

Таким образом, благодаря предложенному алгоритму и интернет-ресурсам мы можем:

- оптимально смоделировать маршрут, выбирая различные параметры (способ передвижения, дистанцию, рекреационные ресурсы, цели задачи и т.д.);
- моделировать маршруты с учетом пожеланий, предпочтений, индивидуальных особенностей участников, то есть подобрать целевую аудиторию для маршрута или маршрут для целевой аудитории, что положительно скажется на качестве маршрута и дальнейшем его внедрении в различные туристические организации;
- анонсировать предстоящий поход широкому кругу заинтересованных лиц в сети интернет (социальные сети);
- не только спланировать турпоход, но и организовать, провести его в режиме online, при этом участником похода может быть турист из любого города или страны при условии доступа в интернет.

Итак, использование современных эффективных интернет-технологий может послужить мощным импульсом к развитию не только внутреннего, но и въездного туризма в стране.

1. Иконников, В.Ф. Информационные технологии в индустрии туризма: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Иконников, М.Н. Садовская. – Минск: РИПО, 2014. – 78 с.

2. Фоменок, В.Е. Использование рекреационных ресурсов Светлогорского района в рекреационном туризме / В.Е. Фоменок, В.В. Леонова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год. Минск, 12–14 апр. 2016 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т. физ. культуры: редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 3. – С. 422–425.

УДК 37.037

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА**

Хлус Н.А., канд. наук по физическому воспитанию и спорту  
*Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко, Украина*

**Постановка проблемы.** В начале XXI в. Украине наблюдается тенденция стремительного развития технологий, связанных с применением информационных технологий, средств автоматизации, компьютерных программ. В последнее время происходят процессы глобализации и внедрения информационных технологий, в частности в науку, образовательный процесс и воспитание. Внедрение современных информационных технологий создает

условия для решения ряда вопросов, связанных с повышением качества жизни, повышением информационной грамотности общества, интеграцией Украины в мировое информационное общество. Сфера оздоровительного фитнеса не является исключением на пути внедрения информационных технологий. Информационные технологии формируют принципиально новый стиль работы в системе организации занятий оздоровительной направленности. Теоретический анализ научно-методической литературы свидетельствует о различных направлениях использования специализированного программного обеспечения в сфере физического воспитания и спорта.

Непосредственно рассматривая вопрос внедрения информационных технологий в сферу оздоровительного фитнеса, следует отметить следующие основные направления их использования: организация мониторинга физического состояния и здоровья тех, кто занимается, программы организации самостоятельной физкультурной деятельности и организации интеллектуального досуга [2], программное обеспечение менеджмента фитнес-клубов. Итак, информатизация сферы оздоровительного фитнеса является одной из приоритетных задач теории и методики физического воспитания.

**Цель исследования** – изучить и обобщить представленный в специальной научно-методической литературе опыт использования информационных технологий в сфере оздоровительного фитнеса.

**Методы исследования:** теоретический анализ научно-методической литературы, источники Интернета.

**Изложение основного материала.** Поиск средств и методов активизации оздоровительной деятельности населения и оптимизации организации этого процесса обусловил рассмотрение возможности использования информационных технологий. Изучение передового опыта внедрения информационных технологий в сферу оздоровительного фитнеса свидетельствует о значительном внимании авторов к разработке и внедрению специальных программных продуктов. Особое внимание привлекает к себе компьютерная программа для организации самостоятельных занятий по оздоровительному фитнесу «Yourself Fitness». Этот программный продукт представляет собой комплекс средств для организации самостоятельных занятий с использованием более 500 различных физических упражнений, возможным применением спортивного инвентаря. Разработка программы занятий проводится с учетом индивидуальных особенностей организма тех, кто занимается; фиксируются показатели ЧСС, возраст, показатели физической подготовленности, цель занятий [3]. Занятия осуществляется в виде видеоурока с виртуальным тренером. При проведении занятия осуществляется текущий контроль самочувствия, позволяющий планировать физическую нагрузку. Программа занятий дополняется рекомендациями по режиму питания.

Подобными функциями наделена компьютерная программа «Exlib», которая представляет собой электронный дневник тренировочного процесса. Создается программный продукт из четырех основных секций – дневника, программы, отчетов и библиотеки. Программа содержит комплексы физических упражнений (более 170) в видео и текстовом отображении.

Использование генератора отчетов в виде графиков позволяет проанализировать динамику тренировочного процесса. Компьютерную программу «Open Fitness» разработали как средство организации самостоятельных занятий фитнесом, она содержит комплексы физических упражнений силовой направленности и кардио-тренировок, рекомендации по соблюдению режима питания; в базе данных программы фиксируются динамика показателей физического развития. Широкий спектр возможностей программного обеспечения позволяет привлекать к занятиям фитнесом людей начального уровня подготовленности, профессиональных спортсменов, тренеров и людей, которые заинтересованные в занятиях. В Украине и странах постсоветского пространства достижения внедрения информационных технологий носят фрагментарный характер. Так, А.С. Губарева разработала компьютерную программу «Fitness Center» [1]. Ее общая структура включает такие модули: «Медицинский кабинет», «Музей», «Ресторан», «Спортивный зал», «Спортивный магазин». Набор функций рассчитан на первичное и глубокое тестирование сдвигов физического состояния; дифференцированный подход к построениям оздоровительных занятий; получения видеозанятий с музыкальным сопровождением. Для совершенствования организации занятий оздоровительным фитнесом с использованием средств фитбол-тренинга О.Ю. Лядская разработала компьютерную программу «Fitball training» для коррекции телосложения женщин первого зрелого возраста, повышения физической подготовленности и уровня физического здоровья [4]. Программа состоит из пяти разделов: «Персональные данные», «ОФП», «Физическое развитие», «Уровень здоровья», «Итоги». Предусмотрено 24 модели занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающихся:

– низкого, ниже среднего, среднего и выше среднего (шесть моделей для каждого уровня). Контроль за эффективностью программы тренировок осуществляется в соответствии с показателями физического развития. Программный продукт для обеспечения организации самостоятельных занятий оздоровительным фитнесом «Фитнес для женщин» разработан Д.Ю. Луценко [3]. Он содержит следующую информацию:

- общие сведения о женщинах, которые занимаются в фитнес-клубе;
- предлагаемые комплексы упражнений направленного воздействия и их музыкальное сопровождение;
- словарь ключевых терминов, используемых при описании упражнений;
- медико-биологические аспекты занятий фитнесом;
- основы рационального питания;
- информацию об энергетическом балансе и контроль за массой тела;
- сведения о спортивном снаряжении (одежда, обувь, тренажеры, утяжелители).

По утверждению автора, созданная программа позволяет тем, кто занимается, получить вариант рекомендованного комплекса упражнений, включая музыкальное сопровождение, в соответствии с индивидуальными особенностями, а также помогает получать сведения о результатах

тестирования и рекомендации специалистов по вопросам, связанным с занятиями фитнесом.

И. Дроздюк разработала программу «Здоровье семьи», направленную на обеспечение диагностики, профилактики и укрепления здоровья на основе корректировки образа жизни и проведения оздоровительных мероприятий [2]. В соответствии с состоянием здоровья каждого члена семьи программа дает рекомендации по двигательной активности, коррекции режима дня, гигиеническом воспитании, рациональном питании, закаливании, а также о создании положительного эмоционального фона и поддержании оптимального уровня нервно-психических функций. Составляющим элементом для обеспечения выполнения рекомендаций является информационный блок, в который входит страница о здоровье и здоровом образе жизни в виде гипертекста, страницы с подробной информацией о составляющих здорового образа жизни, помощь по работе с программой.

Перспективными направлениями реализации информационных технологий являются:

- предоставление возможности каждому человеку получить знания об особенностях функционирования организм человека, методах и средствах построения оздоровительных занятий, основах здорового образа жизни в наглядной и доступной для восприятия форме (видеоролики, рисунки, схемы);

- создание условий для обеспечения компьютерной и информационной грамотности всех слоев населения;

- создание системы информационно-консультативных сайтов для информационной связи с ведущими специалистами и тренерами.

**Выводы.** Проведенный анализ и обобщение данных отечественной и зарубежной литературы, а также источников Интернета свидетельствует о том, что вопрос повышения эффективности занятий оздоровительным фитнесом стоит достаточно остро и привлекает все большее внимание ученых. Организация занятий оздоровительным фитнесом требует внедрения новых подходов, одним из которых является использование современных информационных технологий. Применение программного обеспечения в оздоровительном фитнесе повышает качество организации этого процесса, позволяет решить вопрос о проведении занятий, контроля физического состояния в процессе занятий, создает оптимальные условия для проведения самостоятельных оздоровительных занятий.

1. Губарева, Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : автореф. дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту. – Киев, 2001. – 20 с.

2. Дроздюк, І. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення й корекції стану здоров'я та формування здорового способу життя в інтерактивній програмі «Здоров'я сім'ї» / І. Дроздюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 47–50.

3. Луценко, Д.Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных / Д.Ю. Луценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 15. – С. 97–108.

4. Лядська, О.Ю. Застосування комп'ютерної програми «Fitball training» для удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку із застосуванням фітболу / О.Ю. Лядська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 76–80.

УДК 796.015.5

### **СПОСОБЫ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК-ЮНИОРОК 16–17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБОЙ**

Холод М.А., магистр пед. наук, Сацук А.С., Бурков С.О., магистр пед. наук  
*Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь*

Современный взгляд на перспективы развития спортивной ходьбы в Республике Беларусь определяется возрастающим уровнем спортивного мастерства на различных этапах многолетней тренировки, что означает применение новых, усовершенствованных методик, которые позволяют эффективно управлять учебно-тренировочным и соревновательным процессом спортсменов на различных этапах подготовки и содействует достижению высоких результатов в соревновательной деятельности. На сегодняшний день принципы управления тренировочными и соревновательными нагрузками в спортивной ходьбе не дают максимально возможного уровня подготовленности спортсменов к соревнованиям, а также не позволяет выходить на «пик» спортивной формы [4, 5].

Исходя из выше сказанного, мы проанализировали все аспекты подготовки девушек-юниорок 16–17 лет в спортивной ходьбе с целью повышения эффективности тренировочных воздействий и рационализации тренировочной деятельности. В результате проведенного анализа нами были сформулированы способы улучшения тренировочного процесса для повышения уровня спортивной формы и соревновательной результативности [1].

В результате анализа научно-методической литературы, планов подготовки девушек-юниорок 16–17 лет, а также опыта практической работы ведущих специалистов были выявлены основные аспекты, не позволяющие в полной мере реализовать потенциал спортсменок [2–4].

К этим аспектам относятся:

– Тождественность нагрузок в макроциклах, при двух- и трехцикловом построении годичной подготовки.