут служить повседневные занятия физкультурной секции, легкоатлетические соревнования, гимнастические состязания, массовые кроссы, физкультурные праздники.

Успех спортивных съемок во многом зависит от детального знакомства фотографа с основными видами спорта, знанием правил соревнований, от его опыта работы в этой области, от совершенного владения фотографической техникой.

Знакомство с различными видами спорта, с их сущностью, техникой, спецификой, правилами позволяет избегать фотографирования нехарактерных (хо-

тя, быть может, зрительно эффектных) моментов или неправильных положений. Опыт помогает фотографу предусмотреть, где и когда на спортивной площадке или в тренировочном зале произойдет наиболее интересное и важное, помогает уловить фотоаппаратом движение спортсмена, длящееся незначительную долю секунды, найти точку съемки, наиболее выразительно показывающую спортивный сюжет.

Хорошее знание фототехники дает возможность увереннее оперировать имеющимся у фотоаппарата диапазоном выдержек, целесообразно использовать негативный материал, применять сменные объективы и не теряться во время съемки быстрых движений даже в неблагоприятных световых условиях.

Спортивная съемка, запечатлевающая быстрые движения, требует от фотографа максимальной маневренности, постоянной готовности, большой наблюдательности и является не легким, но увлекательным видом фотографической работы.

Съемка значительно облегчается, если заранее известно, в каком месте и в какое, приблизительно, время произойдет интересующее вас спортивное событие; тогда вы можете заблаговременно подготовиться и выбрать наиболее благоприятные позиции и моменты.

Для съемки с близкого расстояния быстрых движений спортсменов обычно требуются очень короткие выдержки (до $1/500$ - $1/1000$ секунды).

Можно, когда нужно, пользоваться приемом ведения объектива вслед за движущимся спортсменом. Это позволяет удлинить выдержку без риска получить сдвинутое изображение основного объекта и дает смазанный фон, подчеркивающий стремительность движения. Такой прием приводит к хорошим результатам в съемке бега (в том числе и на коньках), прыжка в длину, повышает выразительность снимков велосипедного, так как подчеркивает большие скорости движения.

Фотографируя состязания, нельзя мешать спортсменам: не следует выходить с фотоаппаратом на беговую дорожку, на футбольное поле, на хоккейную площадку.

Применительно к технике фотосъемки все виды физкультуры и спорта можно разбить на три группы.

Первая группа включает спортивные упражнения, которые происходят на небольшом, строго ограниченном участке стадиона, спортивной площадке: это гимнастика (художественная, спортивная), упражнения на гимнастических снарядах, легкая атлетика, бокс, борьба, прыжки в воду.

Такие сюжеты фотографировать легче всего, так как можно заранее выбрать позицию и предварительно произвести наводку на резкость, а также переждать несколько повторяющихся моментов, прежде чем произвести съемку.

Вторая группа - это те виды спортивных упражнений, которые хотя и происходят на большом пространстве, но характерны своей повторяемостью или заранее определенными маршрутами, направлением и скоростью движения: конькобежные состязания, бег по кругу или по намеченному пути, лыжные гонки, заплывы, велосипедные гонки на шоссе, различные кроссы.

Тут всегда можно ожидать появления отдельных спортсменов или групп в заранее определенных местах, и фотограф имеет возможность провести предварительную подготовку к съемке (правда, в меньшей мере, чем в первом случае).

К третьей группе относятся спортивные упражнения и игры, в которых участники, находясь на определенной, но достаточно большой территории, непрерывно и неожиданно меняют скорость и направление движения: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, теннис. Съемка здесь, конечно, наиболее сложна, особенно для фотографов, работающих аппаратами с небольшими скоростями затвора.

Приведем некоторые практические указания по съемке отдельных видов спорта.

Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту лучше всего фотографировать с той стороны, в которую направлен прыжок, и слегка сбоку, примерно под углом в 30° к направлению движения, с расстояния в 5 м от середины планки (Рис.3). Резкость предварительно можно навести по планке (если вы хотите запечатлеть

момент, когда спортсмен достиг наибольшей высоты и вытянул вперед руки) или немного ближе планки (если желательно показать преодоление спортсменом препятствия и зрительно эффектный момент выхода из полу горизонтального положения).



Рис.3. Прыжок в высоту с разбега

Прыжки в длину при наличии аппарата, имеющего затвор с выдержками в 1/800 секунды и короче, снимайте под значительными (приближающимися к 90°) углами к направлению движения: это дает очень динамичные снимки, хорошо показывающие технику прыжка.

Фотоаппарат заранее наводится на резкость по какому-либо предмету, находящемуся в центре прыжка; затвор спускается в тот момент, когда прыгающий поравняется с этим ориентиром. Наилучший момент для съемки - то мгновение, когда спортсмен находится в наивысшей точке прыжка с высоко поднятыми ногами.

Прыжки с шестом - один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Фотографировать его следует в тот момент, когда спортсмен находится в горизонтальном положении над планкой и готов выпустить из рук шест или уже выпустил его. Снимать с равным успехом можно как по направлению движения, так и навстречу ему, придерживаясь примерно угла в 30° и расстоя-

ния в 5 м от планки. Предварительная наводка на резкость делается по планке; фотоаппарат направляют чуть выше нее.

При съемке прыжков всех видов лучшие результаты дает низкая точка съемки (фотограф приседает, становится на колени или даже ложится на землю, направив фотоаппарат кверху).

Такая точка подчеркивает движение спортсмена и высоту прыжка, в то время как высокая точка невыгодна для этих целей. При низкой точке съемки фигуры спортсменов окажутся выше горизонта и четко выделятся на фоне неба; это повысит выразительность снимка, усилит впечатление высоты прыжка.

Для съемки указанных выше трех видов прыжков пригодна выдержка в 1/500 секунды.

Бег. Фотографировать можно любое из трех основных положений бега: старт, самый бег и финиш.

Старт не требует очень больших скоростей затвора (за исключением съемки бега с низкого старта) и дает более свободный выбор точки съемки, которая и здесь должна быть низкой.

Перед стартом на большую дистанцию все участники стоят в одну линию; фотограф отходит несколько вперед и вбок (на бровку), держит фотоаппарат на уровне своего роста и спускает затвор, как только раздастся сигнал к началу бега.

Расстояние от линии старта зависит от числа бегунов - желательно включать в кадр всех участников. Для получения резкого изображения всего ряда спортсменов объектив диафрагмируется (Рис.4).

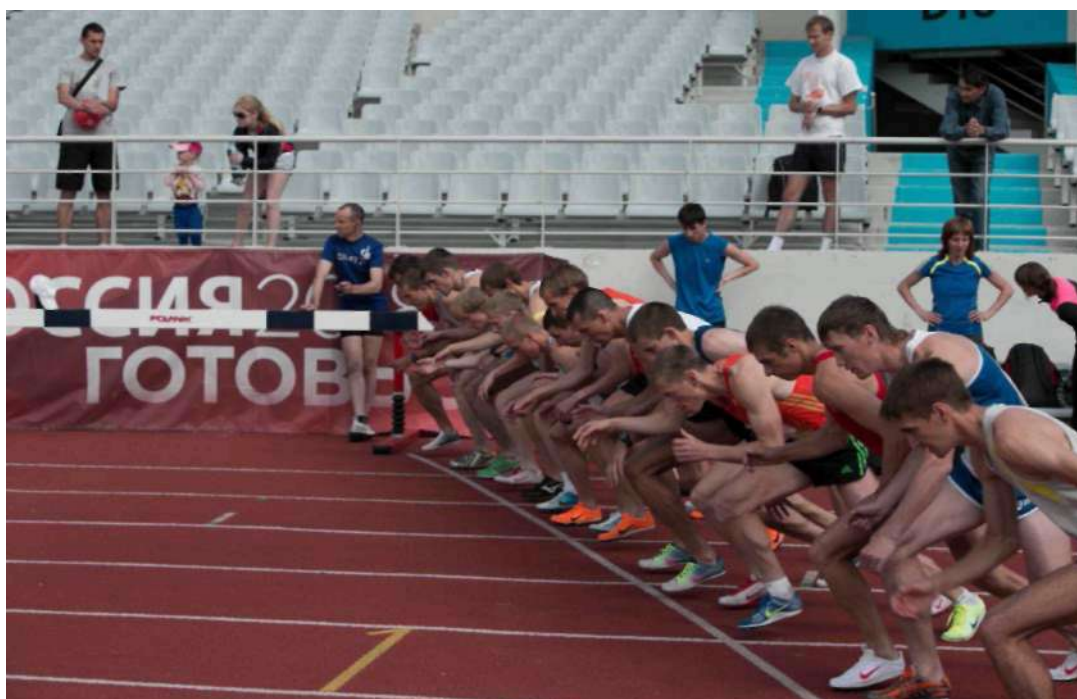


Рис.4. Старт бега на 1500 м

Даже в самый момент старта, когда фигуры начинают двигаться, скорость их движения сравнительно невелика и не требует для съемки минимальных выдержек.

Сам бег (особенно на длинной дистанции, когда цепь участников растянется) для съемки менее интересен. Интересен снимок победителя впереди группы остальных спортсменов около финиша и, особенно в тот момент, когда бегун пересекает линию финиша.

Финиш бега на длинную дистанцию, при котором спортсмен движется менее быстро, можно фотографировать (средним планом) и с $1/250$ секунды.

К финишу бега на короткую дистанцию бегуны подходят с максимальной быстротой (около 36 км в час, но руки и ноги движутся вдвое быстрее), и здесь при съемке средним планом выдержка допустима не менее $1/500$ секунды.

Съемка крупным планом финиширующего бегуна потребует скоростей затвора от $1/500$ секунды (при беге на длинную дистанцию) до $1/1000$ секунды (при беге на короткую дистанцию), конечно, если световые условия допускают столь короткие выдержки.

Допустимый предел выдержки может быть увеличен с удлинением расстояния до бегунов и с уменьшением угла съемки (угол между оптической осью

и направлением движения). Так, момент финиша можно иногда сфотографировать и аппаратом, имеющим наибольшую скорость в 1/200 секунды. Для этого съемку надо производить спереди, под очень малым углом к направлению движения, и на расстоянии не менее 5 м от финиша; необходимый размер фигуры бегуна получается последующим увеличением [21].

Фотографируя барьерный бег, займите позицию сбоку от барьеров, под углом 30 – 45 градусов (Рис.5).



Рис.5. Бег на 110 м с барьерами

Спортивные игры. Футбол - наиболее распространенная спортивная игра. Фотографировать футбольное состязание очень трудно, и большинство снимков малоопытных фотографов представляет собой большое темное поле (зеленая трава) с рассеянными по нему еле заметными фигурками игроков.

Большая территория, на которой происходит игра, быстрый темп, меняющиеся направления - все это делает совершенно бесполезной попытку «гнаться за кадром»: бегая вокруг поля, фотограф никогда не поспел бы со съемкой. Здесь его роль сводится в основном к занятию позиции около места, где можно предполагать наиболее оживленную игру (обычно это бывает в зонах

штрафных площадок и, в особенности, у ворот менее сильной команды), и к терпеливому ожиданию, когда игроки, борясь за мяч, приблизятся. Можно расположиться с фотоаппаратом и в каком-либо другом месте у края поля.

Точная оценка расстояния на глаз - результат практики, а хорошее знание правил игры, знакомство с тактическими маневрами участвующих в ней команд и индивидуальными приемами игроков позволят фотографу предугадывать интересные спортивные комбинации и положения.

Основное внимание следует обратить на движение мяча, вокруг которого происходит напряженная борьба. Показывать большое количество участников игры нет необходимости, это всегда приводит к слишком общему плану. Небольшая группа из трех-четырех футболистов, сфотографированная во время борьбы за мяч, будет более выразительной [12].

Точка съемки футбола в большинстве случаев должна быть нормальной - на уровне глаз стоящего человека. На состязаниях большого масштаба фотографы, чтобы не мешать зрителям, ведут съемку, сидя на складных стульях. Для подчеркивания высоты отдельного прыжка применяется еще более низкая точка съемки.

Высокая трибуна стадиона, переполненная зрителями, служит хорошим задним планом: на фоне нерезкого изображения трибуны хорошо выделяются фигуры спортсменов. Еще лучше смотрятся эти фигуры на фоне неба при нижних точках съемки.

Съемка футбола требует от фотографа верного глазомера, находчивости и большой оперативности. В момент напряженной игры у ворот в опасную для вратаря минуту требуется самая короткая выдержка (1/500-1/1000 секунды).

Однако можно сфотографировать с 1/100 секунды некоторые моменты футбольных состязаний, когда движения игроков не столь быстры, например, при ударах с угла, при штрафных ударах; в эти моменты игроки группируются перед воротами в более или менее спокойном положении.

Большинство этих советов по съемке футбола сохраняет свою силу также для волейбола, хоккея и др. спортивных игр (Рис.6).



Рис.6. Игра в волейбол

Зимние виды спорта. Большинство зимних спортивных съемок происходит под открытым небом. Лучшие результаты получаются при солнце; в пасмурную погоду снимки выходят вялыми, серыми. Съемка в помещениях в ряде случаев бывает затруднена из-за недостатка света для моментальных выдержек.

Коньки не являются легким для съемки видом зимнего спорта. Вначале научитесь фотографировать общий вид катка с неподвижным передним планом (дерево и т.п.); для таких снимков пригодна выдержка в 1/100 секунды. Движения конькобежцев быстры, и крупные планы потребуют коротких выдержек.

Конькобежцы движутся по кругу, а потому являются отличным объектом для фотографа, желающего научиться съемке быстрого движения (в скоростном беге на коньках скорость составляет более 40 км в час).

Хоккей - быстрейшая из спортивных игр, в ходе которой хоккеисты развивают скорость до 40 км в час, все время меняя направление. Съемка хоккея имеет много общего со съемкой футбола. Лучшая позиция - впереди и чуть сбоку от ворот менее сильной команды.

Наводку на резкость произведите на какую-либо точку на льду перед воротами и ждите, пока игроки приблизятся к ней, или же установите шкалу расстояний на 5, 7 или 10 м и улавливайте игроков в видоискатель на этой дистанции.

Лыжи - наиболее популярный вид спорта. Лыжный спорт имеет много разновидностей: бег разными стилями, горнолыжный спорт, скоростной спуск (при котором скорость движения лыжника временами может достигать более 100 км в час), слалом, прыжки с трамплина.

Фотографируя зимний спорт, не забывайте о пейзаже, составляющем задний план снимка. Придерживайтесь общих правил съемки зимнего пейзажа, направленных к смягчению контраста фотоизображения, в солнечную погоду пользуйтесь фильтром и светозащитной блендой.

Фотографируя физкультурников, обращайте внимание на их одежду, на прилаженность костюмов. Красоту, пластичность хорошо развитого человеческого тела не должна портить даже случайная небрежность в одежде.

Людам занимающимся физической культурой и спортом свойственна аккуратность, подтянутость, собранность, и именно такими их надо запечатлеть на снимках.

Не только гимнастические упражнения и спортивные соревнования должны привлекать внимание фотографа. Сам портрет физкультурника является благодарным сюжетом съемки (Рис.7)



Рис.7. Портрет спортсмена-чемпиона

Если после состязаний производится раздача призов, стоит сфотографировать победителей в момент вручения им наград (Рис.8).



Рис.8. Победители соревнований

Не надо забывать и о многочисленных зрителях наших стадионов: переполненные трибуны в день футбольного соревнования или зрители, расположившиеся вдоль беговой дорожки, предоставляют благодарный сюжетный ма-

териал для фотосъемок. Здесь можно уловить моменты горячей реакции зрителей, запечатлеть острые, подчас забавные ее детали.

Фотографирование спортивных мероприятий в помещении

В зависимости от вида спорта, который предстоит фотографировать, можно столкнуться с разными препятствиями. Фотографирование спортивных состязаний на улице и в помещении заставляет фотографа решать зачастую диаметрально противоположные задачи, но, несмотря на кажущиеся отличия, основной особенностью спортивной фотосъемки является динамичность и постоянный недостаток времени для работы с настройками фотоаппарата. Основная проблема спортивной фотографии в помещении – особенности освещения в закрытом пространстве, но даже в этом можно найти определенные преимущества и новые возможности.

Освещение. В небольших спортивных залах, например, в школах, освещение обычно совершенно неприемлемо. Может показаться, что освещение больших профессиональных стадионов намного лучше, но на деле это не так: даже очень хорошо освещенные спортивные залы позволяют закрыть диафрагму всего на 1-2 шага по сравнению с обычным школьным спортзалом. Если при съемке в помещении можно установить освещение, или фотографировать с внешней вспышкой в отраженном свете, то для съемки в спортзале оба эти варианта не подходят: стойки ламп могут помешать игре, а потолок и стены расположены слишком далеко, чтобы можно было использовать их для создания отраженного света с внешней вспышкой.

Плохое освещение можно компенсировать, увеличив чувствительность ISO. Оптимальное значение чувствительности обычно приходится на диапазон от 800 до 3200, но, конечно, выбор конкретных настроек зависит от особенностей освещения и индивидуальных предпочтений фотографа. На высоких значениях ISO многие фотоаппараты дают заметный цифровой «шум», что следует учитывать при выборе техники для спортивной фотосъемки. Начинающим фотографам, не имеющим достаточно опыта для установки чувствительности

вручную, можно попробовать взять за основу значения, предлагаемые в автоматическом режиме (Рис.9).



Рис.9. Занятия по физической культуре в спортивном зале

Съемка. Огромное преимущество спортивной фотосъемки в помещении — концентрация всех событий на ограниченном пространстве. Даже самый активный баскетбольный матч проходит на относительно небольшой площадке, которую достаточно просто контролировать. По сравнению со спортивными мероприятиями на открытом воздухе, игровые площадки под крышей значительно меньше. Кроме того, практически все спортивные соревнования, проходящие в спортзалах, сосредоточены вокруг одного объекта — мяча, шайбы или игрока. Фотографировать фактически один объект, находящийся в ограниченном пространстве, значительно проще.

С другой стороны, центральная часть зала, где происходит основное действие, окружена пространством для зрителей, а это значит, что фотограф может беспрепятственно перемещаться вокруг площадки, выбирая наиболее подходящий ракурс, и не мешая при этом игрокам. Благодаря этим особенностям, фотосъемка спортивных мероприятий в закрытых помещениях — это прекрасная

возможность для фотографа отработать технику и определить для себя основные нюансы съемки динамики игры и отдельных игроков.

Основные преимущества применения мультимедиа в физической культуре и спорте.

Обучающие мультимедиа программы способствуют укрупненному структурированию содержательной компоненты учебного материала, самостоятельному выбору и прохождению обучаемым полного или сокращенного вариантов обучения.

Такие средства обучения способствуют появлению не только новых возможностей для общения, передачи информации, но и возможностей для порождения новых проблем, решений, новых точек пересечения, которые получили иное место в современной культуре по сравнению с традиционными и известными средствами массовой информации.

Внимание отечественной педагогической науки и практики к модели лично ориентированного образования во многом связано с эволюцией философских воззрений, в соответствии с которыми в центр научной картины мира выдвигается человек. Лично ориентированное образование - это образование, которое:

- ориентировано на обучаемого как на основную ценность всего образовательного процесса;

- способствует созданию условий для формирования и проявления личностных качеств обучаемых, развития их мышления, становления творческой, активной, инициативной личности, удовлетворения познавательных и духовных потребностей обучаемых, развития их интеллекта, социальных и коммуникативных способностей, навыков самообразования, саморазвития;

- ориентировано на потребность общества в специалистах, способных к самостоятельному приобретению знаний, переквалификации и адаптации в новых социальных условиях.

Применение средств мультимедиа в обучении позволяет:

- решить задачи гуманизации образования;

- повысить эффективность учебного процесса;
- развить личностные качества обучаемых (способность к самообразованию, самовоспитанию, самообучению, саморазвитию, творческие способности, умение применять полученные знания на практике, познавательный интерес, отношение к труду);
- развить коммуникативные и социальные способности обучаемых;
- существенно расширить возможности индивидуализации и дифференциации открытого и дистанционного обучения за счет предоставления каждому обучаемому персонального педагога, роль которого выполняет компьютер;
- определить обучаемого в качестве активного субъекта познания, признать его самоценность;
- учесть субъективный опыт обучаемого, его индивидуальные особенности;
- осуществить самостоятельную учебную деятельность, в ходе которой обучаемый самообучается и саморазвивается;
- привить обучаемому навыки работы с современными технологиями, что способствует его адаптации к быстро изменяющимся социальным условиям для успешной реализации своих профессиональных задач.

Практическая реализация личностно ориентированного подхода с помощью средств мультимедиа потребует создания и использования современных многофункциональных предметно-ориентированных мультимедиа средств обучения, которые содержат обширные базы данных, базы знаний учебного назначения, системы искусственного интеллекта, экспертно - обучающие системы, лабораторный практикум с возможностью задания математической модели изучаемых явлений и процессов.

Мультимедиа является исключительно полезной и плодотворной образовательной технологией, благодаря присущим ей качествам интерактивности, гибкости, и интеграции различных типов мультимедиа учебной информации, а также благодаря возможности учитывать индивидуальные особенности учащихся и способствовать повышению их мотивации.

Предоставление интерактивности является одним из наиболее значимых преимуществ цифровых мультимедиа по сравнению с другими средствами представления информации. Интерактивность подразумевает процесс предоставления информации в ответ на запросы пользователя. Интерактивность позволяет, в определенных пределах, управлять представлением информации: ученики могут индивидуально менять настройки, изучать результаты, а также отвечать на запросы программы о конкретных предпочтениях пользователя. Они также могут устанавливать скорость подачи материала и число повторений, удовлетворяющие их индивидуальным академическим потребностям, что особенно важно в условиях открытого образования.

Однако, при использовании мультимедиа в образовании должны быть учтены многие аспекты. Даже принимая во внимание повсеместное распространение средств мультимедиа в современном мире, нужно осознавать, что доступность учебных материалов и аппаратного обеспечения для студентов варьируется в очень широких пределах.

Чтобы в полной мере реализовать академический потенциал мультимедиа технологий, студентам требуется поддержка компетентных преподавателей. Помимо прочих обязанностей, преподаватели в рамках системы открытого образования должны быть способны руководить процессом обучения студента и указывать ему эффективные стратегии обучения.

Подобно использованию учебников, применение мультимедиа средств обучения обогащает стратегии преподавания лишь в том случае, когда преподаватель не только поставяет информацию, но также и руководит, поддерживает и помогает студенту в учебном процессе. Как правило, презентации, сопровождаемые красивыми изображениями или анимацией, являются визуально более привлекательными, нежели статический текст, и они могут поддерживать должный эмоциональный уровень, дополняющий представляемый материал.

Мультимедиа-средства могут применяться в контексте самых различных стилей обучения и восприниматься людьми с различными психолого-возрастными особенностями восприятия и обучения: некоторые студенты

предпочитают учиться посредством чтения, другие - посредством восприятия на слух, третьи - посредством просмотра видеофильмов.

Использование мультимедиа средств в открытом образовании позволяет студентам работать над учебными материалами по-разному. В этом случае студент имеет возможность решить, как изучать материалы, как применять интерактивные возможности мультимедиа приложения и как реализовать совместную работу со своими соучениками. Таким образом, студенты становятся активными участниками образовательного процесса.

Мультимедиа средства обучения являются перспективным и высокоэффективным инструментарием, позволяющим предоставить преподавателю массивы информации в большем объеме, чем традиционные источники информации; наглядно в интегрированном виде включать не только текст, графики, схемы, но и звук, анимацию, видео и т.п.; отбирать виды информации и в той последовательности, которая соответствует логике познания и уровню восприятия конкретного контингента обучающихся.

УДК 372.8:51

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК НАЦИОНАЛЬНО-
РЕГИОНАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ С ЭТНИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
ВОСПИТАНИЯ**

Яковлева Раиса Федоровна

кандидат педагогических наук, старший преподаватель,

Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет», г. Стерлитамак

Аннотация: Статья содержит теоретический и методический материал по проблеме особенности здоровьесбережения, как ценность национально-региональную, имеющую этническую культуру воспитания младшего школьного возраста, методические приемы использования для формирования представлений о здоровом образе жизни и для сохранения здоровья детей.

Ключевые слова: этническая культура, здоровьесбережение, младший школьный возраст, здоровый образ жизни.