

К ВОПРОСУ О КОМПЬЮТЕРИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Массовая компьютеризация, внедрение и развитие информационных технологий привели к различным изменениям в сфере образования.

Техническое совершенство и разнообразие компьютерных программ непрерывно повышается, что создает предпосылки использования их не только на учебных занятиях физической культурой, но и так же на занятиях, проходящих во внеучебное время. Помощь таких программ тренеру очень велика, в связи с тем, что ограничение по времени и большое количество студентов не позволяют осуществлять индивидуальный подход.

Многолетний опыт организации занятий в группах аэробики и шейпинга позволил нам определить и скорректировать те показатели, изменение которых в первую очередь волнует занимающихся. Для решения этих проблем была создана компьютерная программа "Грация", которую уже в течение года мы используем на внеурочных занятиях по шейпингу и аэробике. Учитывая, что наибольший интерес у девушек вызывает изменение параметров фигуры, мы попытались найти пути решения этих задач с помощью активных регулярных физических нагрузок и рационального питания. Контроль за изменением показателей физического развития и физической подготовленностью помогает осуществить повторное тестирование, которое проводится после 3-4 месяцев непрерывных занятий (по 2-3 раза в неделю), это, в свою очередь, позволяет корректировать учебно-тренировочный процесс.

Для сохранения заинтересованности в регулярном посещении занятий могут служить мероприятия, направленные на поддержание физических, функциональных показателей на определенном уровне, подводящие промежуточный итог тренировочного процесса за определенный период.

Примером таких мероприятий могут служить соревнования-конкурсы, проводимые один раз в полгода. Для быстрого и качественного подведения итогов соревнований нами была создана компьютерная программа, которая позволяет быстро и правильно оценивать и ранжировать участниц конкурса.

С помощью компьютерной программы были просуммированы результаты по четырем промежуточным этапам соревнований: на первом этапе оценивалась фигура по трем параметрам (вес, талия, бедра), на втором - физическая подготовленность (сила мышц рук, брюшной пресс, гибкость), на третьем - умение красиво двигаться под музыку (двух-трехминутная танцевальная композиция) и на последнем этапе – уровень знаний (вопросы по питанию, тренировочным занятиям, режиму дня и т.д.).

Итоги конкурса подводятся путем суммирования баллов, заработанных каждой участницей по всем разделам программы. Победительница определяется в общем зачете. Компьютерная программа позволяет подсчитать результаты быстро и оперативно.

В последние годы возросла активность преподавателей, использующих персональные компьютеры на всех уровнях обучения. Компьютерные технологии все чаще рассматриваются как помощь в индивидуализации, активизации процесса обучения, повышении эффективности контроля знаний и умений, а их применение в самостоятельных занятиях по физической культуре делает эти формы физической активности более привлекательными для большого количества студентов.

В результате применения созданных нами компьютерных программ, которые одновременно являются обучающими, информационными и контролирующими, мы значительно по-

высили интерес к занятиям физическими упражнениями, помогли обеспечить систематическое посещение тренировок.