

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Современное высшее образование находится под влиянием быстро меняющегося информационного пространства, где технологии становятся ключевым фактором в формировании знаний и профессиональных компетенций. Будущим учителям физической культуры предстоит не только освоение новых подходов в преподавании, но и адаптация к инновационным информационно-коммуникативным технологиям (ИКТ). Сегодняшние требования к профессиональной компетентности учителей физической культуры невозможно рассматривать в изоляции от возможностей, предоставляемых современными педагогическими и информационными технологиями.

На сегодняшний день учителю физической культуры предъявляются высокие требования к его профессиональным компетенциям. Такие профессионально-направленные компетенции включают не только владение традиционными методами преподавания и техниками тренировок, но и способность эффективно интегрировать информационно-коммуникативные технологии в учебный процесс, понимание психофизиологических особенностей учеников, умение индивидуализировать обучение и стимулировать интерес к занятиям физической активностью [1; 2].

Эффективное внедрение ИКТ в образовательный процесс высшей школы требует не только технической грамотности, но и умения интегрировать их в методический аспект преподавания [1].

Существует растущий интерес к роли информационно-коммуникативных технологий в обучении физической культуре. Исследования в этой области фокусируются на том, каким образом технологии могут быть внедрены для повышения эффективности учебного процесса в физическом воспитании. Рассматриваются вопросы использования онлайн-ресурсов для планирования и мониторинга тренировок, создания виртуальных тренировочных программ, а также улучшения коммуникации между учителями и учащимися. Исследования в этой области также выявляют потенциал виртуальной реальности и интерактивных средств для повышения активности и интереса обучающихся к занятиям физической культурой.

Существует множество успешных практик в области применения ИКТ для повышения профессиональных компетенций учителей физической культуры. Примером может служить использование виртуальных тренажеров и симуляторов для демонстрации анатомии и физиологии движений. Такие технологии позволяют учителям более наглядно объяснять особенности физических упражнений и корректного выполнения движений. Онлайн-платформы для обмена опытом и коллективного обучения также становятся успешными практиками, создавая среду для обсуждения современных подходов в обучении физической культуре.

ИКТ не только обогащают арсенал будущего учителя физической культуры техническими средствами, но и влияют на его педагогические навыки и практическую деятельность. Возможности создания интерактивных учебных материалов, персонализации обучения, а также использование онлайн-инструментов для оценки успеваемости студентов дополняют традиционные методы преподавания. Это требует от будущего учителя физической культуры развития цифровой грамотности, адаптации к новым образовательным трендам и постоянного совершенствования своих педагогических подходов.

Анализ эффективности и успешных практик внедрения ИКТ в профессиональное обучение учителей физической культуры предоставляет ценные уроки и опыт для разработки эффективных стратегий, способствующих постоянному совершенствованию их профессиональных компетенций [2].

Приведем некоторые возможности использования ИКТ в образовательном процессе УВО в области физической культуры.

Платформы для онлайн-обучения, такие как МООС (Massive Open Online Courses), предоставляют доступ к высококачественным учебным материалам по физической культуре. Преподаватели могут создавать курсовые материалы, предлагать онлайн-тестирование и учебные видеоуроки, делая обучение более гибким и доступным для студентов в любом месте и в любое время.

Одним из ярких примеров внедрения ИКТ в образовательный процесс становится внедрение виртуальных тренировок и тренажеров. Эти технологии позволяют студентам факультета физического воспитания освоить технику выполнения упражнений, провести тренировку в виртуальной среде, что способствует более глубокому пониманию и овладению упражнениями. Эффективное использование ИКТ позволяет будущим учителям физической культуры создавать динамичные и интерактивные уроки, привлекая внимание обучающихся и делая обучение более привлекательным.

Также ряд мобильных приложений предлагают студентам персонализированные программы физических тренировок, питания и здорового образа жизни. Эти приложения обеспечивают пошаговые инструкции по выполнению упражнений, отслеживание прогресса и мотивационные элементы, что способствует вовлечению студентов в заботу о своем физическом состоянии.

Применение электронных досок в образовательном процессе дает возможность визуализировать теоретический материал, представлять графики и демонстрировать технику выполнения упражнений. Интерактивные технологии также позволяют студентам взаимодействовать с учебным материалом, что делает процесс обучения более захватывающим и понятным.

Важным дополнением использования ИКТ является то, что они предоставляют средства для более точного мониторинга успеваемости студентов и предоставления персонализированной обратной связи. Это помогает преподавателям адаптировать методику обучения в реальном времени и эффективно реагировать на индивидуальные трудности студентов.

Эти примеры подчеркивают разнообразные способы использования ИКТ в обучении физической культуре, поднимая его на новый уровень эффективности и доступности для студентов различных уровней подготовки. Использование современных технологий способствует разностороннему и глубокому освоению учебного материала, что важно для успешного формирования будущих учителей физической культуры.

Применение информационно-коммуникативных технологий в обучении физической культуре преобразует традиционные методы преподавания, содействуя более глубокому и эффективному усвоению материала студентами.

Таким образом, можно подчеркнуть, что информационно-коммуникативные технологии играют ключевую роль в трансформации образования, особенно в контексте физической культуры. Несмотря на вызовы, с которыми сталкиваются образовательные учреждения, применение ИКТ дает заметные преимущества для профессионального становления и развития будущих учителей физической культуры. Индивидуализация обучения, виртуальные тренажеры, электронные платформы, мобильные приложения и другие технологические средства предоставляют широкий спектр возможностей для создания увлекательных, эффективных и адаптированных под потребности студентов занятий. Однако важно учесть, что успешная интеграция ИКТ требует не только доступа к современным технологиям,

но и подготовленности учителей, инфраструктурной поддержки, а также учета различных потребностей студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балай, А. А. Цифровизация образовательного процесса как модернизация практической составляющей подготовки специалистов в области физической культуры / А. А. Балай // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 35-36.

2. Самусева, Н. В. Педагогические условия формирования ценностей здорового образа жизни будущих спортсменов / Н.В. Самусева, К.А. Маскевич // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 126-128.

УДК 378.14

В. Д. Телюк, магистрант;
А. Р. Борисевич, зав. кафедрой, доц., канд. пед. наук
(БГПУ, г. Минск)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХО-МЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Психо-мышечная тренировка – это один из методов психической саморегуляции, укороченный вариант успокаивающей части психорегулирующей тренировки, созданию которой способствовали такие методы как прогрессивная релаксация по Э. Джекобсону, активное самовнушение А. С. Ромена, методика Л. Персиваля, дыхательные упражнения при самовнушении по Г. С. Беляеву, метод регуляции эмоциональных состояний, предложенный В. Л. Марищуком, работы львовского психофизиолога В. П. Горобца. Этот вид саморегуляции был разработан в 1973 году психологом, членом Московской психотерапевтической академии, заведующим кафедрой спортивной психотерапии, ассоциативным членом профессиональной психотерапевтической лиги Алексеевым А. В. Он провел множество наблюдений, участвовал в различных исследованиях, работал со спортсменами различных видов спорта.