

ІНФОРМАТИЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ВИКОРИСТАННЯ НАВІГАЦІЙНИХ (GPS) ТА ІНШИХ ЕЛЕКТРОННИХ ПРИСТРОЇВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ

*Доповідач: Дергачова Л., студентка групи Ю-95, СумДУ
Науковий керівник: Сірик А.Є., ст. викладач кафедри фізичного
виховання*

Інформаційні комп'ютерні технології дедалі ширше використовуються у фізичному вихованні, спорті та туризмі. В сучасних умовах глобальної інформатизації, прискореного розвитку науки та техніки виникає нагальна потреба вдосконалення системи освіти з огляду на те, що майбутні фахівці мають бути достатньо пристосованими до динамічних умов життя.

Крім того, повальна комп'ютеризація призвела до зниження рухливості як молоді, так і суспільства загалом, однак «поглинання» саме молодого покоління «віртуальним світом» виглядає найбільш загрозово, бо зацікавленість спортом та здоровим способом життя знижується, методики вже психологічно не вдовольняють потреб особистості, не викликають особистого зацікавлення та не мотивують до прямих дій, спрямованих на покращення власного фізичного стану.

Як зазначає Івчатова Т.В., «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». Однією з причин виникнення такої ситуації, на думку науковця 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.

Виходячи з цього, слід зазначити, що для студентів актуальним є «залучення їх до активних занять фізичною культурою і отримання максимально повного 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» [1, с. 34-37].

Комплексні проблеми, зазначені вище, породжують негативні наслідки. Постає потреба у впровадженні в систему фізичного виховання нових прийомів та методів, які могли б підвищити зацікавленість молоді у заняттях спортом.

Різні спеціалісти [2,с.77; 3,с.36-40] відзначають, що заповнення даного інформаційного вакууму можливе на основі використання в процесі фізичного виховання студентів можливостей сучасних комп'ютерних технологій.

Вважаємо, що доцільно використовувати в процесі навчання студентів 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 доцільно 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.

Крім того, можна використовувати тематичні комп'ютерні ігри, наприклад, лижної тематики – такі як ORF Ski Challenge 2007, Ski Alpin Racing 2007, Ski Racing 2006, Ski Challenge 2008, FreakOut Extreme Freeride та ін., які дозволяють навчитися концентрувати увагу та сприяють зростанню зацікавленості лижним спортом серед молоді.

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 самоспостереження студентом за станом власного здоров'я, змінами організму, а також контролю навантаження, порівняння статистичних даних своїх тренувань. Дана новація, на нашу думку, 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 [4], 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, дозволяє вносити бажані показники, сповіщає про уповільнення чи прискорення серцебиття;

- 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 (використовуючи координати, збережені в пам'яті пристрою) 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 треку (запис шляху від часу увімкнення пристрою, на якому фіксується шлях), 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;

- історію тренувань, дозволяючи передавати дані до комп'ютеру, або зберігати їх на протязі певного часу в пам'яті пристрою (наприклад, до 2-х років), зводити статистику отриманих результатів;

- координати місцезнаходження, що дозволяє не лише користуватися ними під час наступних тренувань чи перебування на цій місцевості, але й передавати цю інформацію іншим спортсменам, які користуються таким пристроєм, порівнювати їх показники з власними і т.п.

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 студентів спортом.

Література:

1. Івчатова Т.В. Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // Науковий журнал. - Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. - №9. - 120 с. - с. 34-37.

2. Кашуба В. Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. / Кашуба В., Хмельницька І., Зіяд Хмаїд Ахмад Насралла. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: 2007. – № 2. – С. 77.

3. Колос М. Корекція порушень постави студентів з використанням сучасних біомеханічних та інформаційних технологій / Колос М. // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2009. – №1.- С.36-40.

4. GPS-навігація в сучасному світі: автомобілі, туризм, спорт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ienavigator.com>.