

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*П.С. Жаворонков<sup>1)</sup>, Ю.Я. Золоторев<sup>2)</sup>*

1) студент Армавирского механико–технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, [gasagbs1333@mail.ru](mailto:gasagbs1333@mail.ru)

2) ст. преподаватель Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия

**Аннотация:** в данной работе рассмотрены некоторые способы использования информационных технологий в процессе обучения людей физической культуре, а так же их плюсы и минусы.

**Ключевые слова:** информационные технологии, смартфон, компьютер, преподаватель, физическая культура, обучение.

## INFORMATION TECHNOLOGY IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION

*Pavel S.Zhavoronkov<sup>1)</sup>, Yuriy Y. Zolotarev<sup>2)</sup>*

1) the student Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education “Kuban State Technological University”, city of Armavir, Russia, [gasagbs1333@mail.ru](mailto:gasagbs1333@mail.ru)

2) senior lecturer, Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education “Kuban State Technological University”, city of Armavir, Russia

**Abstract:** In this paper, we consider some ways of using information technology in the process of training people in physical culture, as well as their pros and cons.

**Key words:** information technology, smartphone, computer, teacher, physical education, training.

Мы живем в 21 веке. И сейчас люди развиваются с каждым днем все больше и больше абсолютно во всех сферах деятельности. Будь то сельское хозяйство или промышленность, неважно, все время появляется что-то новое, что может упростить человеку его жизнь. Ведь сейчас прогресс в основном строится на упрощении жизни человечества, куда нб

посмотри везде автоматизированные машины, которые выполняют заданные нормы в несколько раз лучше и быстрее человека. В принципе мы сейчас получаем в день намного больше информации нежели 50-60 лет назад, а информация как раз-таки является одной из важнейших характеристик постиндустриального общества(общество с хорошо развитой промышленностью и с быстрорастущим развитием условий производства товаров и услуг ), частью которого мы на данный момент и являемся. И в данной статье я предлагаю рассмотреть некоторых из множества информационных технологий преподавания физической культуры и спорта, так же рассмотрим, то для чего они нужны и соответственно их преимущества и недостатки и. Но сначала необходимо разобраться, что значит термин “Информационные технологии” и какую цель несут информационные технологии.

Итак, информационные технологии – это процессы получения информации, ее передачи, возможной обработки, преобразования на основе применения совокупности применения различных вычислительных машин. Главной их целью является передача необходимой информации человеку для ее последующего анализа и применения в необходимой ему сфере деятельности.

В первую очередь хотелось бы рассмотреть совершенно обычный смартфон, который сейчас есть абсолютно у каждого. И на этот смартфон существует различное множество различных программ и приложений для домашнего и самостоятельного занятия спортом. Так, например, рассмотрим приложение “Sworkit Lite”, где присутствует возможность выбора тренировки (кардио , силовая, растяжка и т.д.). После выбора тренировки и указания времени начала и на вашем экране смартфона появляются видеоролики, где реальные люди показывают, то как выполнить одно из множества упражнений, предоставляемых пользователям. Так же приложение способно сохранять результаты достигнутые вами и в случае необходимости каждый день напоминать о тренировках.

Стоит рассмотреть еще одно приложение “JEFIT”. Оно по своей структуре достаточно сильно схоже с вышеописанным приложением, так же присутствуют различные таймеры, счетчик прогресса, журнал упражнений, но оно больше направленно на силовые тренировки и занятия бодибилдингом. (Данные приложения доступны, как для программного обеспечения android, так и IOS)

Так же для занятий спортом возможно использование различного рода фитнес браслеты, которые существуют абсолютно всех цветов радуги, в различном исполнении и дизайне, а так же бывают и водонепроницаемыми, что полезно при занятиях в бассейне. Они способны

синхронизироваться с телефоном и передавать ему информацию о прошедшем дне (количество пройденных шагов, средний пульс, количество сожжённых калорий и т.д.). При этом для этого нет необходимости постоянно носить с собой телефон, так как синхронизация с ним будет возможна в любой удобный для вас момент времени. Соответственно во время выполнения упражнений намного проще будет надеть небольшой браслет, который хорошо закрепится на вашей руке, чем прыгать или бегать со смартфоном в руке или кармане.

Это одни из множества приложений, направленных на самостоятельное занятие спортом. При необходимости каждый, покопавшись в интернете, сможет найти что-то наиболее подходящее себе.

Рассмотрим преподавание физической культуры с помощью компьютера и проектора. В любом учебном заведении должны быть теоретические занятия и их намного удобней проводить в маленьком и безэховом по сравнению с залом классом. Преподаватель, создавая презентации в одной из компьютерных программ (самой распространённой из них является “microsoft powerpoint”) сможет более наглядно объяснить ученикам те или иные элементы правил различных игр. Особенно полезно это будет для детей, которые только поступили в школу, потому что, например, усвоение информации при объяснении им правил игры с показыванием картинок, как необходимо делать будет происходить в разы лучше нежели, чем рассказывать тоже самое словами без наглядного представления. Так же использования проектора будет достаточно сильно эффективно для старших учеников, которые уже поднабрались ума и имеют опыт в той или иной игре. Для них будет полезно показывать видеоматериалы игр каких-нибудь великих или просто известных команд и по просмотренному видеотрейлеру попытаться воспроизвести на практике гениальное решение команды, которое когда-то привело ее к победе. Немаловажным во время занятия физической культурой является техника безопасности, соблюдение, которое тоже может привести к каким-либо травмам и ушибам. И в этой ситуации проектор и компьютер тоже будет как нельзя кстати. Ведь с их помощью можно показывать детям, ученикам, студентам как оказывать первую помощь в случае необходимости. Особенно это будет полезно в школах на уроках ОБЖ, где нет в наличие стенда для отработки подобных ситуаций. Так же вполне можно показывать ученикам слайд презентацию с фотографиями и биографией известного футболиста, баскетболисты или другой известной личности из мира спорта.

Так же можно отдельно использовать компьютеры для тестирования учащихся. Это значительно ускорит процесс и избавит преподавателя от

самостоятельной, в некоторых случаях многочасовой проверки бумажной волокиты.

Таким образом, использования информационных технологий значительно улучшает, ускоряет, привносит разнообразие в процесс обучения учащихся, так же они помогают им самим заниматься, когда преподавателя не будет рядом с ними. Однако при всех плюсах присутствуют и недостатки. К ним можно отнести достаточно дорогую покупку желательного нового хорошего оборудования, так как старое оборудование зачастую совершенно не годится для комфортной работы преподавателя с учениками, потому что оно постоянно будет под тормаживать и не выполнять тех функций, которые от него будут требовать. К недостаткам можно отнести и переобучение или обучение персонала, потому что зачастую хорошими специалистами в своей дисциплине являются люди, которые имеют достаточно малое представление о компьютерах, смартфонах и их возможностях.

#### **Список использованных источников:**

1. Бастриков М.В., Пономарев О.П. Информационные технологии управления: Учебное пособие. Институт «КВШУ». – Калининград: Изд-во Ин-та «КВШУ», 2005.-5с.

2. Бондар М.Д., Золотарёв Ю.Я. Самостоятельная физическая подготовка и методика тренировочных занятий// Прикладные вопросы точных наук: Материалы II Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей.- Армавир: РИО АГПУ, 2018. – С.231-232.

3. Горovenko Л.А., Золотарев Ю.Я., Квасова А.А. База данных электронного методического комплекса "Фонд оценочных средств по дисциплине "Физическая культура". Свидетельство о регистрации базы данных RUS 2018621411 24.08.2018.