

УДК 796.062

Дудник Ю. І.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність можна назвати превентивними засобами, спрямованими на зміцнення і підтримку здоров'я. Всесвітньо визнано, що для нормального функціонування організму людини необхідна рухова активність. Обмежена рухова активність негативно впливає не тільки на фізичний, а й психічний стан людини: з'являються безсоння або сонливість, погіршуються рівні фізичної та розумової працездатності. Тривала відсутність фізичної активності є однією з основних причин цілої низки тяжких хронічних захворювань. Особливе значення сьогодні надається сучасним технологіям в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності, які є істотним компонентом розвитку фізичної культури. Сучасні технології у фізичній культурі - це системні та значущі новоутворення, які мають під собою підставу різного роду нововведень та ініціатив, а також стають перспективними в еволюційному плані для всієї фізичної культури. Актуальність дослідження цього питання пов'язана зі значним підвищенням ефективності занять в цих напрямках за умови використання сучасних технологій.

Система підготовки спортсменів регулярно вдосконалюється. Серед факторів, які оптимізують фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, особливе місце належить методам і засобам, що мають місце в підвищенні, а також відновленні спортивної працездатності. І серед таких засобів можна виділити інформаційні сучасні технології. В областях спорту і фізичної культури поки що тільки визначаються основні течії сучасних спортивних технологій. Вченим вдалося виявити основні тенденції в діяльності фахівців у фізичній культурі та спорту.

До таких тенденцій можна віднести:

- створення і використання програм контролю і самоконтролю за спортивними і фізкультурними дисциплінами. Різного роду медіа, мультисистеми, створення бази даних;
- моделювання тактичних дій, комп'ютерних змагань;
- використання сучасних технологій для обслуговування спортивних змагань;
- використання інформаційних технологій у підприємницькій або рекламній діяльності;
- використання сучасних технологій для проведення та організації досліджень в галузі спорту;
- використання автоматизованих психодіагностичних методів;
- використання автоматизованих технологій в спортивно-педагогічній діяльності.

Впровадження сучасних технологій в області фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні було розпочато порівняно недавно. У даний час цей процес не завершений. Це обумовлено декількома факторами. По-перше, цьому перешкоджає слабка матеріально-технічна база. По-друге, має значення той факт, що прогрес не стоїть на місці, програмно-технічне забезпечення постійно оновлюється. Для того, щоб сучасні технології стали фактором розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, як мінімум необхідно, щоб вони були впроваджені в тренерсько-педагогічну діяльність. Однак, без методичної та науково-дослідницької роботи це видається нереальним. Причин цьому безліч, але головною з яких можна вважати недостатній рівень інформатизації педагогічної та науково-методичної діяльності.

Так, інформаційна культура працівників фізкультурної та спортивної діяльності, їх готовність до використання сучасних технологій в роботі часто залишається на невисокому рівні. Для того, щоб вільно орієнтуватися в інформаційних потоках, фахівець будь-якого профілю повинен мати навички з отримання, обробки та використання інформації,

отриманої шляхом використання сучасних технологій. До фахівців з фізичної культури і спорту це відноситься повною мірою. Як відзначають вчені, сучасні технології в галузі фізичної культури і спорту не зможуть стати інструментом в роботі фахівців до тих пір, поки фахівці в галузі спорту не опанують комп'ютерними технологіями досконало. В даний час більшість спортивних установ зберігає безліч комп'ютерних програм і файлів, які надають допомогу в освоєнні матеріалу, закріпленні знань про спорт, тренувальні технології і т.і. Саме такі сучасні технології дають більше інформації, ніж інші джерела. З цієї причини використання комп'ютерів у процесі навчання, тренувань, занять і професійній діяльності стає необхідним.

Також у навчальному процесі з навчання фізичної культури починається використання комп'ютерних програм, автоматизованих діагностичних систем, застосування яких робить можливим отримання високіх спортивних результатів. Як приклад сучасної технології в фізкультурній діяльності може служити і такий пристрій, як фітнес-трекер. Фітнес-трекер відноситься до класу переносних комп'ютерів. Використовується тими, хто шукає мотивацію для занять спортом. Всі пристрої такого типу забезпечені лічильником кроків - крокоміром. За допомогою пристрою стає можливим зарахувати крок, ґрунтуючись на заданому пороговому значенні для його підрахунку. Крім цього, гаджет дозволяє відстежити частоту серцевих скорочень. Функція стає можливою за допомогою оптичного датчика, розташованого з внутрішньої сторони браслета. Дослідники зі Стенфорду зробили висновок, що похибка пристрою становить всього 3% або менше. Завдяки цим функціям заняття фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю стають більш якісними за рахунок можливості моніторингу стану організму в моменти фізичної активності. За допомогою сучасних пристроїв можна провести аналіз тренувань за допомогою систематизації даних з трекера, отриманих протягом тривалого часу.

Таким чином, можуть бути дані наступні рекомендації по впровадженню сучасних технологій в фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність:

- систематичне проведення конференцій, семінарів та консультацій, узагальнюючих найсучасніший тренерський та педагогічний досвід;
- регулярні тренінги та участь у фітнес-конвенціях та у майстер-класах з сучасних напрямків фітнес-індустрії;
- розробка і впровадження в практику інформаційно-методологічного та теоретико-методологічного супроводу процесу самоосвіти фахівців на базі застосування комп'ютерних технологій;

- пошук можливостей і ресурсів, спрямованих на підготовку і видання матеріалів про практичний досвід використання технологій.