

Москва // Лечебная физическая культура и массаж. 2008. - № 12. - С. 35-39.

4. Геселевич В.А. Характеристика спортивного травматизма / В.А. Геселевич // (Легкая атлетика). - М: Физкультура и спорт, 1978. - С.76-77

5. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения на занятиях спортом / А.Г.Дембо // 3-е изд. — Ленинград: Медицина, 1991. — 336 с

6. Дубровская А.В. Средства профилактики- травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов;/ Московский пед. гос. ун-т // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 3. - С. 47-49

7. Игнатъев А.А. Педагогические аспекты профилактики травматизма гандболистов на этапах спортивного совершенствования : автореф. дис. . канд. пед. наук / Игнатъев А.А. ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. М., 2004. -22 с.

8. Коваленко Ю.А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А. Коваленко // Теория и практика физической культуры. 2006. - № 5. - С.39-41.

9. Комплексная реабилитация- повреждений опорно-двигательного аппарата у спортсменов высокой квалификации / Б.А. Плеханов и др. // Лечебная физическая культура и массаж. 2004. - № 2. - С. 46-47.

10. Майер Х. Спортивная травматология случай из практики / Х. Майер // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. - 2008. - № 10. - С. 32-34.

11. Синяков А.Ф. Причины и профилактика травм и заболеваний при занятиях бегом: Методические рекомендации для слушателей и студентов / А.Ф. Синяков // - М.: 1988. - С.42

12. Bergfeld J. Functional rehabilitation of isolated medial collateral ligament sprains. First, second and third degree sprains // Am. J. Sports Med. 1979. - № 7. - С. 207- 209.

Салук І.А. <https://orcid.org/0000-0002-7058-5513>

ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ "DIFFERENT" ДЛЯ РОЗПОДІЛУ СТУДЕНТІВ НА РІЗНІ ТИПОЛОГІЧНІ ГРУПИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка

Анотація. У статті поданий опис і показана робота авторської комп'ютерної програми "Different" для розподілу студентів на різні типологічні групи залежно від рівня фізичного здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, індивідуалізація, фізичне виховання.

Annotation. Saluk I.A. Application of software "Different" for division of students into "Different" typological groups depending on their health level. Description and operation of the own software "Different" for division of students into different typological groups depending on their health level

Key words: health, individualization, physical education.

Постановка проблеми. Стратегічним завданням, спрямованим на вдосконалення системи фізичного виховання є розробка і впровадження нових інформаційних технологій у навчально-виховний процес. На сьогоднішній день комп'ютерні технології у фізичному вихованні використовуються не достатньо. Вони не набули широкого, науково обґрунтованого застосування [2,4].

Перспективними є проекти з розробки програмного забезпечення, призначеного для автоматизованого визначення, збереження і аналізу результатів комплексного контролю рівня соматичного здоров'я.

Мета роботи полягала у теоретичному розробленні та практичному впровадженні комп'ютерної програми.

Призначення: Комп'ютерна програма "Different" призначена для того, щоб за простими клініко-фізіологічними показниками, які мають достатньо виражені кореляційні зв'язки з рівнем аеробного енергопотенціалу індивіда, розподіляти осіб на різні типологічні групи з метою застосування індивідуалізації до використання навантажень у фізичному вихованні [3].

На основі даних про фізичне (соматичне) здоров'я індивіда [1], програма заносить його в одну із 5 типологічних груп.

Для кожної групи можна самому задати компоненти та параметри дозування навантажень, описати рекомендації до занять тощо.

Окрім високої інформативності, створена нами комп'ютерна програма "Different" допоможе спеціалістові оперативніше здійснити первинний скринінг здоров'я [6], організувати та проводити практичні заняття на високому навчально-методичному рівні з метою збереження та зміцнення здоров'я індивіда.

Робота програми: У головному інформаційному вікні програми потрібно ввести дані про індивіда (прізвище, ім'я; стать; зріст; маса тіла; життєва ємність легень (ЖЄЛ); частота серцевих скорочень (ЧСС) в стані спокою; артеріальний тиск систолічний (АТ сист.); динамометрія кисті; час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с). Після внесення усіх даних натиснути кнопку „Далі” (рис.1).

Рис 1. Вікно “визначення рівня фізичного (соматичного) здоров’я” комп’ютерної програми “Different”

За даними таблиці, програма обрахує рівень фізичного здоров’я індивіда та визначить до якої типологічної групи він відноситься. У правій частині таблиці – описані оптимальні показники фізичного навантаження та рекомендації до занять. Одержану інформацію можна зберегти у файлі, натиснувши кнопку „Зберегти”. Програма повідомить про те, що дані збережено. Для підтвердження, натисніть кнопку “ОК”.

Вся інформація про особу буде знаходитись у блокноті та файлі тієї групи, до якої вона потрапила (рис.2).

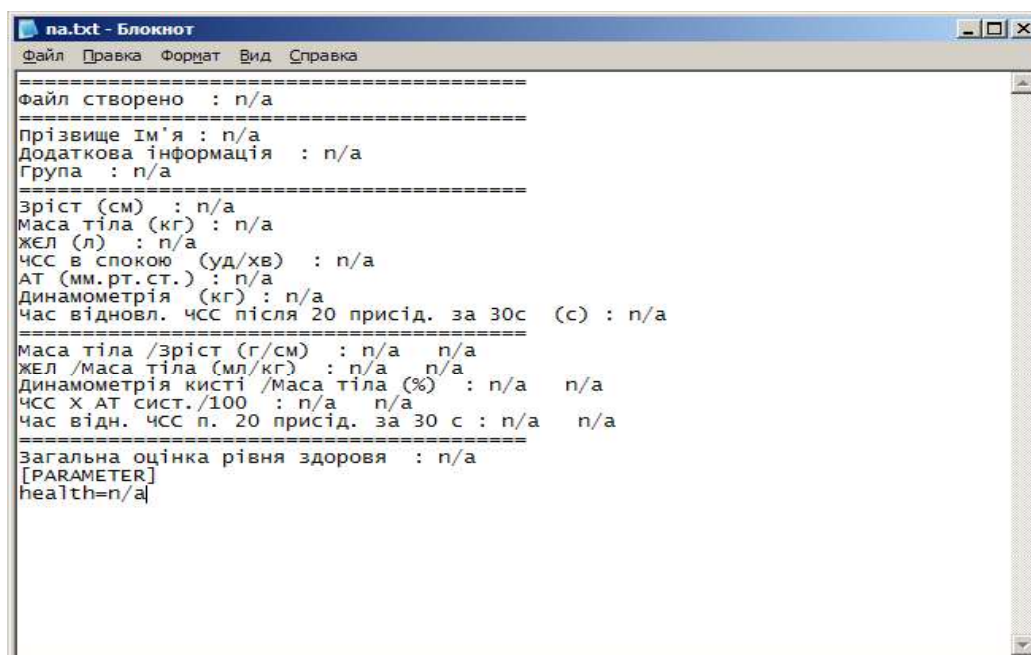


Рис.2. Вікно "Блокнот" комп'ютерної програми "Different".

Для того, щоб оперативно отримати інформацію про те, скільки осіб знаходиться в кожній із 5 груп, дізнатись їхні прізвища та рівень фізичного здоров'я використовується додаток до програми.

Технічні особливості і деталі реалізації. Програму реалізовано в термінах мови програмування Borland C++Builder 6.0. [5,7]. При написанні програми було використано стандартні класи та компоненти C++Builder, а також TIniFile із модуля Inifiles. Для пошуку файлів використовувалась рекурсивна функція ListFiles(). Програма призначена для використання на персональних комп'ютерах в середовищі Windows.

Висновки. Розробка та використання комп'ютерної програми "Different" дозволить оперативно визначати типологічні групи осіб за простими фізіологічними показниками, та застосовувати індивідуалізацію динамічних навантажень у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Список літератури.

1. Г.Л.Апанасенко, Р.Г.Науменко. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. №4. 1988. С. 29 – 31.

2. Дубенчук А.М. Використання сучасних технологій з метою підвищення ефективності уроків фізичної культури // Концепція

розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць – Рівне: Ліста. – 1999. – С.109-115

3. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 /Волинський державний університет імені Лесі Українки. - Луцьк, 1998. 19 с.

4. Наумова Н.І. Аналіз відношення викладачів з фізичного виховання до використання комп'ютерних програм // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць – Рівне: Ліста. – 1999. – С.229-230

5. Глушаков С.В., Зорянський В.Н., Хоменко С.Н. „Программирование в бреде BORLAND C++ BUILDER 6“. - Харків: ФОЛІО, 2003. 508с.

6. Салук І. Рівень фізичного здоров'я студентів технічного вищого навчального закладу // Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: ЛДІФК, 2004. С.123 - 125.

7. www.realcoding.net

Середа І.О. <http://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Лаврін Г.З. <http://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

ФІТНЕС-АЕРОБІКА ЯК ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СТАРШИХ КЛАСАХ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені В. Гнатюка

Анотація. У статті розкриваються завдання для різнобічного розвитку координаційних здібностей у процесі фізичного виховання в школі. Аналізуються найпоширеніші в навчальних програмах засоби та методи реалізації даного завдання, а також можливості оздоровчої аеробіки у розвитку відносно самостійних компонентів координаційних здібностей учнів оздоровчої аеробіки.

Annotation. The article reveals the tasks for the diverse development of coordination skills in the process of physical education at school. The most common in curricula means and methods of realization of the given task, and also possibilities of improving aerobics in development concerning independent