

Павленко І. О., аспірант  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

## ПРОБЛЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

**Анотація.** У статті проаналізовано сучасні наукові праці, присвячені проблемі застосування інформаційних технологій у фізичній культурі. З'ясовано, що інформаційні технології передбачають підвищенню рівня знань з організації самостійної діяльності та сприяють підвищенню мотивації до занять самостійним фізичним вихованням.

**Ключові слова:** інформаційні технології, комп'ютерні програми, інтернет-сайт, оздоровчий фітнес.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку системи фізичної культури і спорту популярними у застосуванні стали інформаційні технології, що широко застосовуються на практиці. Тому науковцями постійно здійснюється пошук галузей для запровадження комп'ютерних програм відповідно до соціального замовлення сучасного суспільства. В той же час дослідники [1] наголошують, що в Україні здобутки впровадження інформаційних технологій носять фрагментарний характер.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема використання сучасних інформаційних технологій у галузі фізичної культури та спорту є предметом досліджень багатьох учених, зокрема Н. Гончарової, Л. Денисової та В. Усиченка, І. Давидової, Д. Єлісеєвої, Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Худолія та ін. дослідників.

**Зв'язок з науковими темами та напрямками.** Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2016–2020 рр. відповідно до теми «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних верств населення» (номер державної реєстрації 0116U000900).

**Мета та завдання дослідження** – теоретично обґрунтувати проблему застосування інформаційних технологій у сучасній системі фізичної культури та спорту.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасні науковці зазначають, що інформаційні технології дуже важливі в наш час, оскільки сучасне суспільство вимагає нових підходів до організації освіти, позаурочної діяльності. Тому необхідно створити необхідні умови для обізнаності особистості в сучасному інформаційному суспільстві [6].

О. Грищенко, Л. Грищенко та О. Школа з-поміж ряду інтерактивних технологій в процесі фізичного виховання називають інтерактивний

методично-організаційний комплекс та мультимедіа [4]. Дослідники зазначають, що інтерактивний методично-організаційний комплекс можна віднести до інформаційних технологій навчання, що надають доступ до нетрадиційних джерел інформації (електронна бібліотека, сайти Інтернету, соціальні мережі), створюючи можливість для творчої діяльності, формування професійних навичок, можливість реалізувати нові форми та методи навчання. Мультимедіа науковці відносять до нової технології, що характеризується сукупністю прийомів, методів, способів продукування, обробки, зберігання й передавання аудіовізуальної інформації, заснованої на використанні компакт-дисків або Інтернет-джерел, електронних бібліотек.

Д. Єлісеєва та Н. Москаленко [3] зазначають, що застосування комп'ютерних програм для самостійних занять з фізичного виховання старшокласників надасть можливість підвищити рівень знань з організації їх самостійної діяльності, підвищити мотиваційний рівень до занять самостійним фізичним вихованням, розширити діапазон знань щодо здорового способу життя, здорового харчування, дотримання правильного режиму дня, надасть можливість самостійно вести щоденник самоконтролю та досліджувати динаміку змін власного фізичного розвитку.

Також Д. Єлісеєвою запропоновано інтерактивну технологію зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням, у якій запропоновано використання дидактичних ігор із застосуванням технологій комп'ютерного програмування (scratch-програм), заснованих на елементах комп'ютерного навчання для формування системи знань з організації і методики проведення самостійних занять фізичним вихованням [2]. Також дослідницею розроблено веб-сайт, який містить: систему контролю за показниками фізичного стану школярів; практичні рекомендації щодо застосування різних видів фізкультурно-оздоровчих програм, які обираються учнями відповідно до їхніх мотиваційних пріоритетів та інтересів.

Ж. Козіна, О. Ольховий та В. Темченко досліджують інформаційні технології в системі спортивно орієнтованого фізичного виховання у вищих навчальних закладах [5]. Зокрема, дослідники зазначають, що такий підхід передбачає розробку та використання Інтернет-сайтів кафедр фізичного виховання та спортивних клубів; застосування друкованих видань, відео- та мультимедіа технологій. Як наголошують учені, застосування інформаційних технологій покращує рівень фізичної підготовленості студентів.

У контексті нашого дослідження вагомими є дослідження Н. Гончарової, Л. Денисової та В. Усиченка [1]. Дослідники розглядають питання використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Зокрема, дослідники наголошують на доцільності застосування комп'ютерної програми для організації самостійних занять з оздоровчого фітнесу «Yourself Fitness» (Respondesign in.). Заняття здійснюється у вигляді відеоуроку з віртуальним тренером. Також

дослідники наголошують на можливостях застосування комп'ютерної програми Exlib (Norsk Video Digitech AS), яка являє собою електронний щоденник тренувального процесу. Складається програмний продукт із чотирьох основних секцій – щоденника, програми, звітів та бібліотеки. Для самостійних занять фітнесом також можна застосовувати комп'ютерні програми Open Fitness; «Fitness Center» (розроблена О. Губоревою), «Fitball training» (розроблена О. Лядською). Для роботи фітнес-клубів можливими для застосування є такі комп'ютерні програми: «UNIVERSE-Фитнес» і «UNIVERSE-Тенніс», «Металінк фітнес-менеджер», «Металінк водний комплекс», «Металінк ігровий майданчик», які спрямовані на адміністративну підтримку діяльності фітнес-клубу.

Ми вважаємо, що застосування інформаційних комп'ютерних технологій у системі оздоровчого фітнесу посприяє правильній організації самостійних занять названим видом спорту, а також посприяє створенню наукового уявлення про нього.

**Висновки.** Інформаційні технології у галузі фізичної культури та спорту мають на меті створення комфортного середовища для організації навчального процесу та самостійних занять.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у створенні спеціального інтернет-сайту занять фітнесом для старшокласниць з метою корекції ваги тіла.

#### **Список використаної літератури**

1. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, Л. Денисова, В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 163–166.
2. Єлісеєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку / Д. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 59–64.
3. Москаленко Н. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Н. Москаленко, Л. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 81–86.
4. Школа О. М. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту / О. М. Школа, О. І. Грищенко, Л. К. Грищенко // Scientific Journal «ScienceRise». Серія : Педагогічні науки. – 2014. – № 3. – С. 59–63.
5. Kozina Zh. L. Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education / Zh. L. Kozina, O. M. Ol'khovij, V. A. Temchenko // Physical education of student. – 2016. – Vol. 1. – Pp. 21–27.
6. Matviyiv-Lozynska Y. Use of information technologies in educational extracurricular activities in higher tourist institutions / Y. Matviyiv-Lozynska // Information Technologies and Learning Tools. – 2013. – Vol. 34. – No 2. – Pp. 28–35.