

Информационные технологии в системе физического воспитания и спорта

**Д. А. Сафин - преподаватель Джизакского
государственного педагогического института**

Ш. Исматов – студент 3 курса ДЖГПИ

Аннотация: В статье изучаются методы использования информационных технологий в системе физического воспитания и спорта и о значении информационных технологий в подготовке кадров в системе физического воспитания и спорта, использовании информационных технологий для получения информации и организации научно-исследовательской работы.

Ключевые слова: информационные технологии, информация, физическое воспитание, база, электронные ресурсы.

Xulosa: Maqolada jismoniy tarbiya va sport tizimida axborot texnologiyalaridan foydalanish usullari va jismoniy tarbiya va sport tizimida kadrlar tayyorlashda axborot texnologiyalarining ahamiyati, axborot olish va tadqiqot ishlarini tashkil etish uchun axborot texnologiyalaridan foydalanish masalalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: axborot texnologiyalari, axborot, jismoniy tarbiya, baza, elektron resurslar.

Abstract: The article studies the methods of using information technologies in the system of physical education and sports and the importance of information technologies in training personnel in the system of physical education and sports, the use of information technologies for obtaining information and organizing research work.

Key words: information technology, information, physical education, base, electronic resources.

Развитие научно-технического прогресса и информатизация многих сфер человеческой деятельности и всего общества в целом требует создания и внедрения в процесс обучения новых современных информационных технологий. Они представляют собой совокупность из методов, программно-аппаратных и технических средств и устройств, таких как компьютеры и программное обеспечение, которые позволяют осуществлять операции по сбору, накоплению, хранению, обработке и передаче информации, а также обеспечивают доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей. Сфера физкультурного образования также нуждается в информатизации. Должна быть осуществлена методология и практика разработки современных информационных технологий, выполняться её оптимальное использование. При этом нужно ориентироваться на выполнение психолого-педагогических целей обучения и воспитания, которые должны быть использованы в комфортных условиях.

В профессиональной деятельности специалистов по культуре и спорту существуют основные тенденции в использовании информационных технологий. К ним относят программы контроля и самоконтроля знаний по различным спортивным дисциплинам, использование баз данных и их создание, мультимедийные системы обучения, обслуживание соревнований с помощью информационных технологий, моделирование компьютерных соревнований, тактических действий и педагогического процесса. Если рассматривать область физкультурного образования, то здесь процесс внедрения информационных технологий в обучение был начат относительно недавно и в настоящий момент ещё не завершён. Причиной тому являются такие факторы как слабая материальная база учебных заведений, постоянное обновление имеющегося программно технического обеспечения, а также недостаточное владение навыками использования средств вычислительной техники среди студентов и преподавателей. При этом умение пользоваться компьютером является необходимым качеством специалиста по физической культуре для успешного обучения учащихся. Выбор наиболее подходящего программно-методического обеспечения также является немаловажным. Здесь стоит уделить внимание на самые перспективные направления

информационных технологий, которые будут использоваться во всей системе вузовского образования. Одно из них основывается на применении интеллектуальных обучающих систем. Сюда входят базы данных и система искусственного интеллекта. Другое предполагает автоматизированные обучающие системы, улучшение учебных программ и использование электронной литературы. Третье использует компьютерные сети и другие телекоммуникации для связи и обмена информацией, проведение дистанционных лекций и семинаров между преподавателями и учащимися по одной из линий связи. Для наибольшего эффекта должны быть использованы комплексные программные продукты учебного назначения. Такой программный продукт должен быть ориентирован на определённый учебный предмет, быть информационно ёмким и многофункциональным. В настоящее время разрабатываются электронные учебные пособия по различным дисциплинам, которые повышают познавательную активность учащихся и формируют у них интерес к предмету. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте включает в себя ряд направлений, которые связаны с развитием и подготовкой квалифицированных специалистов в условиях информационного общества, выполнением социального заказа на специалистов в этой области в связи с информатизацией сферы, а также усилением нагрузки учебно-воспитательного и тренировочного процессов. Они используются как средства обучения, делающие процесс преподавания более совершенным и эффективным. В этом случае программное обеспечение помогает моделировать различные ситуации, учебного, тренировочного и соревновательного характера, контролируя при этом результаты обучения. Информационные и компьютерные технологии применяются для организации учебно-воспитательного процесса в спортивных организациях и учебных заведениях; для контроля и коррекции результатов учебной и тренировочной деятельности и тестирования физического, умственного и психологического состояния учащегося; для автоматизации процессов обработки результатов соревнований и научных исследований; используются в качестве интеллектуального досуга, как развивающие игры; для организации мониторинга физического состояния и здоровья различных групп занимающихся. Для оптимизации планирования подготовки спортсмена во время тренировки используются экспертные системы. Это сложные программные комплексы, которые содержат знания специалистов в определённых

областях и предоставляют эту информацию для консультации. Сейчас уже существуют экспертные системы для планирования подготовки бегунов на средние дистанции и тяжелоатлетов, а также спортсменов в прыжковых видах лёгкой атлетики. Разработана программа, позволяющая осуществлять планирование нагрузки в стрельбе. Созданы простые программы, позволяющие повысить эффективность работы тренера при проведении занятий по лыжному спорту. Эти программы позволяют рассчитать результаты в лыжных гонках с учётом возрастного коэффициента, вычислить некоторые параметры нагрузки, границы метаболических режимов по частоте пульса и многое другое. Информационные технологии играют немаловажную роль в разработке программ для оздоровительной физической культуры. Педагогические рекомендации в оздоровительной физической культуре должны базироваться на чётком представлении об уровне здоровья и путях его нормализации средствами, связанными с применением физических нагрузок. Недостаток высококвалифицированных кадров инструкторов и методистов по оздоровительной физкультуре может быть, в определённой мере, компенсирован за счёт использования персональных компьютеров, снабжённых соответствующим программным обеспечением. Программы этого направления можно разделить на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие. В первом случае программа позволяет специалисту быстрее поставить диагноз, во втором -наряду с диагнозом пользователю предлагается определённый набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В третьем случае компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдаёт задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации. Сюда относят программы по определению конституционального типа, состава тела (такие расчёты можно выполнить даже онлайн); психологические (построены в виде анкетных опросников, а обработка каждой анкеты человеком занимает много часов) и психофизиологические тесты (психофизиологическое тестирование часто базируется на измерении времени выполнения того или иного задания). Кроме того, персональные компьютеры позволяют реализовывать различные системы с биологической обратной

связью, в том числе релаксационные методики, снижающие уровень психического стресса.

На сегодняшний день невозможно представить себе организацию крупных спортивных соревнований без применения информационных технологий. Создаваемые в процессе проведения соревнований базы данных обеспечивают работу информационных терминалов журналистов и комментаторов в режиме on-line, также они формируют информационно-справочную систему, визуализируют информационные объекты для создания телепередач. Такое программное обеспечение видеоанализа как Dartfish применяется при проведении чемпионатов различного уровня и Олимпийских играх - оно способствует более качественному и информативному проведению соревнований. Представители СМИ нуждаются в получении максимально полной, достоверной информации об участниках соревнований, итоговой информации о результатах уже через секунды после окончания соревнования. От реализации данных требований напрямую зависит зрелищность современного спортивного состязания. По некоторым данным для организации информационного контроля соревнований необходимо организовать автоматизированный документооборот (сюда включают создание автоматизированной системы, которая обеспечит организационно-техническое обслуживание соревнования); информационные терминалы журналиста и комментатора; информационный интерфейс online-трансляции (визуальное оформление средствами компьютерной графики для телевидения (время, счёт, текущий результат, сведения об участниках соревнований и т.п.)); Web-сайты соревнований (демонстрация соревнований в глобальной компьютерной сети). Информационные технологии окружают нас повсюду, они не только облегчают выполнение множества сложных расчётных и прогностических задач, но и делают нашу жизнь более удобной и информативно насыщенной. Самое главное, что на сегодняшний день использование самых современных информационных технологий позволяет осуществлять подготовку профессиональных спортсменов и квалифицированных специалистов.

Список литературы:

- 1.Беликов П.А., Пампура Н.А., Северов М.В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
2. Шилина Е.Н., «Информационные технологии в физическом воспитании и спорте»
- 3 Юнусова. Ю.М. «Теория и методика физического воспитания» Ташкент
4. Туленова. Х.Б. Хужаев. П. Ходжаева. М.П. Абдуллаев. Д.Х. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Тошкент 2012