

УДК 796.421

Черненко А.Є.¹, Хрущ В.О.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. БАД-110 НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Низький рівень здоров'я і фізичного стану учнівської молоді актуалізує проблему зміни системи освіти в галузі фізичної культури. Складність цієї трансформації полягає в тому, що передбачаються не окремі часткові зміни, а перетворення системного і стратегічного характеру, які розраховані на далеку перспективу. Розробка і реалізація інноваційної технології активізує діяльність дослідників і практиків у аспекті пошуку найбільш ефективних форм, засобів і методів підвищення результативної діяльності. При реалізації технології, слід дотримуватись таких вимог:

- сприяти оптимізації навчально-виховного процесу за допомогою використання інноваційних форм, засобів і методів організації навчально-виховного процесу;

- надавати можливість побудови персональної програми навчання і розвитку, яка враховує фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей, мотивації і особисті переваги;

- виступати засобом реалізації рефлексії, що спонукає студента до самостійного формування системи знань, умінь і навичок.

Фізичне виховання, як і багато інших галузей соціальної сфери, досить тривалий час відставало в технологічному плані. Сьогодні ж тісно переплелися між собою два напрямки розвитку сучасної цивілізації: підвищення інтересу до свого здоров'я і тотальна інформатизація суспільства.

Велика кількість програмних продуктів на сьогоднішній день ефективно використовуються у фізичному вихованні. Серед них комп'ютерна програма «Атлет», - яка є навчальною, і розроблена за принципом мережевого представлення матеріалу (система гіпертексту). Програма розроблена з 4 рівнями, що полегшує орієнтацію при роботі з нею, але в той же час дозволяє вибрати бажаний рівень отримання знань. Програма «Атлет» включає як площинну мультиплікацію, так і екрани з роликами відео мультиплікації. Оцінка засвоєння теоретичного матеріалу дозволяє студенту або викладачеві виявити ступінь засвоєння отриманих знань у відсотках (за 100% взято відсутність помилок при відповідях на контрольні питання).

Автори комп'ютерної програми «Грація», виділили, уточнили і згрупували проблеми, вирішення яких більше цікавить дівчат при заняттях шейпінгом і аеробікою. Пропонуються шляхи вирішення кожної з цих проблем. Блок оцінки фізичного стану і підготовленості дозволяє контролювати динаміку цих показників для внесення відповідних корективів в навчально-тренувальний процес. Програма «Грація», у першу чергу спрямована на залучення до самостійних занять.

В мережі Інтернет багато калькуляторів для розрахунку індексу маси тіла і індивідуальних тренувань онлайн. Найбільш точним і доцільним є «Калькулятор індексу маси тіла онлайн». Програма дозволяє орієнтовно оцінити ступінь відповідності маси людини та її зростання. Дане співвідношення може дати інформацію про те, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою. Один з найбільш зручних онлайн калькуляторів є «Калькулятор розрахунку калорійності харчування». У ньому реалізовано досить багато цікавих функцій: миттєвий розрахунок калорійності продуктів; повний розрахунок нутрієнтного балансу меню; зручний пошук продуктових груп, за назвою і з урахуванням подібності слів; розрахунок індексу маси тіла, рекомендована калорійність і кількість білків, жирів і вуглеводів виходячи з власних показників довжини і маси тіла.

Комп'ютерні технології як технічні засоби навчання постійно розвиваються, тому повинні в більшій чи меншій мірі бути сумісними з навчальним процесом та повсякденною активністю студентів. Реалізація програми застосування комп'ютерних програм в навчальний процес та життєдіяльність студентства може бути в значній мірі спрощена завдяки індивідуалізації процесу навчання та можливостям швидкого контролю за пунктами.

Незважаючи на збільшення кількості спеціалізованих автоматизованих комплексів і технологічних програм, що дозволяють проводити реєстрацію і оцінку різних показників здоров'я студентів, та й людства взагалі, ефективних комп'ютерних лікувально-методичних систем та програм для організації та залучення студентів до активних систематичних самостійних занять фізичним вихованням недостатньо. Цей процес вимагає кардинальної зміни ідеології та концепції мислення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Сергій Михайлович Футорной; Національний університет фізичного виховання і спорту України. - К., 2015. - 43 с.

2. Інноваційні технології на уроках фізичної культури: веб-сайт. URL: [https://multiurok.ru/files/ innovatsiini-tiekhnologhiyi-na-urokakh-fizichnoyi-.html](https://multiurok.ru/files/innovatsiini-tiekhnologhiyi-na-urokakh-fizichnoyi-.html) (дата звернення: 12.04.2019).