

Демчучена И.В.

Буковинский государственный медицинский университет

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЛИЯНИЕ НА ПАРАЛЛЕЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Аннотация

Практика физического воспитания свидетельствует, что подвижные игры и игры-эстафеты необходимо использовать в системе занятий для совершенствования физической, технической, тактической и волевой подготовки. Одним из основных методов, которые позволяют активно влиять на состояние организма детей, является метод родственного воздействия, в котором основное содержание отводится обучению физических упражнений, проведению подвижных игр, игр-эстафет, направленных на формирование физических и волевых способностей в процессе направленной физической подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, педагогическое воздействие, способности.

Demchuchena I.V.

Bukovinian State Medical University

PEDAGOGICAL IMPACT ON PARALLEL FORMATION OF WILL AND PHYSICAL ABILITIES

Summary

The practice of physical education shows that mobile games and relay games system should be used in studies to improve the physical, technical, tactical and volitional training. One of the main methods that can actively influence the body state in children is a method of congenial effects mainly consisting of the training exercise, mobile games, relay races aimed at building physical and volitional abilities in the directed physical training.

Keywords: physical education, pedagogical impact, abilities.

УДК 37.037

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІТНЕСУ

Ібрагімова С.Ю.

Буковинський державний медичний університет

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розкрито особливості використання комп'ютерних технологій на теоретичних заняттях з оздоровчого фітнесу, систематизовано та узагальнено напрями застосування інформаційних технологій для проведення оздоровчих занять. Визначено, що комп'ютерних технологій є засобами підвищення ефективності теоретичних занять з фітнесу. Розкрито перспективні напрями використання інформаційних технологій для організації занять оздоровчим фітнесом на факультетах фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: технологія, комп'ютерні технології, інформація, оздоровлення, фітнес.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Початок ХХІ ст. супроводжувався значними перебудовами в суспільному житті. В Україні спостерігається тенденція стрімкого розвитку технологій, пов'язаних із застосуванням інформаційних технологій, засобів автоматизації, комп'ютерних програм. Останнім часом процеси глобалізації зумовили всеохоплюючий характер упровадження інформаційних технологій, зокрема в науці, освітньому процесі та фізичному вихованні. На жаль, ступінь розбудови інформаційного суспільства в Україні, порівняно зі світовими тенденціями, є недостатнім і не відповідає потенціалу та можливостям України.

Сучасні суспільні, соціально-економічні та інформаційно-технологічні зміни висувають нові вимоги до підготовки фахівця нової генерації, що потребує створення й застосування нових освітніх систем, зміни освітнього процесу, форм, ме-

тодів та засобів навчання [1, с. 57]. Таким чином, оновлення змісту навчання є нагальною проблемою, що потребує нової схеми підготовки фахівців, здатних працювати в динамічних умовах сучасних комп'ютерних технологій та активно їх використовувати у своїй професійній діяльності.

Використання інформаційних технологій у спортивно-оздоровчій діяльності дає змогу вирішувати важливі аспекти програмування оздоровчих занять, застосовуючи автоматизовані методи оцінки фізичного стану людини, а також реалізовувати диференційований підхід, керуючись результатами виявленої оцінки.

Сфера оздоровчого фітнесу не є винятком на шляху впровадження інформаційних технологій. Інформаційні технології формують принципово новий стиль роботи в системі організації занять оздоровчої спрямованості. Розповсюдження сучасних інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту сприяє створенню системи

цінностей, мотивації, цілеспрямованої поведінки індивідуума, що, зі свого боку, стає ядром реалізації соціальної ідеології з питань формування здорового способу життя.

Тому, однією із задач вищої освіти є підготовка фахівця, який вільно орієнтується у світовому інформаційному просторі, який має знання та навички щодо пошуку, обробки та зберігання інформації, використовуючи сучасні комп'ютерні технології [6, с. 62]. Цей напрямок вважається перспективним, адже в цілому освіта характеризується як велика система, якісне функціонування якої неможливе без використання сучасних телекомунікаційних і комп'ютерних засобів зберігання, опрацювання, передавання, подання інформації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми. Все ж доводиться констатувати, що аналіз наукових джерел свідчить про відсутність цілісних системних досліджень щодо підготовки педагогічних працівників до роботи в сучасному інформаційному просторі з застосуванням комп'ютерних технологій. Вчені та дослідники не залишили поза увагою той факт, що доводиться науковими розвідками Ж. Білокопитової, Т. Круцевич, Ю. Курамшина та В. Попова, які зазначають, що сучасні фізкультурно-оздоровчі технології потребують модернізації та застосування інноваційних методів.

Проте ефективних інформаційно-методичних систем щодо організації фізкультурно-оздоровчих заходів для різного контингенту осіб, котрі займаються оздоровчими видами фізичної культури, отримання достовірної надійної інформації про ефективність оздоровчого процесу на цей час ще недостатньо.

Не вирішені раніше частини загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Отже, рівень сучасного розвитку інформаційних технологій та інформатизація освіти слугують потужним поштовхом для розробки й впровадження у процес професійної підготовки майбутніх фахівців з фітнесу комп'ютерного спеціалізованого програмного забезпечення і використання їх у підвищенні рівня знань з даного предмету.

Отже **метою** цієї статті є аналіз та висвітлення основних переваг та проблем, які виникають при використанні комп'ютерних технологій у навчальному процесі з підготовки фахівців з фітнесу в умовах інформатизації суспільства.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інтенсифікація навчання, що характеризується збільшенням обсягу навчального матеріалу та зменшенням часу засвоєння, потребує пошуку ефективних методів навчання, засобів контролю засвоєння знань, що значно підвищували б якість навчання. Застосування комп'ютерних технологій змінює функції викладача щодо організації навчального процесу, активізації класу, налагодження робочих місць, проведення інструктажу, індивідуального підходу до учнів, підготовки до використання комп'ютерних технологій [2, с. 13].

Комп'ютерну грамотність на сьогоднішній день слід розглядати як критерій загальної професійної підготовки майбутнього фахівця з фітнесу, який повинен володіти основними поняттями та термінами інформатики, розуміти будову і принципи роботи комп'ютерної системи, використовувати операційні системи, вдосконалювати навички практичного використання програмного забезпечення.

Комп'ютерні технології урізноманітнюють навчальний процес, тому що часто студенти є пасивними слухачами, які «споживають» знання. Ви-

користання комп'ютерних технологій дозволяє їм співпрацювати з носієм інформації, здійснювати вибір інформації, темп подання, компонувати матеріал та бути активним учасником процесу навчання.

Застосування сучасних технічних засобів дає можливість ефективно використовувати та миттєво отримувати інформаційний ресурс завдяки світовому інформаційному простору, що значно поліпшує процес навчання [7, с. 42]. Окрім того, комп'ютер допомагає в реалізації науково-дослідної роботи та орієнтує на практичну діяльність студентів.

Використання комп'ютерних технологій дає можливість у навчальному процесі організувати неперервне і ґрунтовне засвоєння навчального матеріалу. Науково-технічний прогрес іде настільки швидко (зміна та поповнення інформації), що не встигає виходити друком, тому застосування комп'ютерної технології дає змогу користуватись електронними підручниками, обмінюватися інформацією за допомогою світового інформаційного простору та електронної пошти із закордонними та вітчизняними науковцями.

Застосування комп'ютерних технологій потребує перегляду форм і методів навчальної діяльності. Слід пам'ятати, що комп'ютерні технології є ефективним, але допоміжним засобом навчання. Застосування комп'ютерних технологій підвищує активність студента, веде до перебудови навчального процесу в бік самостійних форм навчання [5, с. 238]. Без переважань можна інтенсифікувати процес навчання в умовах профільного навчання завдяки раціональному використанню комп'ютерних технологій.

Новітні розробки в галузі інформаційних технологій змінюють спосіб їх застосування при вивченні різних дисциплін у процесі навчання. Розробка програмних продуктів із відповідними функціями розпочалася ще у 80-х роках минулого століття за кордоном, для інформаційного забезпечення самостійних занять оздоровчими видами фізичної культури, зокрема фітнесом, що дало змогу особам, які ним займаються, безпосередньо керувати процесом навчання та тренування, брати участь у складанні комплексів відповідних вправ і їхньої модифікації.

Безпосередньо розглядаючи питання впровадження інформаційних технологій у сферу оздоровчого фітнесу, слід зазначити такі основні напрями їх використання: організація моніторингу фізичного стану та здоров'я тих, хто займається, програми організації самостійної фізкультурної діяльності й організації інтелектуального дозвілля, програмне забезпечення менеджменту фітнес-клубів.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси різних верств населення [8; 9; 10]. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багаточисельні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба із стресами і інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена.

Найбільш вживана на практиці комп'ютерна програма для організації самостійних занять з оздоровчого фітнесу «Yourself Fitness» (Respondesign in.). Цей програмний продукт являє собою комплекс засобів для організації самостійних занять із використанням понад 500 різноманітних фізичних вправ, можливим застосуванням спортивного інвентарю.

Подібними функціями наділена комп'ютерна програма Exlib (Norsk Video Digitech AS), яка являє собою електронний щоденник тренувального процесу. Складається програмний продукт із чотирьох основних секцій – щоденника, програми, звітів та бібліотеки. Програма містить комплекси фізичних вправ (більш ніж 170) у відео й текстовому відображенні.

Комп'ютерну програму Open Fitness розроблено як засіб організації самостійних занять фітнесом, вона містить комплекси фізичних вправ силової спрямованості та кардіотренувань, рекомендації з дотримання режиму харчування, у базі даних програми фіксуються динаміка показників фізичного розвитку. Можливості програми передбачають залучення користувача до соціальної фітнес-мережі Workoute, де користувач має можливість обговорювати тренувальну діяльність з іншими учасниками та отримати консультації провідних спеціалістів.

В Україні й країнах пострадянського простору здобутки впровадження інформаційних технологій носять фрагментарний характер. Так, О. С. Губарева розробила комп'ютерну програму «Fitness Center». Комп'ютерна програма «Fitness Centre» схвалена та рекомендована для практичного використання Європейською конфедерацією «Спорт та здоров'я». Набір функцій розрахований на первинне та глибоке тестування зрушень фізичного стану; диференційований підхід до побудов оздоровчих занять; отримання відеограм занять із музичним супроводом. Розроблені Губаревою О.С. методичні рекомендації впроваджені у практику роботи фітнес-центрів України (Київ, Донецьк), Швейцарії (Цюрих), Іспанії (Барселона), Італії (Рим).

Для вдосконалення організації занять оздоровчим фітнесом із використанням засобів футбол-тренінгу О. Ю. Лядська розробила комп'ютерну програму «Fitball training» для корекції статури жінок першого зрілого віку, підвищення фізичної підготовленості й рівня фізичного здоров'я. Контроль за ефективністю програми тренувань здійснюється відповідно до показників фізичного розвитку.

Так, Д. Ю. Луценко запропонував персональну інформаційну систему «Фітнес для жінок» для фітнес-клубів, у якій інформацію подано у вигляді бази даних, яка містить загальні відомості про жінок, котрі займаються у фітнес-клубі, та дає змогу спостерігати за динамікою змін показників їхньої підготовленості протягом тренувань [7; с. 45]. Розроблено автоматизовані програмні продукти для моделювання занять аквааеробікою «Aquistudent+», аеробікою на резинових м'ячах фітболах «Fitball training».

Однак зважаючи на перелік програм та інформаційних можливостей головним для майбутнього фахівця з фітнесу в сучасному інформаційному середовищі є усвідомлення значущості використання комп'ютерних технологій як методів та інструментів майбутньої діяльності для розв'язання задач відповідної галузі.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Упровадження сучасних інформаційних технологій створює умови для розв'язання низки питань, пов'язаних із підвищенням якості життя, підвищенням інформаційної освіченості суспільства, інтеграцією України у світове інформаційне товариство.

Тому, виходячи з вище зазначеного, навчити молодих фахівців користуватися комп'ютерними технологіями є нагальною потребою сучасної освіти. А перспективними напрямками реалізації застосування інформаційних технологій у навчальній діяльності фахівців з фітнесу, на нашу думку, є:

- надання можливості кожній людині здобути знання про особливості функціонування організму людини, методів і засобів побудови оздоровчих занять, основ здорового способу життя в наочній та доступній для сприйняття формі (відеоролики, малюнки, схеми);
- створення умов для забезпечення комп'ютерної й інформаційної грамотності всіх верств населення;
- створення системи інформаційно-консультативних сайтів, для інформаційного зв'язку з провідними спеціалістами й тренерами.

Список літератури:

1. Волков В. Ю. Комп'ютерні технології у фізичній культурі, оздоровчої діяльності та освітньому процесі М.: Теорія і практика фізичної культури, 2001. – № 4. – С. 56-61.
2. Губарева Є. С. Розвиток педагогічної технології в оздоровчих видах гімнастики: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / НУФВСУ. – К, 2001. – 21 с.
3. Закон України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки» від 9 січня 2007 року № 537-16 / [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=537-16>
4. Лядська О. Ю. Застосування комп'ютерної програми «Fitball training» для удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку із застосуванням футболу / О. Ю. Лядська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 76–80.
5. Маликов Н. В. Использование новых компьютерных технологий при оценке функциональной подготовленности и функционального состояния организма / Н. В. Маликов, Н. В. Богдановская, А. А. Кузнецов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2005. – Вип. 8. – С. 237–240.
6. Фанигіна О. Ю. Рациональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою зі студентами вищих навчальних закладів 17–21 років / О. Р. Фанигіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 41–47.
7. [Електронний ресурс]: Режим доступу: workoutware.com
8. [Електронний ресурс]: Режим доступу: www.exlib.no
9. [Електронний ресурс]: Режим доступу: www.respondesign.com

Ибрагимова С.Ю.

Буковинский государственный медицинский университет

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИТНЕСУ

Аннотация

В статье на основе анализа научно-методической литературы раскрыты особенности использования компьютерных технологий на теоретических занятиях по оздоровительному фитнесу, систематизированы и обобщены направления применения информационных технологий для проведения оздоровительных занятий. Определено, что компьютерных технологий является средством повышения эффективности теоретических занятий по фитнесу. Раскрыты перспективные направления использования информационных технологий для организации занятий оздоровительным фитнесом на факультетах физической культуры в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: технология, компьютерные технологии, информация, оздоровления, фитнес.

Ibrahimova S.Y.

Bukovinian State Medical University

USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS A MEANS OF IMPROVING THE QUALITY OF LEARNING AT FITNESS CLASSES

Summary

The article reveals the peculiarities of use of computer technologies on the theoretical lessons on recreational fitness on the basis of analysis of scientific-methodical literature. Applications of information technologies for health-improving exercises are systematized and compiled. It is determined that computer technology is a means to improve the efficiency of theoretical fitness classes. The author discloses perspective directions of use of information technologies for the organization of classes of recreational fitness on faculties of physical education in higher educational institutions.

Keywords: technology, computer technology, information, health, fitness.

УДК 336.72

ОГЛЯД ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПОМИЛКОВІ РІШЕННЯ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ЗМАГАННЯХ ТА НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Лисенчук Г.А., Фоменко Д.С., Гончарук А.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

В наш час психологічна підготовка арбітра розглядається як важке поняття, що включає у себе загальну психологічну підготовку і психологічну підготовку до певного поєдинку. Ділення психологічної підготовки на два види дещо умовна, так як вони між собою взаємопов'язані. Рівень психологічної підготовленості арбітра до змагань знаходиться у прямій залежності від розвитку у них ідейної впевненості, морально-етичних почуттів і якостей, які сприяють виконанню правильних дій і прийняттю правильних рішень. У результаті усіх дій повинно прийматися і сміло здійснюватися єдине правильне рішення, яке можливе при наявності у арбітра здатності до творчого, розумного ризику.

Ключові слова: арбітр, психологічні фактори, помилкові рішення, психологічно – педагогічні фактори, психічні якості.

Постановка проблеми. На важку діяльність арбітра в умовах сучасних змагань по футболу впливають не тільки фізичні, але більше психологічні навантаження.

До проблем арбітражу гри у футболі відносяться ситуації, що постійно змінюються, вимагаючи швидкого реагування і прийняття рішення у відповідності з великим фізичним навантаженням [5].

В ході матчу відмічається значне навантаження на зорові аналізатори (арбітр повинен вміти вести безперервний контроль за виконаними ціле направленними діями футболістів в екстремальному режимі), таким чином, втома розвивається із-за вичерпання енергетичних резервів організму і наступає психологічна втома [4, 2].

У цьому зв'язку для успішної діяльності арбітра вирішальне значення набуває психологічний фактор. Спеціальні впливи на центральну і вегетативну нервові системи шляхом мовних формулювань, уявлень та інших педагогічних засобів забезпечують найбільш оптимальну організацію фізіологічних процесів [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В дослідженнях А.І. Горбачова велика роль відводиться специфіці протікання діяльності арбітра, вивченню динаміки його психічних і психофізіологічних функцій. Виділяється велика роль концентрації, розподілення і переключення уваги.

На основі проведених досліджень А.І. Горбачов говорить про фактори, що лежать в основі успішної діяльності арбітрів, прираховуючи до них осо-