

3.Творчо-практичний, спрямований на оволодіння практичними вміннями та навиками підтримки та зміцнення професійного здоров'я.

#### Література

- 1.Акчурин Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.Г. Акчурин.- Уфа,1996. 130-136с.
- 2.Бабич В. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. М. Бабич. – Луганськ, 2006. 318-321 с.
- 3.Габер И.В. Формирование здоровьесберегающей компетентности учителя в образовательном процессе учреждений дополнительного образования/И.В. Габер, Н.О. Герьянская// Компетентностное обновление на разных ступенях образования Коллективная монография, [под ред С. И. Подзеевой]. Томск: ТГПУ, 2010.187-192 с.
- 4.Коваленко В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизиологической готовности студентов.- М: Полиграф-сервис,2002. 55-57с.
- 5.Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності/, Г.М.Мешко, О.І Мешко//Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка.-Випуск 24.- Житомир:ЖДУ,2005. 90-94 с.
- 6.Никифорова Г.С./Практикум по психологи здоров'я [под ред.проф. Г.С. Никифорова].- М.,2005. 349-352с.
- 7.Чепелюк А. Роль фізичних якостей у професійній діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання/А.Чепелюк, Р.Федорицак// Фізична культура, спорт та здоров'я нації/збірник наукових праць - Випуск 14.-Вінниця,2012. 370-371с.

#### References

1. Akchurin, B.G. (1996) Problemy organizacii dejatel'nosti vyvshej shkoly po formirovaniju fizicheskogo zdorovja studentov. (Dysertatsia kandidata pedagogicheskikh nauk). Ufa.
2. Babich, V. M (2006). Pidgotovka maybutnih uchiteliv fizychnogo vyhovanya do formuvanya kultury zdorovyva shkolyariv. (Dysertatsia kandedata pedagogichnyh nauk). Lugans'k.
3. Gaber, I. V, & Ger'janskaja, N.O. (2010). Formirovanie zdorov'jasberegajushchei kompetentnosti uchitelja v obrazovatel'nom protsesse uchrezhdeniy dopolnitelnogo obrazovaniya. Tomsk: Tomsk State Pedagogical University.
4. Kovalenko, V.A. (2002).Fizicheskaya kultura v obespechenii zdorovja i profesionlnoy psihofizicheskoy gotovnosti sudentov. Moscow: publisher Poligraf-servis.
5. Meshko, G.M. & MeshkoO.I. (2005).Profesiyne zdorovja pedagoga jak umova efektyvnoji vyhovnoji dijalnostiю Zhytomir: Zhytomir Ivan Franko State University.
6. Nikiforova G.S. (2006). Prakticum po psihologii zdorovja. Moscow: publisher Nikiforova G.S.
7. Chepeljuk A. (2012). Rol fizichnyh jakostei u profesiinii dijalnosti maibutnih fahivtsiv. Vinnitsya.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).83

**Редькіна М. А.**  
*к.п.н, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*  
**Шегімага В. Ф.**  
*старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання*  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**  
**Чорний І. В.**  
*старший викладач кафедри спорту та фітнесу,*  
*Київський університет імені Бориса Грінченка*

### ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

У статті розкрито особливості застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій під час занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Встановлено, що у зв'язку із постійним науково-технічним прогресом виникає недостатність рухової активності у студентів закладів вищої освіти, яка у більшості випадків є причиною виникнення різних захворювань. В статті розглядаються переваги в більш широкому застосуванні інформаційно-комунікаційних технологій під час занять з фізичного виховання та їх вплив на рухову активність і стан здоров'я студентської молоді. Розкрито суть поняття інформаційно-комунікаційні технології та здійснено порівняльний аналіз їх використання в галузі фізичного виховання за кордоном та в Україні.

**Ключові слова:** інформаційно-комунікаційні технології, рухова активність, студенти, фізичне виховання,здоров'я.

**Редькіна М. А., Шегімага В. Ф., Чорний І. В. Особенности применения современных информационно-коммуникационных технологий во время занятий с физического воспитания в УВО.**

В статье раскрыты особенности применения современных информационно-коммуникационных технологий на занятиях по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования. Установлено, что в связи с постоянным научно-техническим прогрессом возникает недостаточность двигательной активности у студентов высших учебных заведений, которая в большинстве случаев является причиной возникновения различных заболеваний. В статье рассматриваются преимущества в более широком применении информационно-коммуникационных технологий на

заняттях по физическому воспитанию и их влияние на двигательную активность и состояние здоровья студенческой молодежи. Раскрыта суть понятия информационно-коммуникационные технологии и осуществлен сравнительный анализ их использования в области физического воспитания за рубежом и в Украине.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникационные технологии, двигательная активность, студенты, физическое воспитание, здоровье.

**Redkina M., Shegimaga V., Chorniy I. Features of the use of modern information and communication technologies during lessons from physical education in HEI.**

The article reveals the features of the use of modern information and communication technologies in physical education classes in higher education institutions. It has been established that in connection with the constant scientific and technical progress, there is a lack of motor activity in students of higher educational institutions, which in most cases is the cause of various diseases. The article discusses the advantages in a wider application of information and communication technologies in physical education classes and their impact on physical activity and health status of student youth. The essence of the concept of information and communication technologies is revealed and a comparative analysis of their use in the field of physical education abroad and in Ukraine is carried out.

Information technology in physical culture is actively used for educational purposes. There are many educational technologies with which an untrained person can study various sports, martial arts, can get enough information necessary for training. With the help of modern software, the user gets the opportunity to study the object in detail, taking into account the temporal and spatial motion of the process. Thanks to these technologies, it is possible to increase the effectiveness of training and education in a relatively short time.

The general tendencies of society and education in general could not but affect the sphere of physical culture and sports in higher education institutions, which contributed to the improvement of the educational process on the basis of the use of modern computer information technologies.

**Key words:** information and communication technologies, physical activity, students, physical education, health.

**Постановка проблеми.** Одним із головних критеріїв потенціалу розвитку сучасного суспільства є міцне здоров'я і високий рівень фізичної підготовленості. Навчання і всебічна підготовка професійних фахівців нової якості можливі лише за допомогою сучасних методик, заснованих на новітніх досягненнях інформаційних технологій. Тому вагомого значення набуває впровадження сучасних ІКТ в систему фізичного виховання, котрі забезпечують подальше вдосконалення освітнього процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному просторі.

**Аналіз літературних джерел.** Проблемами інформатизації освіти активно займаються, як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема, В. Осадчий, Т. Коваль, П. Самойленко, О. Спірін, Б. Шевель, В. Ю. Биков [1], Я. В. Булахова, О. М. Бондаренко, В. Ф. Заболотний [2], Г. О. Козлакова [5], О. А. Міщенко, О. П. Пінчук, О. В. Шестопал, І. В. Роберт, В. Ю. Волков, А. М. Доронін, А. С. Ровний та інші [6, 7].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Інформаційні технології у фізичній культурі активно використовуються в освітніх цілях. Існує безліч навчальних технологій, за допомогою яких, не підготовлена людина може вивчати різні спортивні дисципліни, бойові мистецтва, може отримати достатньо повну інформацію, необхідну для навчання. За допомогою сучасних програмних засобів користувач отримує можливість вивчити об'єкт в деталях, беручи до уваги тимчасовий і просторовий рух процесу. Завдяки цим технологіям, можна домогтися підвищення ефективності тренувань і навчання за досить короткий термін [1].

Загальні тенденції інформатизації суспільства і освіти в цілому не могли не відбитися і на сфері фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти, що сприяли вдосконаленню освітнього процесу на основі використання сучасних інформаційних комп'ютерних технологій. Адже, застосування ІКТ в процесі фізичного виховання студентської молоді не тільки оптимізує освітній процес, а й покращує мотивацію до занять фізичними вправами, сприяє якісному засвоєнню освітнього матеріалу, тощо [3]. Однак в сучасних умовах заняття з фізичного виховання не викликають у студентів інтересу, починаючи ще зі шкільних років ставлення та мотивація молоді до фізкультурної діяльності щороку погіршується.

Вплив інформаційно-комп'ютерних технологій стає настільки великим, що часто змушує сучасну молодь обмежити свою взаємодію з реальністю і зануритися у віртуальний електронний світ. Вони починають жити і мислити категоріями світу, який створюється засобами масової інформації, відеофільмами та комп'ютерними іграми [1, 3, 7]. Процес «комп'ютеризації» мислення є об'єктивним і не залежних від викладачів. Тому, необхідно використовувати позитивні сторони впровадження інформаційно-комунікативних технологій в свідомість студентів з метою формування мотивації до занять з фізичного виховання [6].

Впровадження інфокомунікаційних технологій в освітній процес може не тільки підвищити ефективність процесу навчання, а й сформувати фізичну культуру, що сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами, веденню здорового способу життя, фізичному вдосконаленню, покращенню рівня рухової активності.

Відомо, що сучасні комп'ютерні технології надають можливість на більш високому якісному рівні організувати процес фізичного виховання, дозволяють поєднати функції накопичення, зберігання, аналізу, систематизації інформації і оцінки фізичної підготовленості тих, хто займається, реалізувати індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання за допомогою використання сучасних комп'ютерних технологій і, зокрема, персоналізації рекомендацій по корекції, наприклад, виявлених відставань у фізичній підготовленості, тощо [2].

За даними М. Ю. Кадемї інформаційні технології – це сукупність методів і програмно-технічних засобів, об'єднаних в технологічний ланцюг, що забезпечує збір, обробку, зберігання і відображення інформації з метою зниження трудомісткості її використання, а також для підвищення її надійності і оперативності [4]. Використання ІКТ в системі освіти сприяє

математизації й інформатизації предметних галузей, інтелектуалізації освітньої діяльності, активізації інтегральних процесів, вдосконаленню інфраструктури системи освіти й механізмів корегування освітою [7].

Важливе значення має вдосконалення традиційних підходів у фізичному вихованні на основі розробки наукових принципів моніторингу фізичного і рухового розвитку з використанням сучасних інформаційних технологій. В цьому відношенні представляє інтерес розробка нових оздоровчих та інформаційних технологій, які базуються на досягненнях програмованого методу навчання і комп'ютеризації освітнього процесу з фізичного виховання [1, 2]. Специфіка нових інформаційних технологій в галузі фізичного виховання передбачає інформаційно-методичне забезпечення занять, наявність сучасних технічних засобів – автоматизованих навчальних і діагностичних систем на базі комп'ютерних технологій.

Впровадження нових інформаційних технологій навчання може вирішити найрізноманітніші завдання: повідомлення знань, контроль за ходом їх засвоєння, демонстрація виконання вправ як статистичного, так і динамічного характеру; зіставлення біомеханічних характеристик еталону рухових дії, що виконується студентом, і вказівок подальшого навчання в залежності від виявлених розбіжностей з еталоном; зберігання інформації у вигляді банків даних з конспектами занять, документами планування, картотек рухливих ігор, списків літератури, навчальних та контрольних програм, комплексів загальноорозвиваючих вправ; тощо. Використання в навчанні інформаційних комп'ютерних технологій суттєво впливає на мотиваційну сферу студентської молоді, зумовлюючи формування пріоритетних навчально-пізнавальних мотивів навчання, що забезпечують успішність оволодіння знаннями і вміннями, які сприяють оздоровленню студентів, покращенню їх фізичного здоров'я, фізичної підготовленості [7].

Прискорення науково-технічного прогресу, засноване на впровадженні у виробництво гнучких автоматизованих систем, мікропроцесорних засобів і пристроїв програмного управління, роботів і обробних центрів, поставило перед сучасною педагогічною наукою важливе завдання – виховати та підготувати підрастаюче покоління, здатне активно включитися в якісно новий етап розвитку сучасного суспільства, пов'язаний з інформатизацією [5].

У результаті процесу інтеграції комп'ютерних технологій у систему освіти сучасні інформаційно-комунікаційні технології дедалі ширше використовуються як засіб інтенсифікації освітнього процесу, зокрема, фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Особливості використання ІКТ під час занять з фізичного виховання дозволяють зробити освітній процес мобільним, більш диференційованим та індивідуальним, при цьому для викладача вони є джерелом навчальної інформації, наочним посібником, тренажером, засобом підготовки й зберігання тестів, діагностики та контролю [6]. Комп'ютерні навчальні технології, новітні засоби навчання та впровадження комп'ютеризованого управління педагогічним процесом можуть перетворити навчання з фізичного виховання на високопродуктивний, мотивований та інноваційний процес [5]. Крім того, управління процесом фізичного виховання можливе лише за наявності достатньої кількості інформації про фізичний стан об'єкта, а використання об'єктивних оцінок фізичного стану студентів на заняттях з фізичного виховання дозволить не тільки побудувати педагогічний процес на основі зворотного зв'язку, а й перевести студентів із позиції об'єкта на позицію суб'єкта організаційного процесу, отримати оперативну інформацію про ефективність здійснення процесу фізичного виховання [3].

Велику допомогу при підготовці та проведенні занять з фізичного виховання викладачу надає пакет Microsoft Office, який включає в себе, крім відомого всім текстового процесора Word, ще й систему баз даних Access і електронні презентації Power Point. У залежності від завдань кожної програми їх можна використовувати для навчання, розвитку фізичних якостей, психологічного тренінгу, педагогічного контролю, що є значно вагомішим для процесу фізичного виховання [1, 3].

На сьогодні, у теорії фізичного виховання розробляються й застосовуються на практиці різні системи оцінювання рухової підготовки молоді, яка навчається. Відомими та ефективними в галузі фізичного виховання є Європейська система тестування рухових здібностей European Test Of Fitness [4]; американські тести визначення фізичних здібностей дітей та молоді, «Міжнародні тести фізичної підготовленості дітей і молоді», «Державний фізкультурно-оздоровчий комплекс Республіки Білорусь», «Президентські тести фізичної підготовленості Республіки Казахстан»; тест Купера; Гарвардський степ-тест; тест Наваккі; методи Астранда і Рімінга, Апанасенка, Душаніна; формула Добельна, проби Руф'є, Штанге, Генчі; індекси Кетле, Каупа, Ерісмана, Бругша, Хірате [2, 6].

Прогресивні розробки комп'ютерних технологій, що використовуються в практиці фізичної культури при оцінці рівня фізичної підготовки, у свій час були здійснені інститутом Купера й Національною асоціацією спорту та фізичного виховання США (NASPE). Розроблена комп'ютерна програма (Fitness gram/ Activiti gram) призначена для оцінки аеробних можливостей організму, визначення складу тіла, індексу маси тіла, показників фізичної підготовленості [2].

Варто зауважити, що в сучасному світі більшість молоді володіє фітнес-браслетами, які можна використовувати при занятті будь-яким видом спорту. Більшість всіх моделей виглядає досить просто і ідентично один одному, але при цьому для кожного гаджета розроблено багато різних фітнес-програм, які є багатфункціональними при цьому більшість із них стосується визначенню стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів й тих, хто займається спортом, техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів тощо. При цьому недостатньо програм, які були б спрямовані на визначення індивідуального рівня рухової активності з урахуванням антропометричних показників, фізичної підготовленості та морфофункціональних індексів [1].

**Висновки.** Отже, на сьогодні, існує багато наукових праць, і вітчизняних вчених, і зарубіжних авторів, в яких визначені сутність, структура і функції фізичного виховання, його вплив на діяльність систем і органів та значення в житті кожної людини, зроблено аналіз сучасного стану фізичної культури в країні та визначено конструктивні заходи, що поліпшують її становище. На основі опрацьованих даних, можна зазначити, що широке використання сучасних інформаційних технологій під час занять з фізичного виховання не тільки підвищують рівень мотивації та інтерес до занять фізичними вправами, а й покращують рівень рухової активності, що позитивно впливає, як на фізичну підготовленість тих, хто займається, так і, на їх стан здоров'я.

### Література

1. Балбенко С. Ю. Виховання в студентів інтересу до занять фізичною культурою // Фізичне виховання дітей і молоді. – К., 2008. – 402 с.
2. Заболотний В. Ф. Дидактичні засади застосування мультимедіа у формуванні методичної компетентності майбутніх учителів фізики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізика)»/В.Ф. Заболотний. – Київ. – 2010. – 38 с.
3. Інформаційні технології в освіті та формування інформаційного суспільства [Електронний ресурс] // інформаційні технології в освіті. – 2010. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694>.
4. Кадемія М. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі : Навчальний посібник / Кадемія М. Ю., Шахіна І. Ю. / – Вінниця. : ТОВ «Планер». – 2011. – 220 с.
5. Козлакова Г. О. Теоретичні і методичні основи застосування інформаційних технологій у вищій технічній освіті / Г. О. Козлакова : Монографія. – К. : ІЗМН. ВІПОЛ. – 1997. – 180 с.
6. Роберт І. В. Современные информационные технологии в образовании / И. В. Роберт – М. : Школа-Пресс. – 1998. – 178 с.
7. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х. – 2014. – 344 с.

### Reference

1. Balbenko S. Yu. (2008) Education for students of interest to physical education // Physical education of children and youth. - K. - 402 p.
2. Zabolotny V. (2010) Didactic principles of multimedia application in the formation of methodological competence of future physics teachers: author's ref. dis. for science. degree of Dr. ped. Science: special. 13.00.02 "Theory and methods of teaching (physics)" / VF Swampy. - Kyiv. - 38 p.
3. Information technology in education and the formation of the information society [Electronic resource] // information technology in education. - 2010. - Mode of access to the resource: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694>.
4. Kademiya M. Yu. (2011) Information and communication technologies in the educational process: Textbook / Kademiya M. Yu., Shakhina I. Yu. / - Vinnytsia. : Planer LLC. - 220 p.
5. Kozlakova G. (1997) Theoretical and methodical bases of application of information technologies in higher technical education / G. Kozlakova: Monograph. - K.: IZMN. VIPOLO. - 180 p.
6. Robert I. (1998) Modern information technologies in education / IV Robert - M. : Shkola-Press. - 178 p.
7. Rovny A. (2014) Physiology of motor activity / A. Rovny, V. Rovny, O. Rovna. - H. - 344 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).84  
УДК 796.835

**Рихаль В.І.**  
**Аспірант Львівський державний університет**  
**фізичної культури імені Івана Боберського**  
**Гуцул Н.З.**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту,**  
**старший викладач**  
**Українська академія друкарства**  
**Вовк І.В.**  
**Завідувач кафедри ФВ, аспірант**  
**Львівський національний аграрний університет**

### ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ З УРАХУВАННЯМ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

У даній роботі визначено особливості психологічної підготовки в рівні реакцій антиципації та стандартизований метод дослідження особистості в кикбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій. В роботі досліджували рівень реакції антиципації та особистість спортсменів і проводився порівняльний аналіз показників між кикбоксерами масових розрядів з урахуванням вагових категорій. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Тайфун», з участю кикбоксерів в кількості 30 спортсменів і які були поділені на три рівні групи. Із них 10 – I розряд (67кг), II розряд (70кг) – 10 чоловік і III розряд (74кг) – 10 чоловік. Вік спортсменів – 10-13 років які знаходились на етапі попередньої базової підготовки. В результаті дослідження сенсомоторної сфери кикбоксерами масових розрядів з урахуванням вагових категорій, що під час тестування спортсмени перебували у високій спортивній формі.

**Ключові слова:** кикбоксері, масові розряди, сенсомоторика, вагові категорії.

**Рихаль В.И., Волк И.В., Гуцул Н.З. Исследование состояния сенсомоторной реакции кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий.** В данной работе определены особенности психологической подготовки в уровне реакций антиципации и стандартизированный метод исследования личности в кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий. В работе исследовали уровень реакции антиципации и личность спортсменов и проводился сравнительный анализ показателей между кикбоксерами массовых разрядов с учетом весовых категорий. Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Тайфун», с участием кикбоксеров в количестве 30 спортсменов и которые были разделены на три равные группы. Из них 10 - I разряд (67кг), II разряд (70 кг) – 10 человек и III разряд (74 кг) – 10 человек. Возраст спортсменов – 10-13 лет, которые находились на этапе предварительной базовой подготовки. В результате исследования сенсомоторной сферы кикбоксерами массовых разрядов с учетом весовых категорий, что во время тестирования спортсмены находились в высокой спортивной форме.