

# Використання мультимедійних технологій у процесі фізичного виховання молодших школярів

Сергієнко К.Н., Сторожик А.І.

Національний університет фізичного виховання й спорту України

Розглянуто питання використання сучасних комп'ютерних технологій, а саме мультимедійних систем, у фізичному вихованні дітей. Метою даної роботи було вдосконалювання процесу фізичного виховання молодших школярів на основі використання мультимедійних технологій. У статті представлена, розроблена авторами, мультимедійна програма «Аеробіка для дітей». Програма включає теоретичний, практичний матеріали, відео уроки, комплекси фізичних вправ. Докладно представлено структуру програми і можливості її використання.

*фітнес, аеробіка для дітей, комп'ютерні технології, мультимедійна програма.*

**Сергиенко К.Н., Сторожик А.И. Использование мультимедийных технологий в процессе физического воспитания младших школьников.** Рассмотрены вопросы использования современных компьютерных технологий, а именно мультимедийных систем, в физическом воспитании детей. Целью данной работы было усовершенствование процесса физического воспитания младших школьников на основе использования мультимедийных технологий. В статье представлена, разработанная авторами, мультимедийная программа «Аэробика для детей». Программа включает теоретический, практический материалы, видео уроки, комплексы физических упражнений. Подробно представлена структура программы и возможности ее использования.

*фитнес, аэробика для детей, компьютерные технологии, мультимедийная программа.*

**Sergienko K. N., Storozhik A. I. Using of multimedia in the process of physical education of the children in school.** Questions of use of state-of-the-art computer technologies (multimedia systems) in physical training of children are construed. The purpose of operation - perfecting of process of physical training of junior schoolboys on the basis of use of multimedia technologies. In a paper the author's multimedia program «Aerobics for children» is presented. The program powers up theoretical, practical materials, video lessons, complexes of physical exercises. The frame of the program and a possibility of her use is in detail presented.

*fitness, "aerobics for children", computer technology, multimedia program.*

## Вступ.

Стрімкий розвиток педагогічної науки у контексті інформатизації сфери освіти обумовлює інтеграцію комп'ютерних технологій (КТ) у таку специфічну ланку освіти як фізичне виховання та спорт [1, 3, 5].

Спеціалісти різних напрямків втілюють мультимедійні технології в учбовий процес, намагаючись вирішити питання, які стосуються вдосконалення педагогічного процесу та пошуку резервів його оптимізації шляхом використання сучасних методів та форм навчання.

Одним з напрямків використання комп'ютерних технологій у сфері освіти є мультимедійні системи. На думку багатьох ведучих спеціалістів даного напрямку [1, 5] мультимедійні технології, на сьогодні, є найбільш популярним напрямком використання інформаційно-комп'ютерних технологій у сфері освіти.

Мультимедійні методичні програми можуть бути використані як засіб підвищення ефективності підготовки школярів, оскільки завдяки використанню в них одночасної дії аудіо (звукової) та візуальної інформації, вони володіють більшим емоційним зарядом і здатні збільшити продуктивність діяльності учнів [1, 3, 5, 7].

Саме тому, питання використання сучасних комп'ютерних технологій, а саме мультимедійних систем, у фізичному вихованні дітей є актуальним і потребує подальшого вивчення.

Робота виконана згідно плану науково-дослідної роботи кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання й спорту України і «Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури й спорту на 2006-2010 р.» Державного комітету України з питань фізичної культури й спорту по темі 3.2.1. «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні й реабілітації з урахуванням просторової

© Сергієнко К.Н., Сторожик А.І., 2009

організації тіла людини».

## Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

**Мета роботи:** вдосконалення процесу фізичного виховання школярів на основі використання мультимедійних технологій.

## Задачі роботи:

1. Вивчити можливості використання мультимедійних технологій в процесі фізичного виховання школярів за даними спеціальної науково-методичної літератури.

2. Розробити мультимедійну програму «Аеробіка для дітей», орієнтовану на молодших школярів.

## Результати дослідження.

Аналіз останніх публікацій свідчить про те, що дослідники постали перед важливим завданням, яке пов'язано із розробкою стратегії ефективного використання сучасних технологій фізичного виховання для підвищення оздоровчого потенціалу населення [2, 3]. Так Яружний Н. звернув особливу увагу на розкриття поняття, змісту та засобів фітнесу, акцентуючи увагу на фітнес-програмах з використанням рухової активності аеробної направленості, зокрема аеробіці [8].

Використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні пов'язано з вирішенням двох функціональних задач: навчити дітей користуватись новими засобами діяльності, використання сучасних комп'ютерних технологій з метою корекції порушень та загального розвитку організму. Серед переваг у використанні комп'ютерних технологій виділяють можливість індивідуалізації корекційного впливу, забезпечення особистісного підходу та персоналізації у співвідношенні з конкретними порушеннями.

На сьогодні проведено ряд досліджень, які підтверджують ефективність впливу різних засобів фізичного виховання на рухову функцію молодших

школярів, однак дослідники не достатньо приділяють уваги розробці програм для розвитку і вдосконалення рухових якостей. Дані аналізу літературних джерел свідчать про об'єктивну необхідність у розробці та використанні нових підходів до вдосконалення процесу фізичного виховання молодших школярів. На нашу думку, орієнтирами в розробці подібних розвиваючих програм повинні бути можливості використання сучасних комп'ютерних технологій, а саме, мультимедійних систем.

З метою розвитку особистісних якостей, а саме, пізнавальних елементів у процесі фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку, а також для методичного забезпечення проведення корекційно-оздоровчих занять, була розроблена мультимедійна програма «Аеробіка для дітей», (рис. 1.).

Кожний елемент програми «Аеробіка для дітей» складається з секцій, котрі можуть містити такі елементи, як фонові картинки, та інші параметри візуальної подачі.

Для відкриття програми необхідно активувати ярлик «Аеробіка для дітей», після чого на екрані з'явиться головне меню програми.

В меню програми представлений перелік усіх вкладок програми та гіперпосилань.

**1. Вкладка «Настройка»** - використання цієї вкладки припускає налаштування основних елементів програми (рис. 2).

**2. Вкладка «Теоретичні відомості»** - містить в собі кілька підрозділів, орієнтованих на отримання додаткових відомостей про аеробіку та фізіологічних потреб дітей.

Розділ перший – «Значення рухів» включає в себе інформацію про фізіологічні потреби та значення фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Розділ другий – «Вправи під музику» - в цьому роз-

ділі говориться про співвідношення рухів з музикальним ритмом, а також представлені компоненти тренувального заняття.

Розділ третій – «Аеробіка у фітнесі» розкриває поняття «фітнес», направлення аеробіки, класифікацію танцювальних напрямків.

Розділ четвертий – «Організація занять аеробікою» містить інформацію про планування урочної форми заняття аеробікою як класичної, так і танцювальної.

П'ятий розділ – «Комплекси танцювальної аеробіки» докладно описуються три танцювальні напрямки, які найбільш користуються попитом в аеробіці.

Розділ п'ятий – «Практичні рекомендації» містить інформацію по використанню розроблених комплексів.

У кожному розділі є гіперпосилання, за допомогою яких учні, їх батьки та викладачі можуть отримати більш доступну інформацію по цій темі, все, що для цього необхідно, - активувати посилання докладніше внизу сторінки.

**3. Вкладка «Фізичні вправи».** В цій вкладці представлені зразкові комплекси базових рухів аеробіки та їх комбінації.

**4. Вкладка «Відео-уроки»** дозволяє перейти до бази даних відео-уроків. Останні являють собою відеоролики комплексів аеробіки, розроблених для використання у визначених і невизначених формах занять.

Програма має теоретичну й практичну частини. Практична частина програми включає відеоролики з описом назви базового елемента, який демонструється. У кожному відеоролику віддзеркалюється різний базовий елемент аеробіки. Демонстрація елементів аеробіки здійснюється за принципом дзеркального показу з багаторазовим повторенням у повільному,



Рис. 1. Головне вікно програми «Аеробіка для дітей»

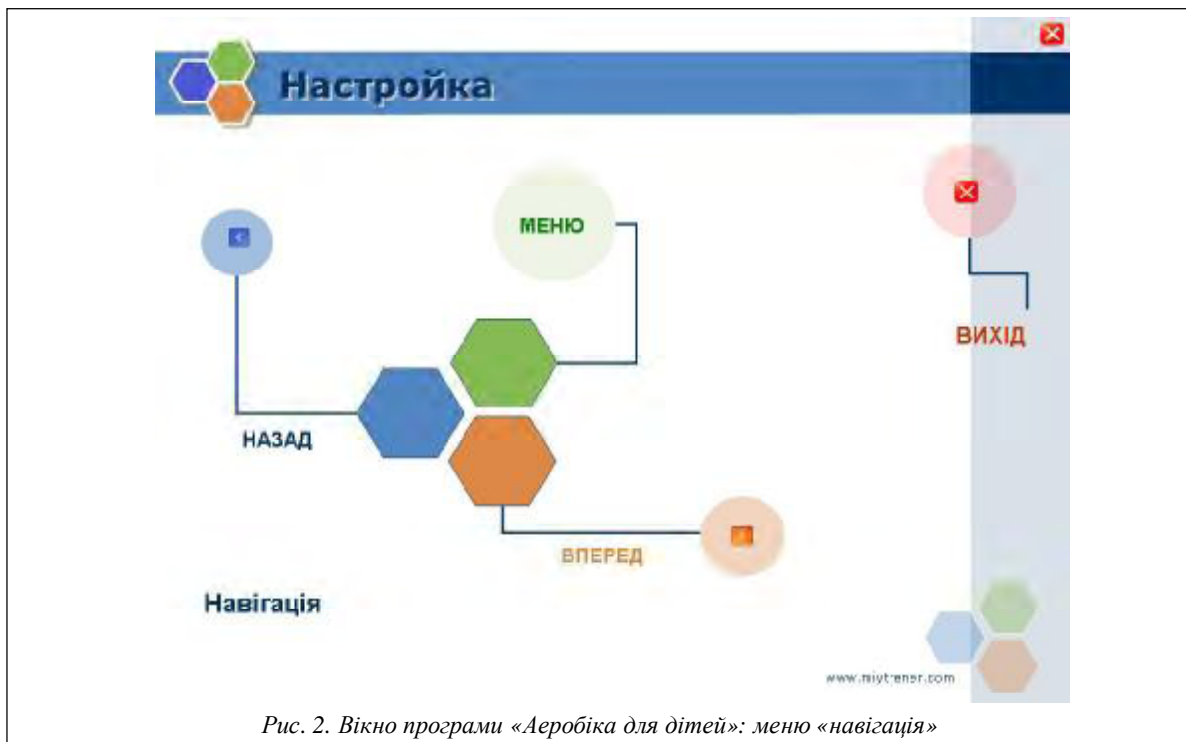


Рис. 2. Вікно програми «Аеробіка для дітей»: меню «навігація»

швидкому показі, а також варіаціями рухів.

Після вивчення відео учень може активувати відео усіх базових елементів для повторення матеріалу, а також для перевірки рухової пам'яті.

Вивчення базових елементів аеробіки за допомогою мультимедійної програми дозволяє перейти до складнокоординаційних завдань танцювальної аеробіки.

#### Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури, свідчать про те, що на сьогоднішній день у дитячому фітнесі широко використовується аеробіка з елементами танцювальних вправ. У публікаціях багатьох спеціалістів є дані про зміст різних напрямків танцювальної аеробіки, докладно висвітлені питання побудови занять різних видів фітнесу. Однак відсутні науково обгрунтовані програми занять танцювальними видами аеробіки для молодших школярів, відсутні данні про дослідження впливу таких занять на дитячий організм. Аналіз літературних джерел показав, що на сьогоднішній день недостатньо уваги приділяється використанню цих форм для розвитку й удосконалення рухових якостей, зокрема координаційним здібностям.

2. Отримані результати досліджень дозволили розробити мультимедійну програму – «Аеробіка для дітей». Розроблена мультимедійна програма має теоретичний, практичний матеріали та відео уроки. Програма «Аеробіка для дітей» може бути використана в домашніх умовах як допоміжний засіб, що буде сприяти кращому оволодінню та вивченню матеріалів уроку фізичної культури.

Використання якої в процесі фізичного виховання молодших школярів, на нашу думку, буде сприяти формуванню інтересу до навчання та підвищенню пізнавальної активності молодших школярів, цілісному сприйманню фізичного виховання як системи здо-

рового способу життя, формуванню розумових умінь та навичок і гармонійному розвитку в цілому.

Подальші дослідження будуть спрямовані на впровадження розробленої комп'ютерної технології в практику фізичного виховання молодших школярів.

#### Література

1. Кашуба В.О. Про можливості використання сучасних комп'ютерних технологій у процесі адаптивного фізичного виховання / Кашуба В.О., Зіяд Н. Сергієнко К.Н. Дніпропетровськ ДДІФКС // Науково-практичний журнал «Спортивний вісник Придніпров'я» – Дніпропетровськ, 2007. - №1/2. – С. 11-15.
2. Котов В.О. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку / В.О. Котов, І.П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. – Харків, 2008. – Вип. 4. - С. 7-10.
3. Кузнецов О. Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні дівчат старшого шкільного віку / Олександр Кузнецов // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізична культура та спорту. Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004.- С. 184-188
4. Лещенко Ю. Ю., Рычка С. А. К вопросу построения успешной обучающей компьютерной анимации [Электронный ресурс] – Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchu/N139/N139p080-087.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchu/N139/N139p080-087.pdf)
5. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования / И.В. Роберт / – М.: «Школа-Пресс», 1994. – 205 с.
6. Сергієнко К.Н., Сторожик А.И. Програма «Аеробіка для дітей» [Электронный ресурс] / К.Н. Сергієнко., А.И. Сторожик // Мій тренер – Режим доступу: <http://miyttrainer.com/184-ayerobika-dlya-detej.html>
7. Сергієнко К. Використання комп'ютерної тестуючої програми «ANTS» в педагогічній практиці / Костянтин Сергієнко, Наталя Бишовець // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 118-120
8. Понятия, содержание и средства фитнеса / Яружний Н.В. – Минск : Материалы Международной научной конференции. Минск 2008, – С.427-431

Надійшла до редакції 24.06.2009 р.  
Сергієнко Костянтин Миколайович  
Сторожик Ганна Іванівна  
[ck@dyrpen.org](mailto:ck@dyrpen.org)