

Дальнейшие исследования должны включать в себя разработку и обоснование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов которые занимаются бодибилдингом в переходном периоде.

Литература

1. Блауберг И. В. Становление и сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин. – М. : Наука, 1973. – 272 с.
2. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки / Ю. И. Гришина. – Р.наД : Феникс, 2011. – 280 с.
3. Джим В. Ю. Особливості харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань / В. Ю. Джим // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4 (37). – С. 15–19.
4. Дворкин Л. С. Важка атлетика і вік (науково-педагогічні основи системи багаторічної підготовки юних важкоатлетів) / Л. С. Дворкін. – Свердловськ : Вид-во Урал. ун-т, 1989. – 2000 с.
5. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера / Б. И. Шейко. – Москва : Спорт сервис, 2003. – С. 532.
6. Олешко В. Г. Силовые виды спорта / В. Г. Олешко. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 287 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Стеценко А. І. Пауерліфтинг : [навчальний посібник] / А. І. Стеценко. – Черкаси : НДІТЕХІМУ, 2008. – 459 с.
9. Камаев О. І. Розвиток силових здібностей 13-15- річних юнаків у силових видах спорту : [Навч. посіб. для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання та спорту] / О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний. – Х. : ХДАФК, 2014. – 106 с.
10. Усыченко В. В. Периодизация годичного цикла подготовки спортсменов специализирующихся в бодибилдинге / Виталий Усыченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2006. – № 7. – С. 123–125..
11. Зверев В. Д. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде в бодибилдинге с учётом силовой направленности : [Учебно-методическое пособие] / В. Д. Зверев; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 55 с.
12. Джо Уайдер. Система строительства тела / Джо Уайдер – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
13. Вейдер Б. Классический бодибилдинг: современный подход «Система Вейдеров» / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М. : Изд-во Эксмо, 2003. – 432 с.
14. Бодибилдинг : баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримковски, Т. Кимбер, М. Мак-Кормик. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 174 с.
15. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте / В. Ю. Джим // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 10–16.
16. Kleiner S. M. Nutritional status of nationally ranked elite bodybuilders / S. M. Kleiner, T. L. Bazzarre, B. E. Ainsworth // International Journal of Sport Nutrition. – 1994. – № 4. – P. 54–69.
17. Cornelius A. E., Brewer B. W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2007. – vol.5(4). – pp. 387–405. dx.doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671843.
18. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2010, vol.8(2), pp. 99–116. dx.doi.org/10.1080/1612 197X.2010.9671936.

Кашуба В.А.¹, Маслова Е.В.¹, Рычок Т.Н.¹, Лопачкий С. В.²

¹**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,**
²**Ивано-Франковский национальный медицинский университет**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

В работе представлен накопленный многолетний опыт кафедры «Биомеханики и спортивной метрологии» Национального университета физического воспитания и спорта Украины, относительно разработки и внедрения мультимедиа технологий в процесс физического воспитания различных слоев населения.

Мультимедиа информационно-методическая программа «MotusVita» разработана нами для использования в процессе физического воспитания школьников с нарушением слуха. Мультимедиа программа обладает такими свойствами как гибкость, интерактивность, интеграцией различных типов учебной информации.

Использование мультимедиа информационно-методической программы «MotusVita» позволяет учителю по физическому воспитанию:

использовать новые подходы и способы предоставления информации; использовать в своей преподавательской деятельности более широкий спектр учебных материалов и наглядных пособий; использовать компьютерные технологии для формирования навыков здорового образа жизни и информирования школьников о специфике рекреационно-оздоровительной деятельности; использовать для своего профессионального роста и самообразования мультимедиа информационно-методические программы.

Ключевые слова: физическое воспитание, информационно-методическая программа, мультимедиа, технологии.

Кашуба В.О., Маслова О.В., Рычок Т.М., Лопачкий С. В. Використання мультимедійних технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення. У роботі представлений накопичений багаторічний досвід кафедри «Биомеханіки і спортивної метрології» Національного університету фізичного виховання і спорту України, щодо розробки і

впровадження мультимедіа технологій в процес фізичного виховання різних верств населення.

Мультимедіа інформаційно-методична програма «*MotusVita*» розроблена нами для використання в процесі фізичного виховання школярів з порушенням слуху. Мультимедіа програма має такі властивості як гнучкість, інтерактивність, інтеграцію різних типів навчальної інформації.

Використання мультимедіа інформаційно-методичної програми «*MotusVita*» дозволяє вчителю з фізичного виховання: використовувати нові підходи і способи надання інформації; використовувати у своїй викладацькій діяльності більш широкий спектр навчальних матеріалів і наочних посібників; використовувати комп'ютерні технології для формування навичок здорового способу життя та інформування школярів про специфіку рекреаційно-оздоровчої діяльності; використовувати для свого професійного зростання і самоосвіти мультимедіа інформаційно-методичні програми.

Ключові слова: фізичне виховання, інформаційно-методична програма, мультимедіа, технології.

Kashuba Vytalyy, Maslova Olena, Rychok Tetyana, Lopacki Sergey. Using multimedia technology in physical education of different population. The work presents the accumulated long-term experience of the Department of Biomechanics and Sports Metrology of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine, concerning the development and introduction of multimedia technologies in the process of physical education of various strata of the population.

Multimedia informational and methodical program "MotusVita" was developed by us for use in the process of physical education of schoolchildren with hearing impairment. Multimedia program has such properties as flexibility, interactivity, integration of various types of educational information.

The use of multimedia informational and methodical program "MotusVita" allows the teacher for physical education.

Use new approaches and ways of providing information; To use in their teaching activities a wider range of teaching materials and visual aids; Use computer technologies to develop healthy lifestyle habits and inform school students about the specifics of recreational and recreational activities; Use for their professional growth and self-education multimedia information and methodical programs.

Keywords: physical education, information-methodical program, multimedia, technology.

Постановка проблемы. В широком спектре человеческих потребностей существует и потребность в информации, которая выражает в субъекте общественную необходимость в информационном обеспечении практически всех видов человеческой деятельности и предопределяет включение личности в существующую в обществе систему социальной информации [3, 5].

В настоящее время информационная культура человека проявляется в: умении поиска необходимых данных в различных источниках информации; способности использовать в своей деятельности компьютерные технологии; умении выделять в своей профессиональной деятельности информационные процессы и управлять ими; владении основами аналитической переработки информации; овладении практическими способами работы с различной информацией; знании морально-этических норм работы с информацией [4].

Сформированность информационной культуры как части педагогической культуры открывает широкие возможности для оптимизации педагогического процесса.

Мультимедиа - это современная компьютерная информационная технология, которая позволяет объединить в компьютерной системе текст, звук, видеоизображение, графическое изображение и анимацию. Овладение технологией мультимедиа дает возможность преподавателю расширить простор для творчества в использовании анимации, видео, звука, это ведет к повышению качества современного педагогического процесса, концентрирует внимание обучающихся, способствует лучшему пониманию, осмыслению и запоминанию информации [8, 9].

Связь исследований с темами НИР. Статья выполнена согласно теме Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 г. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека» (номер государственной регистрации 0111U001734) и плана научно-исследовательской работы Национального университета физического воспитания и спорта Украины на 2016-2020 гг. по теме 3.13 «Теоретико-методические основы здоровьесформирующих технологий в процессе физического воспитания различных групп населения» (номер государственной регистрации 0116U001615).

Цель исследования - обобщить и систематизировать опыт кафедры кинезиологии (в настоящее время «Биомеханики и спортивной метрологии») касающиеся вопросов разработки и внедрения мультимедиа технологий в процесс физического воспитания и спорта.

Анализ публикаций по теме исследования. Т.В. Ивчатовой [1] под руководством В.А. Кашубы создана информационно-методическая система «PERFECT BODY» (рис. 1). Структура информационной системы «PERFECT BODY» представлена блоками: контрольным, экспертным и блоком управляющих воздействий с индивидуальными тренировочными программами, направленными на коррекцию нарушений пространственной организации тела занимающихся.

База данных информационно-методической системы «PERFECT BODY» предназначена для выполнения следующих функциональных задач:

✚ хранения данных о пользователях программы, то есть необходимую личную информацию, параметры физического развития, геометрии масс, физической подготовленности;

✚ хранение архива информации о физическом состоянии исследуемого контингента, с целью анализа динамики этих показателей для внесения корректив в физкультурно-оздоровительный процесс.



Рис. 1. Распечатка с экрана компьютера. Главное окно информационно-методической системы «PERFECT BODY» [1] Н.Н. Гончаровой [6] под руководством В. А. Кашубы разработана автоматизированная система «Monitoring», которая в ряде элементов может рассматриваться как мультимедийная технология.

Диагностический блок автоматизированной системы «Monitoring» используется для оценки физического состояния детей и получения оперативной информации о его динамике в процессе физического воспитания. Содержание данного блока было составлено на основе существующих в специальной литературе положений о критериях оценки физического состояния школьников [6].

Информационный блок содержит задания на усвоение практических знаний и умений, рекомендации по составлению комплексов физических упражнений, физкультурных пауз и минуток, утренней гигиенической гимнастики, индивидуальных программ и их реализацию в оздоровительной деятельности, а также теоретические знания о ведении здорового образа жизни [6].

Включение в программу «Учебника здоровья» (рис. 2, а) объясняется низким уровнем знаний детей в области физической культуры и спорта.



Рис. 2. Рабочие окна программы «Monitoring»: «Учебник здоровья» (а), «Спортивная площадка» (б) [6].

В основу комплексов, предложенных в блоке «Спортивная площадка» (рис. 2, б), был положен ряд комплексов физических упражнений и педагогических положений.

В основу разработки компьютерной мультимедиа информационно-методической программы «ПРАВОЗАЩИТНИК» (рис. 3) положены результаты экспертной оценки технических ошибок, которые допускают курсанты при освоении базовых приемов рукопашного боя [2].



Рис. 3. Окна программы «ПРАВОЗАЩИТНИК», распечатка с экрана компьютера [2].

Отличительные особенности применения мультимедиа информационно-методической программы «ПРАВОЗАЩИТНИК» в формировании базовой техники рукопашного боя в процессе специальной физической подготовки курсантов заключаются в следующем:

- проведения практического занятия преподавателем осуществляется на основе применения видеоматериалов, курсантам информация подается в максимально доступной для их восприятия форме, в сочетании показа с объяснением;
- фиксация внимания курсантов на отдельных фазах технического приема, обеспечивает четкое понимание назначения

каждого элемента техники в смысловой структуре исследуемой двигательного действия;

создается база данных дидактических материалов формирования базовой техники рукопашного боя в процессе специальной физической подготовки [2].

Н.Л. Головановой, под руководством В.А. Кашубы разработана информационно-методическая система «Здоровье с игопочки» (рис. 4).



Рис. 4. Окна информационно-методическая системы «Здоровье с игопочки», распечатка с экрана компьютера [7].

Мультимедиа система предназначена для самостоятельного обучения и повышения уровня теоретических знаний, мотивации учащихся к занятиям по физической культуре, изучения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, а также самоконтроля уровня теоретических знаний и физического состояния учащихся [7].

Результаты собственных исследований.

Применение компьютерных технологий в процессе адаптивного физического воспитания рассматривалось нами как эффективное средство развития творческих способностей, формирования личности, обогащения интеллектуальной сферы школьника.

Результаты наших исследований уровня теоретических знаний школьников с нарушениями слуха, показали низкий уровень теоретической подготовленности и их оценки относительно собственной здоровьесформирующей деятельности.

Почти 82,0% опрошенных школьников с нарушениями слуха имеют низкий уровень теоретической подготовленности. Относительно основных компонентов здорового образа жизни 76,3% учеников не знают правил гигиены, 81,5% школьников не обладают знаниями по основам рационального питания, 77,1 % опрошенных школьников не слышали о нормах сна и его значение для здоровья человека.

Среди опрошенных школьников возникли трудности с вопросами тематического модуля «Физическая культура», а именно с ответами на вопросы относительно режимов двигательной активности, форм двигательной активности, развития физических качеств, раскрытием понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «урок», «гиподинамия», «нагрузка», что важным является при их нозологии.

Опираясь на ранние проведенные результаты исследований различных специалистов и проведенное нами анкетирование среди школьников с нарушение слуха, показало их заинтересованность в дополнительной информации о современных формах двигательной активности. Выше изложенное послужило нам основанием для разработки мультимедиа информационно-методической программы «MotusVita».

При разработке мультимедиа информационно-методической программы «MotusVita» нами учитывалась эргономика электронного обучения [9].

Разработанная Т.Н. Рычок, под руководством В.А. Кашубы мультимедиа информационно-методическая программа «MotusVita», имеет следующие вкладки (рис. 5):



Рис. 5. Окна мультимедиа информационно-методической программы «MotusVita», распечатка с экрана компьютера [10]

➤ **Теорія**

- предназначена для повышения уровня теоретических знаний и мотивации учащихся к оздоровительно-рекреационной активности и занятиям по физическому воспитанию;
- включает информацию об основных составляющих здорового образа жизни;
- правил безопасности занимающихся при организации различных современных форм рекреационно-оздоровительных занятий;
- методических рекомендаций для учителя по физическому воспитанию.

➤ **Практика**

- состоит из примерных комплексов физических упражнений, что обеспечивает четкое понимание выполнения каждого элемента техники спортивно-туристского многоборья и других видов рекреационно-оздоровительной активности, которые направлены на повышение показателей физического состояния школьников;
 - представлены видеоматериалы современных форм двигательной активности, информация которых подается в максимально доступной форме для занимающихся.
- **О программе**, где собрана вся необходимая информация для работы с программой, полезные советы и сведения о разработчиках.

Выводы: Мультимедиа технологии обладают такими свойствами как гибкость, интерактивность, интеграцией различных типов учебной информации.

Сегодня в практике физического воспитания различных групп населения накоплен обширный практический материал относительно использования возможностей мультимедиа технологий. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что школьники с нарушением слуха имеют низкий уровень теоретических знаний относительно: основных компонентов здорового образа жизни, двигательной активности и современных формах рекреационно-оздоровительной активности.

Разработанная нами мультимедиа информационно-методическая программа «MotusVita» включает: теоретическую и практическую часть, а также сведения о программе.

Использование данной мультимедиа информационно-методической программы будет способствовать повышению уровня теоретических знаний и формированию у школьников с нарушением слуха мотивации к рекреационно-оздоровительной деятельности и собственному здоровью.

Перспективы дальнейших исследований будут связаны с внедрением мультимедиа информационно-методической программы «MotusVita» в процесс физического воспитания школьников с нарушением слуха.

Литература:

1. Івчатова Т.В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.В. Івчатова. – К., 2005. – 20 с.
2. Кашуба В. А. К вопросу возможностей использования информационных технологий в общеобразовательном процессе курсантов МВД Украины / В.А. Кашуба, В.А. Данильченко, Т.А. Хабинец // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». – Харьков, 2012. – № 1. - С. 30-33.
3. Кашуба В. Використання можливостей мультимедійних технологій у процесі підготовки юних спортсменів / В. Кашуба, Н. Паньонко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 2-3. – С. 132-135.
4. Кашуба В. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення / В. Кашуба, С. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цюць, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 21. – С. 81-90.
5. Kashuba V.O. Use of information assets in physical education of students with special needs / V.Kashuba, I. Carp, T. Rychok // Scientific and Methodological Foundations of information technology in the field of physical culture and sports: Collected Works [electronic resource]. Kharkov: HDAFK, 2017. - Vol.1.– pp.42-46.
6. Kashuba V.O. Monitoring System Design physical condition of students through the use of information technology / V. Kashuba, A. Andreeva, K. Sergienko, N. Goncharova // Theory and Methods Phys. education and sport. – 2006, №.3. – pp. 61-67.
7. Kashuba V.O. As Information Technology tools Increase vocational and Applied Physical Preparation of students garment production / V. Kashuba, N.Golovanova // V materials Mezhdunarodnoy youth scientific conference. - Pinsk: PolesHU, 2011. – pp. 199-200.
8. Kashuba V.O. Teoretiko-methodical bases of working out of the multimedia computer program "Harmony of the body" / V. Kashuba, N. Kolos, K. Sergienko, A. Alyoshina // Actual problems of modern biomechanics of physical education and sports - Chernigov, 2008. – pp. 298-307.
9. Kretschman D.L. Multimedia with your own hands. / D. Krechman, A. Pushkov. – St. Petersburg: BHV-St Petersburg, 1999. – 528 p.
10. Rychok T.N. Modern health technologies used in the adaptive physical education students / T.Rychok // Scientific Journal of MP NEA Dragomanova. Series №15. "Scientific and pedagogical problems Physical Education / Physical culture and sport, 2017. - Vol.1.– 3 (84) 17.– pp.85-90.