

## УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

*К.В. Юровских*

ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»,  
г. Екатеринбург, Российская Федерация  
e-mail: biolog\_uspu@mail.ru

**Актуальность.** Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) играют большую роль в организации современного образовательного процесса. Технологии дистанционного образования позволяют обучающимся осваивать материал учебного плана не зависимо от их местоположения. Это играет важную роль в случаях, когда школьники не могут присутствовать на занятиях по каким-либо уважительным причинам. Мобильные технологии позволяют сделать образовательный процесс более интерактивным и удобным, что оказывает большое влияние на наглядность и понимание материала. Облачные же технологии являются одним из главных сервисов для совместной работы обучающихся и преподавателей.

Использование данных технологий эффективно влияет на тренерско-педагогический процесс и, несмотря на то, что большинство педагогов проявляет всё больший интерес к использованию информационных технологий в учебно-тренировочном процессе, их внедрение является проблематичным.

**Цель исследования** – теоретически обосновать условия успешного применения современных информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания обучающихся.

**Материалы и методы.** В данном исследовании выдвинута гипотеза, что использование информационных технологий в процессе физического воспитания обучающихся станет на много эффективнее, если будут соблюдаться определённые педагогические условия. К ним относятся:

реализация индивидуализации и дифференциации обучения в физическом воспитании, применяя новейшие информационные технологии;

наличие разработанного и апробированного компьютерного ПО (программного обеспечения) в области преподавания дисциплины «Физическая культура», но при этом следует учитывать материально-техническое обеспечение спортивных залов;

подготовленного преподавательского состава, которому предстоит применение ИКТ в своей преподавательской деятельности;

возможность осуществлять мониторинг за изменениями уровня физической подготовки, обучающегося на базе условий применения информационных технологий.

При выполнении данных условий, информационные технологии смогут в большей степени интегрироваться в процесс физического воспитания.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты исследования позволили выделить три группы условий для применения ИКТ в процессе физического воспитания обучающихся:

1. Организационно-педагогическая группа условий основывается на готовности преподавателей к применению ИКТ, наличии соответствующей материально-технической базы, тренажёров, программных и аппаратных средств, последовательном и систематическом применении программно-прикладного обеспечения в процессе физического воспитания.

2. Психолого-педагогическая группа условий включает в себя мотивацию обучающихся к занятиям по физической культуре, активизацию познавательной деятельности и внедрение дифференцированного подхода в обучении физкультурной деятельности с помощью средств современных ИКТ.

3. Социально-педагогическая группа условий основывается на обязательном соблюдении преподавателем профессионально-педагогической этики при анализе и обработке эмпирического материала, заинтересованности педагогом в объективной информации по состоянию физического воспитания личности обучающегося, а также на социально-педагогическом просвещении в области применения ИКТ в обучении.

**Заключение.** Результаты педагогического исследования подтвердили гипотезу и выявили эффективность применения современных средств информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания обучающихся. Использование компьютерных программ повышает уровень сформированности физической культуры личности обучающихся, увеличение качества двигательных показателей, возрастает познавательная активность в физкультурной деятельности и мотивации к занятиям. Так же происходит оптимизация временных затрат педагогом на обработку результатов.

#### Использованная литература

1. Васильев, Д.А. Педагогические условия применения современных информационных технологий в физическом воспитании студентов в процессе их профессиональной подготовки в ВУЗе : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Д.А. Васильев; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2006. – 23 с.
2. Бадарч Д. Информационные и коммуникационные технологии в образовании / Д. Бадарч. – М., ИИТО ЮНЕСКО, 2013. – 320 с.
3. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс., 2006 – 256 с.

## ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

*А.В. Яковлев, М.В. Жуков*

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский физкультурно-спортивный техникум Олимпийского резерва»  
e-mail: jadore2000@yandex.ru

**Актуальность.** Состояние здоровья детей и подростков в настоящее время становится все более значимой темой. В соответствии с этими показателями ухудшение здоровья школьников происходит как от года к году, так и от класса к классу. Одним из показателей физического здоровья учащихся является физическая подготовленность, а именно комплексное развитие необходимых двигательных качеств. Важное значение для организма учащихся имеет общая выносливость, именно ее необходимый уровень обеспечивает общую работоспособность и долговременную адаптацию организма к предлагаемым нагрузкам. Выносливость выражается через совокупность физических способностей. Обеспечивающих поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Исследователями установлено, что развитие выносливости к нагрузкам разной мощности с возрастом происходит неравномерно. Наибольшее нарастание выносливости к нагрузкам субмаксимальной мощности отмечается в период от 12–14 лет, к нагрузкам большой мощности в период от 6 до 11–12 лет с дальнейшей стабилизацией к 16–17 годам. Выносливость к нагрузкам максимальной и субмаксимальной мощности с возрастом у мальчиков изменяется незначительно в пределах 27–40%. В тоже время за школьный период жизни выносливость к нагрузкам большой мощности у мальчиков возрастает втрое, а к нагрузкам умеренной мощности увеличивается более чем в 5 раз.