

Пороховская М.В.

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

*Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
Витебск, Беларусь*

В настоящее время все более актуальным становится принцип оздоровительной направленности занятий физической культурой. Здоровье человека относится к числу глобальных проблем современности.

Одно из наиболее перспективных направлений, позволяющих существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности - личная заинтересованность каждого человека в укреплении своего здоровья. И задача специалистов, работающих в области оздоровительной физической культуры - разбудить заинтересованность в формировании здорового образа жизни. В решении этой задачи большую помощь могут оказать и оказывают информационно – коммуникационные технологии.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [2]. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [3].

Внедрение компьютерных технологий в процесс физического воспитания студентов в настоящее время рассматривается как важнейшее направление научно-технического прогресса в области интенсификации и индивидуализации обучения, повышения эффективности двигательной деятельности учащихся.

Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в области физической культуры, они вызывают определенный интерес у ряда специалистов. Причиной тому, как утверждают В.В. Зайцева, П.К. Петров, Е.Ю. Розин, И.И. Тихонов, А.И. Федоров и др., является назревшая необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных, в первую очередь, на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменять содержание, методы и организационные формы обучения [1,5].

Вопросам изучения и типизации компьютерных программ для обеспечения учебного процесса посвящены работы Л.Х. Зайнутдиновой, Д.Л. Кречмана, И.В. Роберта, А.И. Пушкова и др. [1].

Цель работы – изучение и анализ компьютерных программ, разработанных для применения в оздоровительной физической культуре студентов.

Материал и методы исследования. В качестве материалов исследования использовались публикации в научно – теоретических журналах «Теория и практика физической культуры» (1997 – 2007 гг.), «Физическая культура: воспитания, образования, тренировка» (1997 – 2007 гг.), «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» (2005 – 2013 гг.), посвященные проблеме использования компьютерных программ в оздоровительной физической культуре студентов [1].

Методы исследования: анализ научно – методической литературы, сравнения, анализа, синтеза и обобщения.

Результаты и обсуждения. В результате работы над проблемой были проанализированы 29 публикаций посвященных использованию компьютерных программ в оздоровительной физической культуре студентов.

Программы этого направления (В.В.Зайцева, В.Д.Сонькин, 1990) можно разделить на:

- Диагностические - программа позволяет специалисту быстрее поставить диагноз;
- Диагностико-рекомендательные - наряду с диагнозом программа пользователю предлагается определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности.
- Управляющие – программа осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации.

Согласно анализу научных публикаций, нами были выявлены следующие компьютерные программы, применяемые в оздоровительной физической культуре студентов (таблица 1):

Таблица 1

Компьютерные программы оздоровительной направленности

Название	Назначение	Автор, год
“Коэффициент здоровья”	Диагностика общего состояния здоровья	В.В.Зайцева, В.Д.Сонькин, 1990
“Купер”	Оценка аэробной производительности и физической работоспособности, выработка рекомендаций	В.В.Зайцева, В.Д.Сонькин, 1990
“Персональный тренер”	Оценка адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы	В.В.Зайцева, В.Д.Сонькин, 1990
“ОФИС”	Оценка общего состояния здоровья диагностика ИБС диагностика атеросклероза и диабета диагностика психонервного статуса	П.В.Бунзен с соавт., 1991
“Надежда”	Профилактика и лечение ожирения	В.В.Зайцева с соавт., 1995
“ISOTONE”	Подбор упражнений и планирование нагрузки при занятиях оздоровительной физической культурой	В.Н.Селуянов, Е.Б.Мякинченко, С.К. Сарсания, 1994 М.П.Шестаков с соавт., 1996

Так, В.Ю. Волковым разработана серия контролируемых и обучающих систем, применяемых в оздоровительной физической культуре: «Фитнес», «Мини-шейпинг», «Возраст», «Атлет».

Компьютерная программа «Фитнес» содержит большое количество тестовых испытаний, анкет и измерений. Она определяет общую оценку состояния здоровья, физического развития и подготовленности, предоставляет

занимающемся большое количество рекомендаций и тренировочных программ.

Программа «Мини-шейпинг» подготовлена для оценки особенностей телосложения и физической подготовленности студенток. С ее помощью в рамках учебных занятий можно тестировать учащихся, обучать их совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития, функционального состояния и двигательных возможностей.

Контролирующая программа «Возраст» на основе ответов на поставленные вопросы, позволяет с учетом особенностей образа жизни человека, наличия вредных привычек, тех или иных заболеваний и т.д. сделать выводы о возможной продолжительности жизни тестируемого.

Программа «Атлет», предназначена для самостоятельных занятий по атлетической гимнастике. Студент, работая с данной программой, знакомится с основами знаний по атлетической гимнастике, устанавливает ту последовательность действий, которую считает необходимой, что позволяет максимально реализовать индивидуальный подход к обучению.

Заключение. Система физического воспитания в высшей школе постоянно совершенствуется на основе научной и научно-методической работы. Широкое применение в учебном процессе студентов современных компьютерных технологий позволит расширить арсенал методических приемов, стимулировать познавательную деятельность студентов, особенно при самостоятельной работе. Создание и внедрение в учебный процесс по физической культуре студентов компьютерных программ с элементами графики, звука, видео и т.д. будет способствовать эффективности педагогического труда и процесса обучения в целом.

Литература:

1. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165-179.

2. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Козина Г.Ю. – Пенза, 2007. – 24 с.

3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с.

Самсонова, А.В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / А.В. Самсонова, И.М. Козлов, В.А. Таймазов // Теория и практика физической культуры, 1999.- № 9.- С. 22-26

4. <http://bmsi.ru>