

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2021 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2021

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 5 від 19.11.2021*

**Члени редакційної колегії:**

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :  
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.  
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2021

3. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / А.В. Сущенко. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/fvis-2012-1/104-111.pdf>.

4. Куц А.С. Результати комплексного обстеження населення та шляхи їх впровадження у практику фізичного виховання / О.С. Куц, С.В. Нагірняк, Ю.І. Сбруєва // Матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» – Вінниця, 2012. – С.50-53.

5. Волков В. Ю. Комп'ютерні технології у фізичній культурі, оздоровчій діяльності та освітньому процесі / В. Ю. Волков // Теорія та практика фізичної культури. - 2001. - № 4. - 64 с.

6. Дутчак М. В. Спорт для всіх: можливості, проблеми та здобутки // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: монографія / М. В. Дутчак. – Дрогобич: Коло, 2007. – С. 180-186.

7. Воропай С. Динаміка прояву силових здібностей 4-13 річних дітей центрального регіону України / С. Воропай // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. – С. 176–178.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.

## **ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ, СПОРТІ ТА ЗДОРОВ'І ЛЮДИНИ**

Мох Т., Коломієць Ю.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

**Актуальність.** На сучасні реалії сьогодення, електронні пристрої зв'язку дуже тісно вкорінилися у наше життя, й наразі жодна людина не може прожити й години, не опустивши очі на екран гаджета. Особливо актуально постало питання про проведення свого дозвілля на фоні суцільної пандемії, з життєвою необхідністю, не виказувати носа з домівки. Тому телефон залишається майже єдиним засобом зв'язку з навколишнім середовищем, тож іноді нудьга, медичні показання чи власні бажання людей, штовхають їх на шлях спорту, який обмежено чотирма стінами власної оселі, тож єдина допомога й спасіння людей криється в інтернет ресурсах, про що й піде мова в сьогоднішній доповіді.

**Основний зміст.** Загалом злочин не згадати, що оздоровча фізична культура, серед молоді має велику популярність і велику значимість, так як швидко розвивається фізкультурно-оздоровчий сервіс, відкриваються фітнес-центри, де ведеться робота з різим контингентом тих, хто займається.

На сьогоднішній день тенденції розвитку сучасної педагогічної освіти, виражена спрямованість на інформатизацію усіх галузей знань. В вищій школі, визначають актуальність дослідження цього суспільного явища. Використання засобів інформаційних технологій у діяльності учнів дозволяє удосконалити зміст фахової підготовки, форми навчального процесу, індивідуальний підхід у

навчанні тощо. Загалом спортивне тренування дає можливість моделювання і прогнозування спортивних результатів, розбору техніки виконання складно координаційних вправ, підвищення ефективності навчання рухових дій і усунення помилок.

Впровадження інформаційних технологій є пріоритетним напрямом реформування вітчизняної системи вищої освіти. По-перше, це глобальна реклама, так як людина може проводити у соціальних мережах до 70% свого вільного часу. Інтернет дасть відповідь щодо будь-якого виду спорту, що вас зацікавить, розповість про його особливості і переваги, цікаві особливості. Інтернет підкаже вам найближчі до вас гуртки, скільки коштують заняття та інша інформація, розміщення якої, майже безкоштовне. Принципово нова інформаційно-освітня сфера, яка підвищує мотивацію, розвиває самостійність, забезпечує індивідуалізацію та диференціацію освітнього процесу, сприяє модернізації традиційної системи навчання.

По-друге, масова пропаганда ведення здорового способу життя, серед молоді й інших соціальних верств населення. Чого лише вартий відомий усім нам з дитинства мультфільм Острів Скарбів,, де вихвалявся спорт й засуджувалося пияцтво. Навіть Віталій Кличко, ставши мером Києва збагатив аудиторію, що звернула б свою увагу на здоровий спосіб життя.

На сьогоднішній день, особливо на фоні всесвітньої пандемії, наші гаджети продовжують нас виручати, адже нажалі нам доводиться обмежувати живе спілкування, задля безпеки. Тут приходять на допомогу медіа холдинги та Інтернет – ресурси. Пара кліків по клавіатурі і ось вже Джекі Чан та Чак Норіс вчать тебе робити розминку, або як кулаком трощити дерев'яні бруски.

Як я вже зазначав вище, інтернет це велике скопище знань, що знадобиться тобі залежно від потреб. Усе починаючи з практик східних йогів, закінчуючи західними мистецтвами. Важко навіть уявити скільки усього можна вивчити й за даром.

А новітні програми допоможуть підібрати вправи залежно від твого стану здоров'я та часу, який ти маєш у розпорядженні. Програма краще за будь якого тренера сформує твою розминку, основні вправи та підкаже, як відпочити після заняття й не травмуватися.

Але окрім повчань, гаджет допоможе вам знайти й підібрати спорядження. Те, яке підійде вам за розміром та кишенею, його вам привезуть, хоч з Китаю, хоч з Америки.

На сьогоднішній день трафік спортивного спорядження з країн Далекого Сходу, майже не най основніший на ринку товарів, які ми маємо в Україні. Спортивний одяг, рукавички, шести, гирі та гантелі, усе це приїде до тебе, а тобі навіть не доведеться вставати з дивану, щоб придбати знаряддя, хоч краще вставай, розімнешся).

До того ж дуже важливе питання спортивного харчування. Програми підкажуть тобі склад і якість продуктів, оптимальний час їх вживання, адже наприклад звичайні амінокислоти, що дадуть енергії та вітамінів й про них усе усе, розповість інтернет.

Наразі не гальмуй та замовляй знаряддя та нумо тренуватися.

Настав час помислити, як жеш ми зможемо застосувати ті чи інші знання, програми й інше. Тут вже на допомогу нашому фізичному розвитку придуть сучасні технології.

Твій звичайний телефон, наразі має доступ в інтернет, секундомір й купу корисних програм ти звичайно на нього зможеш загрузити, але повір, цього не достатньо.

Наразі, дуже популярними стали так звані фітнес трекери, тобто спеціалізована техніка, щоб стежити за твоїм станом здоров'я та спортивними успіхами. Він виміряє твій пульс, підкаже котра зараз година, шлях який ти пройшов й стане дуже корисним помічником, адже наприклад попередить про небезпеку перенавантаження під час виконання вправ, чи навпаки нагадає, що потрібно займатися, а не бити байдики.

Для людей, з дуже важким станом здоров'я вигадали, так би мовити пасивні, електронні тренажери. Наприклад: для людей, що тяжко страждають на ожиріння є спеціальний масажерний пояс, що розгонить жири.

З ціллю поновлення здоров'я можна також, згадати декілька слів про електропривідні екзоскелети, якими користуються люди, після того, як отримали тяжкі поранення, наприклад пошкодження хребта з частковою паралізацією. Тобто чудо інженерного мислення сьогодення допомагає організму, тимчасово замінюючи втрачені функції.

Тож любі друзі, дякуючи за увагу, я хочу нагадати, що перед вам відчинено цілий інформаційний світ, до якого необхідно лиш простягнути руку, який безкоштовно подарує вам теорію, а вже ви не полініться з практикою, на все добре.

### **Література:**

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні М.М. Булатова, Ю.О. Усачо Теорія і методика фізичного виховання за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320 – 354.

2. Ахметов Р.Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту. 2011. № 86. С. 15-18.

3. Азарова Н. В. Використання інформаційних технологій навчання у вищих юридичних закладах освіти. URL : <http://intkonf.org/azarovanv-vikoristannya-informatsiynih-tehnologiy-navchannya-u-vischih-yuridichnihzakladah-osviti>

4. Інформаційні технології в навчанні. – URL : <http://lkartashova.at.ua/publ/1-1-0-7>

5. Гуревич Р. С. Теорія і практика навчання в професійно-технічних закладах : Монографія Р. С. Гуревич. – Вінниця: ТОВ „Планер”, 2009. – 410 с.