

6. Пенроуз Р. Тени разума: В поисках науки о сознании / Перевод с англ. А. Р. Логунова, Н. А. Зубченко. Москва-Ижевск: ИКИ, 2011. 688 с.

7. Сартр Ж. П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / Пер. с фр., предисл., примеч. В. И. Колядко. Москва: Республика, 2000. 640 с.

ШЕПЕЛЕНКО Т.В., к.н.зф.в. і с., доцент

Український державний університет залізничного транспорту

м. Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІА У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗІ СПОРТИВНОЇ ТА ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Модернізація системи фізичного виховання стає наріжним каменем виховання студентської молоді. Стратегічно важливо спрямувати молодь на засвоєння основних цінностей фізичної і спортивної культури, які забезпечують зміцнення фізичного і морального здоров'я, розумової і фізичної працездатності. Сьогодні як ніколи актуальні сучасні підходи і методи фізичного виховання студентів.

Під час добору методів і форм організації навчально-тренувального процесу слід враховувати мотивацію і зацікавленість студентів у регулярних заняттях фізичною культурою і спортом. Для багатьох дисциплін комп'ютерні технології стали загальноприйнятою справою. Фізичне виховання також має йти у ногу з часом. Мультимедійні технології є ефективним методом навчально-тренувального процесу і самостійних занять [1, с. 409].

З точки зору педагогіки, теорії і методики спорту мультимедіа уявляє собою дидактичний комп'ютерний засіб, який, надаючи зміст матеріалу в естетично організованій, інтерактивній формі за допомогою

двох модальностей (звукової та візуальної), забезпечує ефективне вирішення завдань спортивного тренування. Ця інтерактивна система забезпечує роботу не тільки з текстами і нерухомими зображеннями, а й з рухомими, відео-анімаційною комп'ютерною графікою, промовою і звуком [2, с. 138].

Специфіка дисципліни «Фізичне виховання» передбачає велику кількість наочного матеріалу. У своїй практиці кафедра фізичного виховання та спорту Українського державного університету залізничного транспорту вже використовує відеоролики, слайд-шоу, презентації.

Одним з видів спеціалізації занять з фізичного виховання в університеті є фітнес. Використовуються різні види фітнесу: класична (базова) аеробіка, степ-аеробіка та ін. В умовах воєнного часу здійснювати навчально-тренувальний процес з використанням традиційних освітніх схем (вивчення базових рухових дій, поєднання їх у комбінації, а саме «від простого до складного») стало важко. Тому виникла потреба до традиційної схеми навчально-тренувального процесу з аеробіки додати мультимедійні технології, а саме презентація, анімація, фото, відео.

На навчально-тренувальних заняттях використовуються інтерактивні схеми та зображення, які демонструють студентам різноманітність рухової активності, техніку виконання вправ.

Відеоролики з комплексами вправ з аеробіки сприяють вивченню правильної техніки базових кроків, термінології та методиці розучування. Студенти можуть самостійно вивчити інтернаціональні символи-жести, за допомогою яких тренер-викладач керує групою та передає інформацію про вправи.

Наприклад, під час практичних занять з аеробіки використання анімації (постановка ноги на степ-платформу, піднімання коліна під час виконання вправи, випади та ін.) допомагає студентам мати уяву про техніку виконання вправи і роботу м'язів. Завдяки презентації студенти

навчаються систематизувати фізичне навантаження. Фото і відео зйомка під час занять допомагають аналізувати виконання вправ, знаходити помилки та виправляти їх.

Одним з ефективних прийомів навчання та удосконалення музично-ритмічних рухів є прийом «відеолідер». Усі учасники навчально-тренувального процесу виконують вправи в одному темпі і однакової послідовності. Музично-ритмічні рухи транслуються через мережу або записані на носіях зберігання інформації і виконуються під музичний супровід. Цей прийом можна використовувати і для самостійних занять. Це полегшує роботу тренеру-викладачу, який може здійснювати контроль за якістю виконання музично-ритмічних рухів та візуально спостерігати щодо впливу навантаження на організм кожного учасника занять.

Використання мультимедіа під час занять з аеробіки дозволяє студентам бути «читачами» – отримувати інформацію про техніку виконання фізичних вправ, «слухачами» – вчитися вибудовувати музичний ритм та виконувати вправи під музичний супровід, «глядачами» – мати можливість бачити правильне виконання вправ спортсменами високого класу за допомогою відеозапису, а також власне виконання.

Використання мультимедійних технологій у навчально-тренувальному процесі з аеробіки показало позитивні результати. Студенти технічніше виконують складні координаційні зв'язки, покращили рівень технічної і фізичної підготовки. Інформаційні технології дозволяють індивідуалізувати навчально-тренувальний процес, підвищують активність студентів, допомагають інтенсифікувати процес фізичного виховання, підвищують мотивацію студентів, створюють умови для самостійної роботи, сприяють випрацюванню самооцінки у студентів.

Таким чином, можна зробити висновок, що використання мультимедійних технологій у навчально-тренувальному процесі зі

спортивної та оздоровчої аеробіки – це міцний ривок сучасності, завдяки якому покращується фізична і технічна підготовка, мотивація до занять, когнітивний рівень студентів. З використанням мультимедійних систем навчально-тренувальні заняття стали ефективними, пізнавальними і менш нудними.

Список використаних джерел

1. Храмов В.В., Герасимова Ю.Е. Мультимедийные технологии на уроке аэробики в общеобразовательной школе. *Вісник Чернігівського національного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2011. Вип. 1. Т.86. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. С. 408 – 411.

2. Шепеленко Т.В. Комплектація команд у спортивній аеробіці на основі психофізіологічних показників спортсменів : дис. ... канд. наук з ф.в. і с. : 24.00.01. Харків, 2018. 229 с.