

УДК 796.37.037

Вознюк Л. – ст. гр. МРС-31

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

## **КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

Науковий керівник: к.пед.н., доц. Салук І.А.

Одним з найголовніших завдань сучасної освіти є перехід до індивідуалізації та диференціації навчання. Для оптимальнішого вирішення завдань слід використовувати новітні технології у фізичному вихованні. Як відзначають вчені, комп'ютерні технології у фізичній культурі на сьогоднішній день не набули широкого науково обґрунтованого застосування. Існуючі комп'ютерні програми, допомагають викладачам у вирішенні проблеми індивідуального підходу, але носять більше нормативно-статистичний характер, ніж практичний.

Тому метою дослідження було розробити, експериментально обґрунтувати та перевірити на практиці за допомогою тестів фізичної підготовленості систему вдосконалення процесу фізичного виховання студентів за допомогою комп'ютерних технологій.

У результаті педагогічного експерименту встановлено, що використання різних комплексів оздоровчих занять фізичними вправами в поєднанні з раціональним харчуванням застосовуючи комп'ютерні програми, що розроблені для індивідуального використання для студентів, які мають різний рівень фізичної підготовленості значно поліпшило фізичний стан студентів експериментальної групи. Зміни у темпах приросту відбулися у розвитку сили за результатами вправи "згинання-розгинання рук в упорі лежачи" – 22,5 % ( $P < 0,05$ ). У розвитку витривалості (біг на 1000 м) -17%, тоді як змін в показниках контрольної групи не відбулося взагалі ( $P < 0,001$ ). У розвитку швидко-силових якостей за результатами вправи "піднімання тулуба з положення сидячи" темп приросту результатів склав 18,3% ( $P < 0,05$ ), а у вправі "стрибок у довжину з місця" - на 12,3% ( $P < 0,001$ ). У розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед сидячи) – 13,5% ( $P < 0,05$ ). У розвитку спритності (човниковий біг 4x9 м) – 11,7 % у експериментальній, проти 1,3% - у контрольній. Щодо швидкісних якостей, які визначалися за допомогою вправи "біг на 100м", то позитивні зміни після завершення дослідження у експериментальній групі дорівнювали 9,3%, ( $P < 0,001$ ) тоді, як у контрольній групі, навпаки, вони зменшилися на 2,1%. Тобто, у всіх видах випробувань в кінці експериментального дослідження відбулися достовірні позитивні зміни показників у студентів експериментальної групи.

Таким чином, отримані дані підтверджують ефективність використання комп'ютерних технологій в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України на прикладі позитивних змін фізичної підготовленості студентів.