

ИТ-ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Гриб Е.В., Попко И.А., Мельников А.П. магистр пед. наук
Белорусский государственный медицинский университет
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Двигательная активность человека – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная потребность. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм и является причиной развития различных заболеваний во взрослом возрасте. Физическая культура является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, важной составляющей частью которого является двигательная активность, были и остаются актуальными. Особое значение они приобретают, когда потребность в физической активности необходимо сформировать у студентов медицинского университета – будущих врачей. Успешно реализовать это возможно во время занятий физической культуры. Теоретический раздел программы не только обеспечивает определенными знаниями в области оздоровительной физической культуры и ЗОЖ, но формирует профессионально-прикладные знания будущих медицинских специалистов.

Цель и задачи. Поиск новых форм проведения занятий и использования информационных компьютерных технологий в процессе обучения.

Методы исследования: Исследование наполнения теоретическим материалом электронного учебно-методического комплекса.

Результаты исследования и их обсуждение. Традиционные формы проведения занятий по физической культуре включают в себя – обязательные учебные занятия: практические и теоретические, самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом, физические упражнения в режиме дня, массово оздоровительные физкультурно-спортивные в режиме дня. Использование названных форм физической культуры должно обеспечить выполнения студентами двигательной активности в объеме 10-14 часов в неделю.

Период пандемии Covid-19 оказал негативное влияние на физическую активность студентов по нескольким причинам. Во-первых, закрытие спортивных сооружений и залов для занятий физической культурой привело к тому, что студенты не могли посещать в привычной для них форме свои тренировки. Это означало, что многие студенты перестали заниматься спортом вообще или сократили время своей физической активности. Во-вторых, увеличение количества онлайн-занятий и учебы на дому увеличило время, проведенное за компьютером или другими устройствами, что привело вынужденной гиподинамии. Последствиями снижения физической активности является изменение уровня здоровья в результате повышения влияния факторов риска: увеличение веса, снижение мышечной массы, уменьшение энерготрат. Несомненно, все вместе и каждый по-отдельности из перечисленных факторов влияют способности усваивать учебный материал.

Известно, что физическая активность стимулирует когнитивные функции и повышает уровень концентрации. Понимание этого и ограничительные антиковидные меры создали необходимость поиска новых форм организации учебного процесса. Внедрение и использование ИТ-технологий на занятиях обеспечили возможность дистанционного обучения, в том числе дисциплины «Физическая

культура», реализацию ее теоретической и практической составляющей. Применение информационных компьютерных технологий (ИКТ) на занятиях делает дисциплину «Физическая культура» более информативной, современной и более доступной. На кафедре физического воспитания был разработан и внедрен электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура для студентов СУО». В свою очередь это дало возможность: самостоятельного выбора места и времени занятий, доступность получения образования студентам, ранее лишенным возможности обучения off-line, использование новых инновационных технологий обеспечило индивидуализацию обучения. Несмотря на то, что занятие физкультурой – это практика, здесь тоже есть место теории. ЭУМК включает в себя разделы где для студентов собрана вся информация по предмету физическая культура. Заходя на курс, студент может получить знания по теории, просмотреть презентации и лекции, пройти тестирование. Также там предоставлены видео-комплексы созданные и записанные преподавателями отделения, которыми студент может воспользоваться удаленно. ИКТ позволяет организовать учебный процесс на новом уровне, обеспечивает более глубокое усвоение учебного материала. ЭУМК помогает решать задачи поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями, диагностики здоровья, физической подготовленности и обратной связи со студентами. Применение презентаций, видеозаписей на занятиях дает возможность детально и наглядно представлять теоретический материал. Тестовые задания помогают закрепить и проверить полученные знания. Наличие визуального ряда информации закрепляет в памяти учебный материал.

Существует множество программ для тренировок, которые можно использовать на занятиях по физической культуре. Например, шагомер позволяет подсчитать количество сделанных шагов на протяжении дня, за определенный промежуток времени, или по заданному маршруту. Эти программы позволяют студентам отслеживать динамическое прогрессирование тренировочных кондиций. Влияние использования ИКТ на занятиях может значительно повысить эффективность обучения. Они могут облегчить студентам процесс понимания и разучивания.

Заключение. Информационные компьютерные технологии позволяют сделать процесс обучения, занятия физической культуры более интересными и увлекательными для студентов. Однако, необходимо учитывать, что их использование не должно заменять собой физическую активность. Они должны использоваться как дополнение к физической активности, а не как замена ее.

Полученные данные позволяют своевременно корректировать организационно- методическую составляющую педагогического процесса за счет расширения спектра средств физической культуры, соответствующих индивидуальным физиологическим и психологическим особенностям занимающихся.

Литература

Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Электронный учебник / И.А. Воронов; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. -СПб.: изд-во СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005 - 80с., ил.