

# Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді

Івчатова Т.В.

*Державний вищий навчальний заклад**«Київський національний економічний університет імені Гетьмана»***Анотації:**

Наведені систематизовані дані про особливості використання сучасних інформаційних технологій на практиці фізичного виховання студентів не фізкультурних вузів. Розглянуті перспективні напрями використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні студентської молоді. Наведено аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури, а також джерел Інтернету щодо проблеми здорового способу життя студентів і формуванню активної позиції в збереженні і зміцненні свого здоров'я.

**Ивчатова Т.В. Информационные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи.** Представлены систематизированные данные об особенностях использования современных информационных технологий в практике физического воспитания студентов не физкультурных вузов. Рассмотрены перспективные направления использования компьютерных технологий в физическом воспитании студенческой молодежи. Проведен анализ отечественной и зарубежной литературы, а также источников Интернета касающихся проблемы здорового образа жизни студентов, а также формированию активной позиции в сохранении и укреплении своего здоровья.

**Ivchatova T.V. Information technologies in physical education of students.** In the article is presented the systematized information about the using features of modern information technologies in practice of student physical education in not athletic universities. The analysis of domestic and foreign literature is conducted, and also Internet sources related to the problem of healthy way of life of students, and also to forming of active position in maintenance and strengthening of the health.

**Ключові слова:**

*фізичне виховання, студенти, інформаційні технології, комп'ютерна програма.*

*физическое воспитание, студенты, информационные технологии, компьютерная программа.*

*information technology, students, physical training, computer program.*

**Вступ.**

За даними наукових досліджень задоволення базових соціальних і біологічних потреб людини є основою передумовою розвитку особи. У свою чергу, в ієрархії потреб вище місце відводиться творчим потребам і самоактуалізації особи. Результати багатьох досліджень свідчать про те, що багато з них з успіхом можуть задовольнятися фізичною культурою. На сьогоднішній день суспільство не має у своєму розпорядженні ефективнішого засобу забезпечити фізичну підготовку людей до повноцінного життя в сучасних умовах, ніж фізична культура [1].

Фізична культура поряд з культурою в цілому покликає формувати всесторонньо розвинену особу, головного суб'єкта і об'єкта суспільно-історичного процесу. Відома тріада – «духовне багатство», моральна чистота», фізична досконалість» - виступають атрибутами гармонійно розвиненої особи [1].

Соціально-економічна і суспільно-політична перебудова всіх сфер українського суспільства неминує спричиняє зміни в духовному житті людей, у мотивах їх поведінки, ціннісних орієнтаціях, соціальних установках. Перед системою вищої освіти, у зв'язку з цим, постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до вчення інноваційного типу, в основі якої повинна лежати, перш за все, турбота про здоров'я студентів [6, 9].

Сьогодні вже загально визнано, що в перспективній, прогресивній системі вищої освіти повинні домінувати інформаційні компоненти. І це не випадково, оскільки система освіти повинна не лише давати необхідні знання про нове інформаційне середовище суспільства, але і формувати новий світогляд [3, 5].

На тлі інтенсифікації навчального процесу у вузах за останні роки в Україні відзначається неухильна тенденція зниження об'єму рухової активності студентів, що негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці і функціональному стані [5, 6].

Стиль життя, поведінка, інтереси, цінності і стере-

отипи в молодого покоління мають певну специфіку, яка викликає негативне ставлення до свого здоров'я. У період самоствердження, професійного становлення, входження в доросле життя молоді люди часто опиняються в ситуації ризику, особливо для свого здоров'я. Це зв'язано з цілим рядом чинників як об'єктивного (соціально-економічні умови, рівень освіченості, культури і ін.) так і з певними поведінковими стереотипами суб'єктивного характеру [1, 4].

В даний час для студентів актуальними є наступні завдання: залучити їх до активних занять фізичною культурою і отримати максимально повний соціально-педагогічний і культурний ефект від цих занять – використовувати їх для фізичного і духовного оздоровлення, гармонійного розвитку, активного, творчого відпочинку і спілкування, а значить, для підвищення рівня і якості життя студентів.

Як свідчить практика, найважливішою педагогічною умовою формування стійкого інтересу студентів до занять фізкультурою і спортом є підвищення для них значущості і емоційної привабливості цих занять на основі: здобуття повної і об'єктивної інформації про морфофункціональний стан, фізичну підготовленість; усвідомлення особистої відповідальності студента за цей стан; використання комплексу таких форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, які адаптовані до особливостей фізичного і психічного розвитку студентів, враховуючи систему їх потреб і ціннісних орієнтацій [4, 9].

Дослідження останніх років свідчать про те, що однією з причин виникнення жалюгідної ситуації є те, що студенти не володіють достатньою інформацією про важливість здорового способу життя, роль рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я, у них відсутні елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом у процесі фізичного виховання.

Різні спеціалісти [5, 6, 7] відмічають, що заповнення даного інформаційного вакууму можливе на основі використання в процесі фізичного виховання студентів можливостей сучасних комп'ютерних технологій.

Робота виконана згідно плану науково-дослідної роботи кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання й спорту України і «Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури й спорту на 2006-2010 р.» Державного комітету України з питань фізичної культури й спорту по темі 3.2.1. «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні й реабілітації з урахуванням просторової організації тіла людини».

#### **Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

*Мета* – вивчити і узагальнити представлені в спеціальній науковій літературі і джерелах Інтернет питання використання інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів. Для вирішення поставленої мети використовувався аналіз науково-методичної літератури, а також джерел Інтернет.

#### **Результати дослідження.**

Одна з перших методик контролю і корекції рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей студентів з використанням комп'ютерних технологій була розроблена А.Е. Єгоричевим [8]. Розроблений автором навчально-методичний комплекс представляє систему взаємопов'язаних елементів на основі використання зворотного зв'язку.

З метою інтегрального оцінювання функціональної підготовленості студентів, що займаються за програмою спортивних танців, О.В. Жбанковим розроблена [3] комп'ютерна програма "Sportdanc". У основі розробленої програми лежить: підбір тестових вправ, адекватних фізичній підготовленості студентів.

Для оцінки особливостей статури і фізичної підготовленості студенток В.Ю. Волковим, [2] розроблена програма «міні-шейпінг». Програма дозволяє не лише тестувати тих, що займаються, але і навчати їх методичним прийомом і вдосконаленню фізичного розвитку. Для ознайомлення студентів з основами атлетичної гімнастики автором розроблена програма «Атлет».

Структура програми розроблена за принципом гіпертексту. Студент, працюючи з програмою, вибирає ту послідовність, яку вважає необхідною і яка дає можливість максимально використовувати індивідуальний підхід у навчанні.

О.Ю. Фанигіною [9] розроблена комп'ютерна програма «Aquastudent+». Структура і вміст комп'ютерної програми, дозволяють моделювати заняття по аквааеробіці так, щоб якнайповніше враховувалися інтереси і рівень фізичної підготовленості студенток. Запропонована автором програма складається з трьох блоків: «Аквааеробіка», «Оздоровчі програми» і «Функції забезпечення».

У дослідженнях С.А. Загайнова, [4] експериментально апробована комп'ютерна програма, заснована на самодіагностиці стомлення студентів, яке виникає при роботі за комп'ютером.

Мультимедійна комп'ютерна програма для підготовки фахівців в області оздоровчої фізичної культури теоретично обґрунтована і апробована І.М. Беляєвою [8].

Реалізація технології корекції порушень постави студентів з використанням комп'ютерних технологій, на думку Н.А. Колоса [6], представлена складним безперервним процесом і залежить від різних причин і чинників, які необхідно враховувати при організації дослідно-експериментальної роботи.

При створенні комп'ютерної програми Н.А. Коло-

сом, [6] враховувалися:

- педагогічна доцільність вживання програмних засобів;
- функціональне призначення окремих типів програмних засобів (навчальні, підсумкові знання, які визначають необхідний рівень засвоєння і реалізують зворотний зв'язок);
- типологія програмних засобів за методичним призначенням (інформаційно-методичні, які дають можливість пошуку і вибору необхідної інформації) [8].

У розробленій Н.А.Колосом [6] комп'ютерній програмі на панелі робочого вікна розташовані наступні вкладки: «Налаштування», «Теоретичні відомості», «Діагностика», «Корегувально-профілактичний модуль», «Моніторинг», «Живлення».

#### **Висновки.**

Проведений аналіз і узагальнення даних вітчизняної і зарубіжної літератури, а також джерел Інтернет свідчить про те, що проблема здорового способу життя студентів і формування активної позиції в збереженні і зміцненні свого здоров'я стоїть досить гостро.

У студентському середовищі відчувається не лише недостатній рівень знань на цю тему і потреба в отриманні відповідної інформації, але й постає проблема формування ціннісних орієнтацій, що визначають здоровий спосіб життя молоді. У зв'язку з цим, на нашу думку, реальну допомогу у вирішенні даних проблем може надати створення комп'ютерних інформаційних систем, направлених на популяризацію і пропаганду здорового способу життя, і активне поширення його серед студентської молоді.

*Перспективи подальших досліджень* будуть пов'язані з розробкою мультимедійної комп'ютерної програми «Здоровий спосіб життя студентів».

#### *Література:*

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.
2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 56.
3. Жбанков О.В. Информационно-методическая система – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания / О.В. Жбанков // Теория и методика физической культуры. – 1995. - № 6. – С. 14–19.
4. Загайнов С.А. Средства физической культуры в профилактике неблагоприятных влияний при работе на компьютере: автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С.А. Загайнов – Омск, 2006. – 24 с.
5. Кашуба В. Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті / В. Кашуба, І. Хмельницька, Зіяд Хмаїд Ахмад Насралла // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 77.
6. Колос М. Корекція порушень постави студентів з використанням сучасних біомеханічних та інформаційних технологій / М. Колос // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. - №1. – С.36-40.
7. Мультимедиа в образовании: специализированный учебный курс / Бент Б. Андресен, Катя ван ден Бринк; авторизованный пер. с англ. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Дрофа, 2007. – 224 с.
8. Роберт И.В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты) / И.В. Роберт. – М.: ИИО РАО, 2007. – 234 с.
9. Фанигіна О. Рациональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою зі студентами вищих навчальних закладів віком 17-21 рік / О. Фанигіна // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - №1. – С. 41–47.

Надійшла до редакції 04.04.2011 р.  
Ивчатова Татьяна Витальевна  
ivchatov@ukr.net