

*Research Article*

**BENEFITS OF USING ICT IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

*J. R. Abytova<sup>1</sup>*

*U. Yusupova<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>teacher of the department "Theory and methodology of physical culture", Faculty of Physical Culture, Bukhara State University, Uzbekistan.

<sup>2</sup>student of group 7-6JM-20, direction of women's sports, faculty of physical culture, Faculty of Physical Culture, Bukhara State University, Uzbekistan.

DOI: [http://doi.org/10.15350/UK\\_6/11.34](http://doi.org/10.15350/UK_6/11.34)

---

*Abstract*

This article discusses the benefits of using ICT in physical education lessons.

*Key words:* training programs, training programs, demonstration programs, control programs, information and reference material.

Специфика каждого предмета своя, но общий принцип, задача учителя состоит в том, чтобы **создать условия практического овладения знаниями**. Применяя этот принцип к уроку физической культуры, можно отметить, что задача учителя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому студенту проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Поэтому современный урок физической культуры значительно выигрывает при использовании новых информационных технологий.

Каждый студент должен получить за время учебы знания, которые понадобятся ему в дальнейшей жизни. При этом учитель должен работать так, чтобы обучение не причиняло вреда здоровью. Важная роль при этом отводится здоровьесберегающим технологиям, целью которых является формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, развитие двигательных способностей, которые так необходимы в жизни. Дефицит движения студентов могут покрыть только занятия физической культурой и спортом, секции по разным видам спорта.

Информационные технологии **позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности**, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития. Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Результатами использования интерактивной доски на уроках физкультуры являются:

- абсолютная доступность при любой физической подготовленности;
- заинтересованность студентов в изучении техники приемов;
- применение этих знаний и умений в жизни;

Мыслительная деятельность студентов на занятиях физической культурой с использованием компьютера будет способствовать **быстрому усвоению теоретического материала**, а **получение знаний и двигательных навыков** станет интенсивнее и многообразнее.

Наблюдается влияние частоты использования информационно-

коммуникационных технологий на эффективность процесса обучения. Оно обусловлено тем, что информационно-коммуникационные технологии влияют на оценочно-мотивационную сферу личности. Оптимальная частота и длительность применения ИКТ в учебном процессе целесообразно их использования в познавательной деятельности студентов. Правильнее использовать ИКТ в начале изучения каждого раздела программы по физической культуре для становления зрительного образа изучаемых двигательных действий и закрепления ассоциативного мышления.

Количество программных разработок постоянно растет. Знания и опыт учителя регулярно дополняются. На уроках для решения своих задач, учитель может использовать различные виды компьютерных программ, электронные ресурсы учебного назначения:

- **информационно-справочный материал:** для доступа к необходимой образовательной информации с помощью Интернета.

- **программы-тренажеры:** они формируют и закрепляют умения и навыки, а также применяются для самоподготовки студентов. Эти программы используются, когда теоретический материал уже усвоен.

- **учебные программы:** используются в основном для объяснения нового материала.

- **демонстрационные программы:** для наглядной демонстрации учебного материала описательного характера, разнообразных наглядных пособий (картины, фотографии, видеофрагменты, плакаты). Демонстрационные программы помогают учителю наглядно показать в статике то или иное исходное положение. Физическая культура охватывает безграничное множество движений, положений, упражнений, поэтому у нее своя специальная терминология. Наглядные пособия помогают студентам лучше ориентироваться.

- **контролирующие программы:** для контроля уровня знаний и умений. Эти программы представляют собой разнообразные проверочные задания в тестовой форме. Используются в качестве индивидуального подхода, фиксируют детальную картину успехов и ошибок студентов.

Применение информационно-коммуникационных технологий на уроке физической культуры позволяет решать одну из важных задач обучения — повысить уровень знаний студентов. Уроки позволяют разрядить высокую эмоциональную напряженность и оживить учебный процесс, повысить мотивацию обучения.

*References:*

- Валиев А.А. Контроль физического развития студентов на спортивно - оздоровительных занятиях // Вестник науки и образования. Часть 2. № 22 (100), 2020. С. 40-43.
- Мамуров У.И. Формы и методы военно-патриотического воспитания // Вестник науки и образования. Часть 2. № 22 (100), 2020. С. 43-46.
- Самадов А.А. Организация спортивно-оздоровительных занятий среди студентов // Вестник науки и образования. Часть 2. № 22 (100), 2020. С. 46-49.
- Жумаев Ф.Ш. Принципы организации физкультурно-оздоровительных занятий студентов // Вестник науки и образования. Часть 2. № 22 (100), 2020. С. 55-58.