

Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Соціально-економічні процеси, що відбуваються сьогодні в Україні, призвели до різкого погіршення якості життя й здоров'я населення України. Здоров'я молоді – один із найточніших індикаторів стану здоров'я населення в цілому, одна з найбільш значущих цінностей, що визначає благополуччя суспільства [8, 10].

Останніми десятиріччями простежено різке погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Це явище асоціюється з низкою об'єктивних і суб'єктивних причин: низьким економічним рівнем життя більшої частини студентів; умовами навчальної діяльності, відсутністю механізму стимулювання культури здорового способу життя учнів; низькою активністю стосовно свого здоров'я; зниженням інтересу студентів до гармонії духовного й фізичного начал в особистості [3, 13].

Багато в чому це зумовлено й тим, що наявна система освіти не розглядає збереження й покращення стану здоров'я як один із пріоритетів своєї діяльності; у результаті організація й зміст освіти призводять до погіршення здоров'я всіх учасників освітнього процесу [2].

Наведені дані свідчать про те, що сформувати, зберегти та зміцнити здоров'я кожного студента в період здобуття ними вищої освіти, на який припадає «пік» функціонального дозрівання організму, стабілізація всіх його систем – найважливіше завдання кожного вищого навчального закладу, поставлена сьогодні суспільством [10].

Аналіз досліджень цієї проблеми. На думку багатьох фахівців, у формуванні здоров'я людини головну роль відіграє спосіб життя. Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя й здоров'ям виявляється в здоровому способі життя [3, 14].

Сьогодні незаперечно те, що здоровий спосіб життя – це важливий чинник забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного й психічного благополуччя громадян. Він передбачає достатню рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, обґрунтоване чергування роботи й відпочинку, періодичні медичні профілактичні огляди та консультації, відмову від тютюнопаління, уживання наркотиків і зловживання алкоголем. У поняття «здоровий спосіб життя» входять елементи, що стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального та духовного [8].

Аналіз наукових публікацій свідчить про те, що важливими аспектами оновлення системи фізичного виховання в Україні повинні стати інноваційні підходи, спрямовані на усунення основних причин, що породжують деформоване ставлення до загальнолюдських цінностей фізичної культури, зокрема формування здорового способу життя студентів [10].

Дослідження останніх років підтверджують, що однією з причин виникнення такої плачевної ситуації є відсутність у студентів достатньої інформації, знань про значущість здорового способу життя, роль рухової активності в зміцненні фізичного здоров'я й елементарних навичок самоконтролю за своїм фізичним станом [10].

У спеціальній науково-методичній літературі широко обговорюють питання оптимізації освітнього процесу з використанням інформаційних комп'ютерних технологій, формування й розвитку інформаційної культури особистості. Уключення інформаційних технологій у навчальний процес у вищому навчальному закладі дає змогу якісно забезпечувати студентів інформацією, формує їхні основні ключові компетенції, інтегрує базову та додаткову освіти, підвищує мотивації студентів не лише до навчання, а й до можливості пошуку відповідей на питання буденного характеру. У результаті самоосвітньої діяльності серед студентів відбувається процес придбання, структурування й закріплення знань, що формує в них уміння розмірковувати над поставленими професійними завданнями для пошуку їх оптимального виконання [2; 5].

Формулювання мети й завдань дослідження. Ураховуючи все вищезазначене, ставимо за мету нашого дослідження обґрунтування та розробку застосування інформаційних технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення (на прикладі студентської молоді).

Завдання дослідження:

- 1) установити сутність інформаційних технологій, які широко впроваджуються в навчальний процес студентської молоді;
- 2) визначити методичні підходи інтеграції інформаційних технологій у процес фізичного виховання сучасних вищих навчальних закладів.
- 3) розробити й упровадити інформаційні технології, призначені для підвищення рівня знань студентів про здоров'я людини, способи впливу, особливості та необхідність формування здорового способу життя.

Методи та організація досліджень. У ході дослідження виконано аналіз науково-методичної літератури, вивчено та узагальнено практичний досвід застосування інформаційних і комунікативних технологій у педагогічній діяльності з метою визначення підходів до формування здорового способу життя студентів, а також використана методика розробки електронних освітніх ресурсів для підвищення знань студентів про здоров'я людини, способи впливу, особливості та необхідність формування здорового способу життя за допомогою діагностики оцінки рівня здоров'я, відстеження динаміки змін стану організму, використовуючи різні методи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Установлення сутності інформаційних технологій, які широко впроваджуються в навчальний процес студентської молоді показало, що сучасний процес інформатизації вищої освіти передбачає багатовекторне використання інформаційних технологій із метою комунікативного й когнітивного розвитку студентів, формування їхніх творчих здібностей і створення умов для самоосвіти.

На думку багатьох учених, широке застосування інформаційних технологій повинно задовольняти потреби сучасного інформаційного суспільства в процесі підготовки молодого покоління до продуктивної життєдіяльності [1].

Педагоги констатують, що процес інформатизації вищої освіти ініціює:

- оптимізацію механізмів управління системою освіти на основі використання баз даних науково-методичних матеріалів;
- удосконалення методології навчання відповідним завданням розвитку особистості студента в умовах інформатизації суспільства;
- створення методичних систем навчання, орієнтованих на розвиток когнітивних здібностей студентів, на формування умінь самостійно здобувати знання, виконувати навчальну й науково-дослідницьку діяльність;
- систематизацію та використання автоматизованих тестувальних методик контролю й оцінки рівня знань учнів [10].

За результатами педагогічних спостережень практично доведено, що, лише володіючи достатнім рівнем технологічної підготовленості та інформаційної культури, молодий фахівець спроможний адекватно діяти в навколишньому світі, орієнтуватися в проблемних ситуаціях, знаходити раціональні способи вирішення професійних питань [10].

Згідно з даними багатьох досліджень сучасної педагогіки, можна зробити висновок, що створення й розвиток інформаційного суспільства передбачає широке застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освіті, що визначається низкою факторів:

- упровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освіті істотно прискорює передачу знань і накопичення технологічного та соціального досвіду людства не лише від покоління до покоління, а й від однієї людини до іншої;
- сучасні інформаційно-комунікативні технології, підвищуючи якість навчання й освіти, дають змогу людині успішніше та швидше адаптуватися до навколишнього середовища й до постійних соціальних змін у ньому;
- активне та ефективне впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освіті – важливий чинник створення системи освіти, що відповідає вимогам інформаційного суспільства й процесу реформування традиційної системи освіти у світлі вимог сучасної індустріалізації населення [10].

Огляд поняття «інформаційні й комунікаційні технології» засвідчив, що під цим терміном фахівці об'єднали апаратні та програмні засоби, призначені для реалізації інформаційних процесів на основі використання обчислювальної техніки й мережевих технологій. Упровадження комп'ютера у сферу освіти стало початком революційного перетворення традиційних методів і технологій навчання й усієї галузі освіти загалом. Важливу роль на цьому етапі відіграли комунікаційні технології: телефонні засоби зв'язку, телебачення, космічні комунікації, які переважно застосовувалися під час

управління процесом навчання та в системах додаткового навчання. Новим етапом глобальної технологізації передових країн світу стала поява сучасних телекомунікаційних мереж і їх конвергенція з інформаційними технологіями, тобто виникнення інформаційно-комунікаційних технологій. Прикладом успішної реалізації інформаційно-комунікаційних технологій стала поява Інтернету – глобальної комп'ютерної мережі з її практично необмеженими можливостями збору й зберігання інформації, передачі її індивідуально кожному користувачеві. Сьогодні педагоги впевнено стверджують, що нові інформаційні освітні технології на основі комп'ютерних засобів дають змогу підвищити ефективність занять щонайменше на 20,00–30,00 % [4; 6].

Аналіз методичних підходів інтеграції інформаційних технологій у процес фізичного виховання сучасних вищих навчальних закладів підтвердив, що інноваційний підхід до формування фізичної культури особистості студента потребує зміни якості освітньої інформації в бік підвищення її науковості й абстрактності за умови застосування різних способів її подання, зберігання та пошуку: разом із вербальною формою повинні активно використовуватись інші – невербальні, символічні, візуальні, що передбачають кардинальні перетворення в організації навчально-виховного процесу й забезпечують процес нововведень у системі викладання фізичного виховання [7].

Фахівці у своїх дослідженнях стверджують [9], що всі без винятку інформаційні технології, які використовуються в процесі фізичного виховання, повинні задовольняти дидактичні вимоги, що ставляться до традиційних навчально-методичних видань, таких як підручники, навчальні й методичні посібники (рис. 1).



Рис. 1. Система дидактичних вимог упровадження інформаційних технологій у процес фізичного виховання

Представлена нами система вимог упровадження інформаційних технологій у процес фізичного виховання, на думку спеціалістів, повинна забезпечувати:

- науковість навчання з використанням інформаційних технологій, що означає коректність і наукову достовірність викладу змісту навчального матеріалу, який надається інформаційним ресурсом з урахуванням сучасних наукових досягнень;

- доступність навчання, яке здійснюється з використанням інформаційних технологій і включає необхідність визначення ступеня теоретичної складності й глибини вивчення навчального матеріалу відповідно до вікових та індивідуальних особливостей студентів;

- проблемність навчання, що обумовлена сутністю й характером навчально-пізнавальної діяльності, де від студента, який стикається з розробленою проблемною ситуацією, вимагається прийняття відповідного рішення;

- наочність і надійність навчання, що поєднує необхідність урахування чуттєвого сприйняття досліджуваних об'єктів, їхніх макетів або моделей, а також їх особисте спостереження учнями й використання контрольно-вимірювальних підсистем для визначення ймовірності правильного виміру рівня засвоєння теоретичного матеріалу;

- свідомість навчання, самостійність та активізація діяльності учня, що передбачає забезпечення інформаційними технологіями самостійних дій студентів із вилучення навчальної інформації при чіткому розумінні кінцевих цілей і завдань навчальної діяльності;

- систематичність та послідовність навчання при використанні інформаційних технологій, що означає можливість забезпечення потреби системи навчання в послідовному засвоєнні студентами певної системи знань у досліджуваній предметній сфері, потреби в тому, щоб знання, уміння й навички формувались у певній системі, у логічно обґрунтованому порядку;

- єдність освітніх, розвивальних і виховних функцій навчання при використанні інформаційних технологій, що включає гармонійне поєднання сучасних здобутків комп'ютерних технологій і вищої педагогіки;

- змістовність та функціональність валідності контрольно-вимірювальних підсистем інформаційних систем, що передбачають накладання систем навчання на такі інформаційні ресурси, які відповідають вимогам забезпечення відповідності контрольно-вимірювального матеріалу змісту навчального матеріалу (змістова валідність) й оцінюваного рівня діяльності студентів (функціональна валідність) [5].

Потрібно також зазначити, що, крім традиційних дидактичних вимог упровадження інформаційних технологій у процес фізичного виховання, повинні враховуватися специфічні дидактичні вимоги, обумовлені потребами системи вищої освіти й використанням переваг сучасних інформаційних технологій у створенні та функціонуванні інформаційних ресурсів, а саме:

- адаптивність включає пристосовність освітніх інформаційних ресурсів до індивідуальних можливостей студента, що означає пристосування, адаптацію процесу навчання із застосуванням інформаційних ресурсів до рівня знань і вмінь учня;

- інтерактивність навчання, що включає необхідність двосторонньої взаємодії студента з освітніми інформаційними ресурсами в ході здійснення навчального процесу;

- інтелектуальний потенціал студента під час роботи з інформаційними ресурсами, що відповідає потребам системи фізичного виховання до формування в студентів стилів мислення та вмінь з обробки інформації (на основі використання систем обробки даних, інформаційно-пошукових систем, баз даних й ін.) [11].

Дослідження методичних підходів інтеграції інформаційних технологій у процес фізичного виховання сучасних вищих навчальних закладів дало підставу виокремити такі вимоги до структури та змісту навчального матеріалу в інформаційних ресурсах:

- стислість викладу, максимальна інформативність текстових фрагментів;

- використання слів, скорочень і мультимедіа-об'єктів, знайомих та зрозумілих студенту;

- відсутність нагромаджень і чіткий порядок у всьому, ретельне структурування мультимедіа-інформації, об'єднання окремих пов'язаних мультимедіа-об'єктів у цілісні для сприймання групи;

- наявність коротких та «ємних» заголовків, маркованих і нумерованих списків, таблиць, схем; текст й інші об'єкти повинні легко проглядатися;

- кожному положенню (кожній ідеї) повинен бути відведений окремий абзац тексту або мультимедіа-об'єкт;

- мультимедіа-об'єкти (графіка, відео, звук і т. ін.) повинні органічно доповнювати текст, динаміка відносин візуальних та вербальних елементів і їх кількість визначаються функціональною спрямованістю навчального матеріалу, а образне мислення домінує над словесно-логічним у тих випадках, коли трансляція зорових повідомлень у мовну форму занадто громіздка або взагалі неможлива;

- уся вербальна інформація повинна ретельно перевірятися на відсутність орфографічних, граматичних і стилістичних помилок [12].

Отже, можна зробити висновок про те, що поява електронних засобів навчання, які підтримують мету інформатизації вищої освіти, а саме: забезпечення доступності знань, розвиток інтелектуальних і творчих здібностей студентів на основі індивідуалізації навчання, інтенсифікації навчально-вихов-

ного процесу викликала необхідність перегляду наявних технологій навчання, появу нових вимог до викладача.

Отримані в ході виконання дослідницької діяльності дані стали обґрунтуванням розроблення й упровадження інформаційних технологій, призначених для підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь студентів вищих навчальних закладів із питань здоров'я людини, способів впливу та особливості й необхідності формування здорового способу життя. Для виконання поставленого наукового завдання нами виділено та запропоновані до практичної реалізації в процесі фізичного виховання за умови тісного взаємозв'язку з інтерактивними методами навчання такі інформаційні технології, як електронна аудіовідеопрезентація; технологія веб-проектування й технологія електронного портфоліо (рис. 2).

Технологію електронної аудіо- й відеопрезентації розглянуто нами для забезпечення динаміки взаємин візуальних і вербальних елементів та застосовано під час проведення міні-лекцій, інформаційного повідомлення, презентації й методу проектів. Метод проектів задіяно в межах годин самостійної роботи та запропоновано для студентів експериментальних груп як конкурс за темами «Життя проти наркотиків» і «Роль рухової активності й природних сил природи в житті сучасної студентської молоді».

Отримані результати теоретичного огляду даних наукових розробок і практичних напрямів використання інформаційних технологій в освітньому процесі дали нам змогу визначити механізм застосування технології веб-проектування для створення зовнішнього мережевого ресурсу – освітній

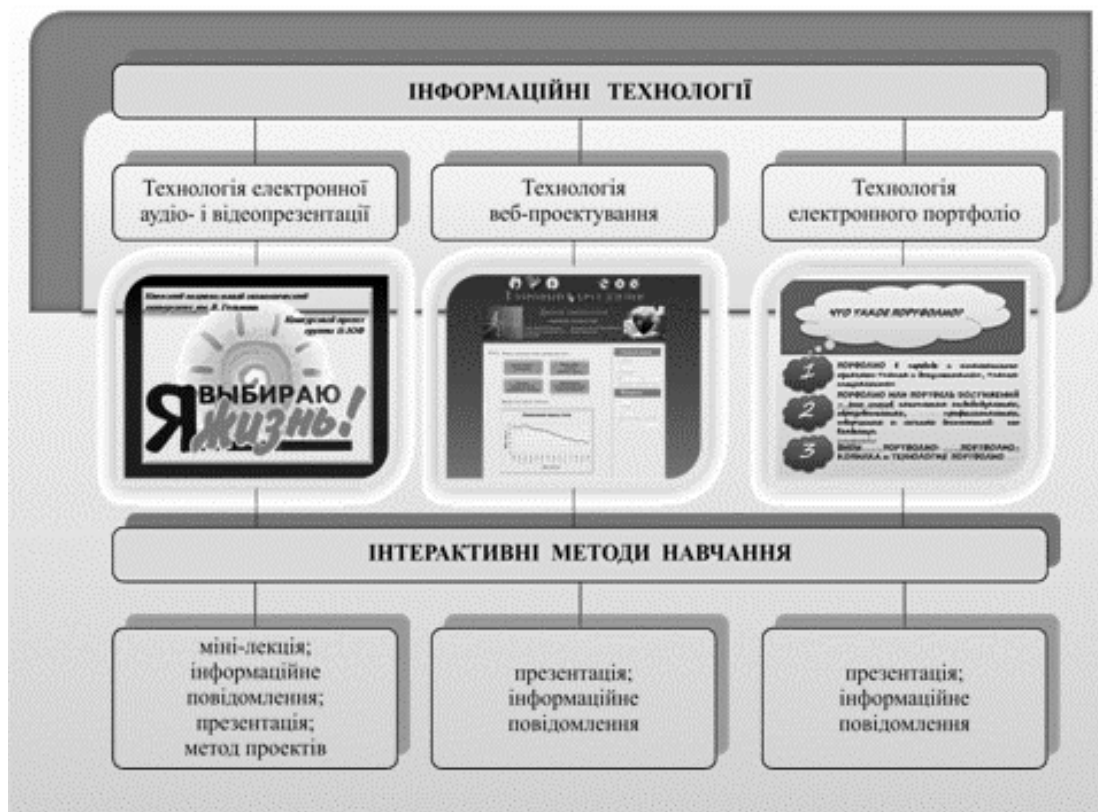


Рис. 2. Інтеграція інформаційних технологій у процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів

веб-портал «Здоровий спосіб життя», який за своїм змістом уключав систематизовані теоретичні відомості про здоровий спосіб життя, користь ЗСЖ, його переваги й мотиваційні складові частини, комплекси фізичних вправ, спрямовані на зміцнення здоров'я (рис. 3).



Рис. 3. Сторінки освітнього веб-порталу «Здоровий спосіб життя»

Сайт складався з таких розділів (сторінок): «Головна»; «Теорія», «Практика», «Діагностика здоров'я».

Сторінка «Головна» містила загальну інформацію про здоровий спосіб життя, представлену в доступній, концептуально правильно й спеціально сформованій для студентської молоді формі. У блоці «Теорія» розглянуто понятійний апарат, представлено інформацію про особливості сучасного підходу до формування здорового способу життя та способи боротьби з негативними факторами, що впливають на здоров'я. Розділ «Практика» містив комплекси фізичних вправ, спрямованих на організацію раціонального відпочинку, відновлення після робочої втоми, профілактики й боротьби з перевтомою. Сторінка «Діагностика здоров'я» давала змогу автоматично провести оцінку власного рівня здоров'я згідно з методиками Б. К. Белова, Г. Л. Апанасенко, Р. М. Баєвського, В. П. Войтенко; містила рекомендації щодо ведення «Щоденника самоконтролю»; уключала комплекс заходів щодо підвищення й зміцнення рівня здоров'я.

Результати сучасних досліджень свідчать про те, що одними з найбільш ефективних технологій, що сприяють модернізації сучасної педагогічної освіти, є технологія веб-портфоліо [9].

Електронне веб-портфоліо – це мережевий інформаційний ресурс, на якому розміщено документи й зразки виконаних робіт, що характеризують результати та досягнення автора. Електронне портфоліо є своєрідним способом накопичення індивідуальних освітніх, професійних, творчих й особистих досягнень його власника. Сутність електронного портфоліо полягає в тому, щоб надати можливість кожному учневі, педагогу, фахівцю та навіть будь-якій організації (кафедрі, факультету, інституту, науковому центру, університету) продемонструвати свій потенціал і досягнення, створити стимул для подальшого зростання й розвитку.

Нами розроблено та включено в структуру веб-порталу «Здоровий спосіб життя» електронне веб-портфоліо «Щоденник самоконтролю», у якому зберігалась інформація про самого студента (ПІБ, група, спеціалізація), його дані, необхідні для розрахунку показників рівня здоров'я, результати моніторингу й оцінки теоретичних знань про здоровий спосіб життя, історія відвідування щоденника самоконтролю, інформація про викладача.

Еспортфоліо студента «Щоденник самоконтролю» давало змогу вносити інформацію про поточний стан здоров'я; автоматично розраховувати показники здоров'я, виходячи з наданої інформації; візуалізувати динаміку змін показників рівня здоров'я, згідно з різними методиками; переглядати рекомендації щодо покращення стану здоров'я; відстежувати результати проведеної над собою роботи; виводити на друк отриману статистику своїх показників (рис. 4).

технологій обґрунтовують вирішення пріоритетного питання загальнодержавного значення збереження генофонду нації, захисту національних інтересів забезпечення безпеки здоров'язбереження країни й населення України як найвищої соціальної цінності на шляху інтеграції до Європейської спільноти.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на обґрунтування та розробку, а також визначення ефективності практичного впровадження інформаційних технологій у процес фізичного виховання різних груп населення.

Джерела та література

1. Кашуба В. А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Н. Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2011. – № 4. – С. 157–163.
2. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – Алматы, 2012. – № 1. – С. 73–81.
3. Кашуба В. О. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / В. О. Кашуба, С. М. Футорний, О. В. Андреева // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – Х., 2012. – № 7.
4. Кофанова Е. В. Мультимедийные технологии как средство повышения мотивации и заинтересованности студентов-экологов при изучении дисциплин химического цикла / Е. В. Кофанова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – Кемерово, 2013. – № 9. – С. 76–82.
5. Смолянинова О. Г. Использование технологии е-портфолио в системе подготовки педагогических кадров / О. Г. Смолянинова, О. А. Иманова // Перспективные инновации в науке, образовании, производстве и транспорте : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Вып. 2. – Т. 12. – Одесса, 2012. – С. 69–75.
6. Смолянинова О. Г. Перспективы использования технологии е-портфолио для трудоустройства (итоги экспертного семинара) / О. Г. Смолянинова, Н. В. Бекузарова // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6
7. Смолянинова О. Г. Е-портфолио трудоустройства выпускников высшего и среднего профессионального образования / О. Г. Смолянинова, О. А. Иманова // Вестник высшей школы «Alma Mater». – М., 2014. – № 3 – С. 69–75.
8. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : [сб. материалов Всемир. орг. здравоохранения] / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 528 с.
9. Федоров А. И. Сетевой электронный портфолио в системе подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму / А. И. Федоров // «Олимпийский спорт и спорт для всех» : XVIII Международный научный конгресс : материалы конгресса. – Алматы : КазАСТ, 2014. – Т. 1. – С. 345–349.
10. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : [монография] / С. М. Футорный. – Киев : Саммит-книга, 2014. – 296 с.
11. Футорный С., Караватская М. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. Футорный, М. Караватская // Молодежный научный вестник Волынского национального университета имени Леси Украинки. Физическое воспитание и спорт : журнал. – Луцк, 2013. – № 9. – С. 68–73.
12. Футорный С. М. Информатизация процесса физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов : сб. науч. работ / под. ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХДАДМ (ХХПИ), 2011. – № 6. – С. 111–115.
13. Футорный С. М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді / С. М. Футорний // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2012. – № 2 (29). – С. 26–30.
14. Футорный С. М. Современные аспекты разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / С. М. Футорный // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. – 2014. – № 3 (56). – С. 312–319.
15. Футорный С. М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов / С. М. Футорный // Слобожанский научно-спортивный вестник : науч.-теорет. журн. – Харьков : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 26–30.

Анотації

У статті розкрито актуальні питання можливості використання інформаційних технологій для підвищення мотивації до ведення здорового способу життя та формування цього поняття серед представників сучасної студентської молоді. У якості інформативного та дієвого інструменту розширення інформаційного простору студентів обґрунтовано й запропоновано до практичного впровадження в процес фізичного вихо-

вання студентів вищих навчальних закладів низку інформаційних технологій. Наведено детальну характеристику даних мережевих і комунікаційних ресурсів, озвучено принципи їхньої роботи й функції практичного застосування.

Ключові слова: інформаційні технології, фізичне виховання, студенти, здоровий спосіб життя, здоров'я.

Vitaliy Kashuba, Serhey Futornyy. Iz opyta ispol'zovaniya informatsionnykh tekhnologiy v protsesse zanyatiy fizicheskim vospitaniem raznykh grupp naseleniya. В статті раскрыты актуальные вопросы о возможности использования информационных технологий для повышения мотивации к ведению здорового образа жизни и формирования данного понятия среди представителей современной студенческой молодежи. В качестве информативного и действенного инструмента расширения информационного пространства студентов обоснованы и предложены к практическому внедрению в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений ряд информационных технологий. Приведена подробная характеристика данных сетевых и коммуникационных ресурсов, озвучены принципы их работы и функции практического применения.

Ключевые слова: информационные технологии, физическое воспитание, студенты, здоровый образ жизни, здоровье.

Vitaliy Kashuba, Serhii Futorny. From Experience of the USE of Informational Technologies in the Process of Physical Education Practicing of Different Population Groups. The article reveals topical issues of the possibility of information technology usage to enhance the motivation for healthy lifestyle and the formation of this concept among the modern students. A range of informational technologies are grounded and presented to the practical implementation into the process of physical education of students of higher educational establishments as informative and active instrument of broadening of informational scope of students. It was presented a detailed characteristics of the data of networking and communicative resources, named the principles of their work and functions of practical application.

Key words: informational technology, physical education, students, healthy lifestyle, health.