

чество видов спорта и оздоровительной физической культуры, которые могли бы вызывать и поддерживать интерес любого контингента студентов. Данные исследования необходимо учитывать при формировании программы по ФВ, так как это поможет эффективно реализовывать процесс физического воспитания в УВО и формировать у студентов осознанную мотивацию к занятиям по физической культуре. Когда студент видит достижения, полученные собственными силами, он укрепит веру в пользу здорового образа жизни; он познает новое в процессе работы над собой; растёт мотивация заниматься дальше, укрепляется вера в свои силы [3].

Литература:

1. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. В. Лотоненко. – Воронеж, 1998. – 360 с.
2. Подоляк, Ю. Г. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой / Ю. Г. Подоляк, А. А. Самохин // Физическое воспитание и спорт в ВУЗах, 2014. – 133 с.
3. Сизова, Н. В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н. В. Сизова, Е. П. Семиглазова // Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – Челябинск, 2014. – 65 с.

УДК 796.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Щуко В.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В настоящее время все более актуальным становится принцип оздоровительной направленности занятий физической культурой. Здоровье человека относится к числу глобальных проблем современности, в которой налицо наибольшее обострение противоречий: издержки цивилизации не могли негативно не отразиться на состоянии здоровья современного человека.

Одно из наиболее перспективных направлений, позволяющих существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, - личная заинтересованность каждого человека в укреплении своего здоровья. И задача специалистов, работающих в области физической культуры, - разбудить заинтересованность в формировании здорового образа жизни. В решении этой задачи большую помощь может оказать и оказывает электронно-вычислительная техника.

Преподаватели физической культуры при оценке физической кондиции студентов сталкиваются с рядом проблем: неоднородностью единиц измерения результатов тестирования, большим разнообразием тестовых программ, низким уровнем мотивации как у студентов, так и у преподавателей, недостаточной подготовкой преподавателя к проведению тестирования и др.

Актуальным остается вопрос о вооружении педагога инструментами, знаниями, позволяющими использовать средства и методы физической культуры для реабилитации и оздоровления людей различного возраста.

Цель работы показать, как можно использовать компьютерные технологии для контроля усвоения учебного материала, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов.

Межвузовский центр по физической культуре разработал блок компьютерных программ, позволяющий на базе знаний специалистов-экспертов получать объективные данные по состоянию здоровья, физическому развитию, подготовленности и функционированию основных систем жизнеобеспечения за короткий промежуток времени с выдачей формализованного заключения и научно обоснованных рекомендаций [3].

Компьютерная программа "Фитнес" Компьютерная программа "Фитнес" ("Fitness") состоит из 4 блоков (рис. 1). Программой предлагается к выполнению большое количество тестов, но обязательны только ряд показателей физического развития, а в физической и функциональной подготовленности - по одному любому тесту.



Рис. 1. Схема КП "Fitness"

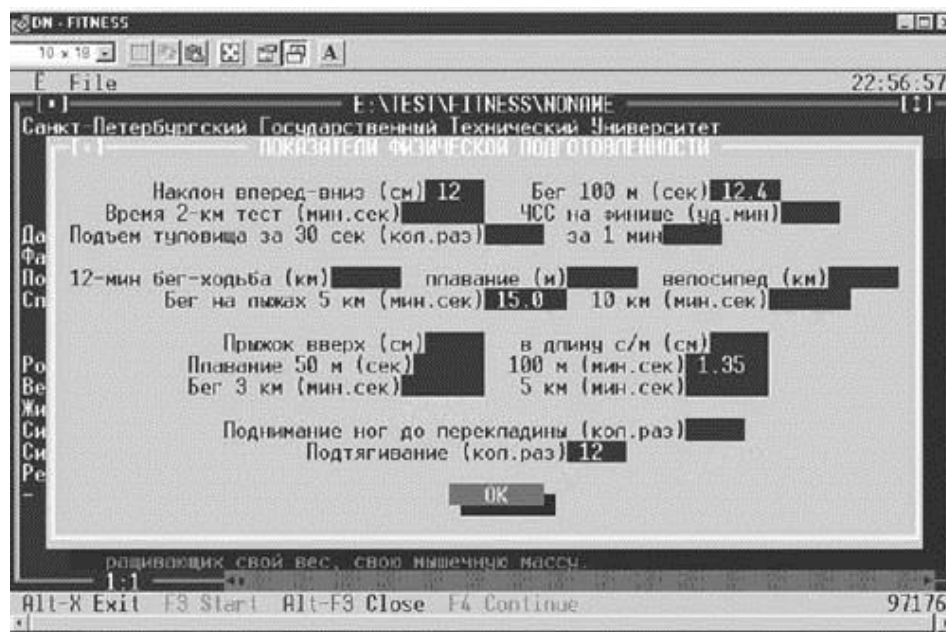


Рис. 2. Один из экранов заполнения КП "Fitness"

Разработанная оценочная компьютерная программа предназначена для мужчин и женщин 18 - 45 лет. Цель программы - оценка и моделирование здорового образа жизни.

Компьютерная программа "Грация". Создавая программу "Грация", разработчики выделили, уточнили и сгруппировали проблемы, решение которых более всего интересует девушек при занятиях шейпингом и аэробикой. Предлагаются пути решения каждой из этих проблем. Блок оценки физического состояния и подготовленности позволяет контролировать динамику этих показателей для внесения соответствующих коррективов в учебно-тренировочный процесс.

Итоговый протокол наряду с представлением результатов и оценок тестирования содержит методические рекомендации с рисунками (рис. 3).

Физический	06.02	07.02.15.02	16.02.26.02
	02.03	03.03.13.03	14.03.24.03
	25.03	26.03.06.04	07.04.17.04
Эмоциональный	23.02	24.02.10.03	11.03.23.03
	24.03	25.03.07.04	08.04.21.04
	22.04	23.04.07.05	08.05.20.05

Укрепить заднюю поверхность Бедр

А) И.П. - стоя на коленях, упор на предплечьях, одна нога приподнята и согнута в колене. Махи вверх согнутой ногой. Бедро низко не опускать.

Б) И.П. - стоя боком к стене, держась за нее. Махи правой (левой) ногой назад, туловище вперед не наклонять.

В) И.П. - стон на коленях, упор на предплечьях, одну ногу вытянуть, стараясь ее держать не параллельно полу, а чуть выше. Сгибать и разгибать ногу в колене.

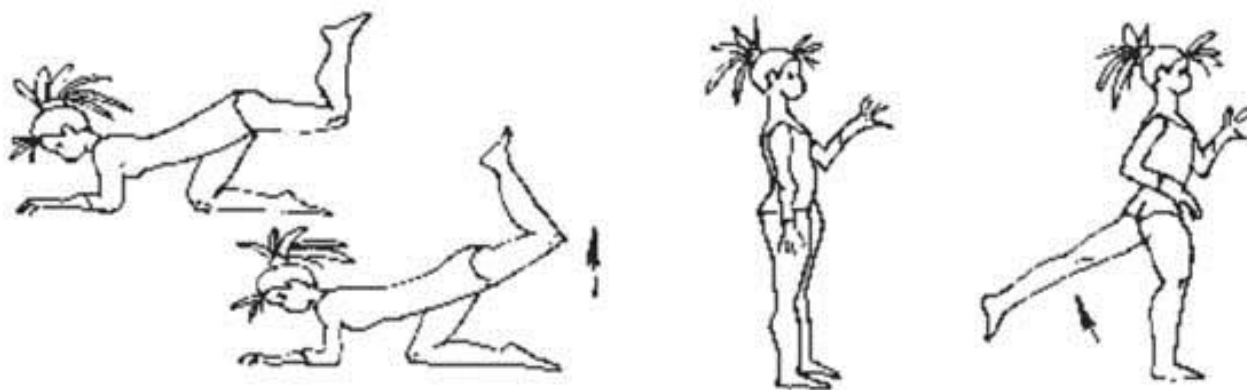


Рис. 3. Фрагмент итогового протокола КП "Грация"

Программа "Грация" в первую очередь направлена на решение методических задач в соответствии с индивидуальными пожеланиями, занимающихся физической культурой, и ориентирует студентов на самостоятельные занятия.

Компьютерная программа "Грация - соревнование". Одно из направлений в привлечении к занятиям аэробикой и шейпингом - организация и проведение небольших соревнований-конкурсов. С учетом этого была создана **КП**, которая позволяет проводить конкурсные соревнования на достаточно высоком уровне.

Программа соревнований включает четыре раздела:

1. Оценка фигуры (оцениваются основные параметры: вес, талия, бедра).
2. Оценка физических показателей (сила, гибкость).
3. Оценка выполнения танцевальной программы.
4. Оценка знаний (вопросы по питанию, тренировкам и режиму дня).

Итоги конкурса подводят суммированием баллов (с учетом полученных экспертным путем весовых коэффициентов) по всем разделам программы. Ранжирование всех участников осуществляют в зависимости от набранных сумм баллов с распечаткой итогового протокола.

КП позволяет быстро и качественно проводить соревнования. Организация и проведение мини-соревнований, безусловно, хороший стимул для регулярного посещения занятий, проведения самостоятельных занятий, оптимизации режима питания, труда и отдыха.

Заключение Компьютер способствует эффективности интеллектуальной деятельности в процессе учебного и внеучебного процессов. По аналогии со спортом, где качественный спортивный инвентарь позволяет показывать лучшие результаты, компьютер усиливает, разнообразит умственную деятельность. Компьютерные программы, компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего процесса обучения, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий. В то же время эти программы могут активно влиять и влияют на изменения не только отдельных методик преподавания, но и целиком на весь учебный процесс.

Литература:

1. Бальсевич, В. К., Прогонюк, Л. Н. *Теория и технология развития инновационных процессов в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы* / В.К. Бальсевич, Л.Н. Прогонюк // *Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон: Сургут, 2000.* – С. 5 - 7.
2. Волков В.Ю. *Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре* / В.Ю. Волков // *Матер. Всерос. науч.-практ. конф.: СПб., 2000.* – С.115-117.
3. Ливицкий, А.Н., Факторович, Л.М. *О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов* / А.Н. Ливицкий, Л.М. Факторович // *Теор. и практ. физ. культ.* –1994. –№ 3/4.
4. Ханевская Г.В. *Современные технологии образования в области физической культуры* / Г.В. Ханевская // *В сб. «Здоровье сбережение как инновационный аспект современного образования» Региональная студ. научно-практическая конференция : Екатеринбург, 2013.* – с. 27 – 33.