

СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Сучасна педагогіка потребує нових методів та підходів при організації навчального процесу з фізичної культури. Інформаційні та комунікативні технології дедалі ширше використовуються у фізичному вихованні та спорті. Аналіз останніх публікацій свідчить про те, що дослідники постали перед важливим завданням, яке пов'язано із розробкою стратегії ефективного використання сучасних технологій фізичного виховання для підвищення оздоровчого потенціалу населення [1; 2].

Як джерело новітніх засобів, що сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу, комп'ютерні технології можуть перетворити навчальний процес з фізичного виховання на високопродуктивний, мотивований та інноваційний процес.

Доцільно використовувати в процесі навчання комп'ютерні програми, відеофільми та інші мультимедійні засоби, навіть такі, як тематичні комп'ютерні ігри, що дозволять навчитися концентрувати увагу, провокують зацікавленість у реальному відтворенні віртуальних досягнень.

До мультимедійних засобів, які можна використовувати в процесі навчання, під час тренувань можна віднести:

1) відеозаписи, що наглядно демонструють послідовність певних рухів, крім того, дозволяють неодноразово переглядати їх в будь-який час у зручній обстановці, задля кращого засвоєння/запам'ятовування та безпосереднього відтворення – наприклад, вдома у вільний час;

2) комп'ютерні програми (КП), серед яких умовно можна виділити навчальні та контролюючі.

Навчальні КП поділяються на електронні підручники й електронні навчальні посібники. Контролюючі КП умовно можна розділити на три напрями: управлінські, контролю знань та контролю стану окремих систем організму. Більшість КП, розроблених для освітнього процесу, можуть використовуватися і в навчальному, і в позанавчальному процесі.

Безпосередньо під час тренувань доречно було б використовувати сучасні навігаційні, інші електронні пристрої, які набули останнім часом великого поширення і які дозволять активізувати пізнавальні та творчі здібності, надають можливість самостереження за станом власного здоров'я, змінами організму, а також контролю навантаження, порівняння статистичних даних своїх тренувань. Дана новація є досить корисною також з огляду на те, що особа в такий спосіб буде зацікавлена в покращенні власних досягнень, навчиться слідкувати за станом свого організму та робити відповідні висновки. В такий спосіб відбудеться

розширення кругозору, поповнення вмінь та навичок, що знадобляться на протязі життя та допоможуть знайти вирішення у проблемних ситуаціях. Останнім часом значного поширення набули так звані «навігатори для спорту» – різноманітні електронні пристрої з вбудованою функцією GPS-приймача, наприклад, велосипедні комп'ютери, годинники і т.п., що дозволяють фіксувати:

- частоту серцебиття, в тому числі надає можливість порівнювати показники на різноманітних відрізках шляху чи під час різної інтенсивності тренувань.

- час тренування, в тому числі кількість та тривалість зупинок, що дозволяє порівнювати показники тренувань;

- пройдений шлях, чітко відображуючи його на карті на дисплеї пристрою, що дає змогу у будь-який момент повернутися до відправного пункту чи скористатися цим шляхом наступного разу, що особливо актуально, наприклад, під час туристичних походів, бігу чи їзди на незнайомій місцевості;

- швидкість – максимальну, середню, мінімальну, відтворюючи її на різних відрізках шляху на графіку, що дозволяє, наприклад, порівнювати втомлюваність та витривалість організму спортсмена, обирати найоптимальніший темп задля досягнення бажаного результату;

- кількість витрачених калорій, що може стати в пригоді тим користувачам, які слідкують за своєю вагою;

Велика кількість телефонів, КПК підтримують функцію GPS, що надає широкі можливості для їх використання молодим поколінням, надаючи можливість оптимізувати заняття спортом, слідкувати за своїми досягненнями, станом фізичної підготовленості та здоров'ям, стимулюючи зацікавленість у підвищенні якості результатів, розвиваючи навички роботи з надбаннями сучасних інформаційних технологій і тим самим сприяючи розвитку різносторонньої особистості. Отже, інформатизація сфери фізичного виховання є необхідною для підвищення зацікавленості молоді спортом.

Список використаних джерел:

1. Котов В. О. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку / В. О. Котов, І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. – Харків, 2008. – Вип. 4. – С. 7–10.
2. Кузнецов О. Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні дівчат старшого шкільного віку / Олександр Кузнецов // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізична культура та спорту. Вип. 8: У 4-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – С. 184–188.