

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ІННОВАЦІЙНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ, СПОРТІ, ФІЗИЧНІЙ  
ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

**Матеріали  
II Всеукраїнської електронної науково-практичної  
конференції з міжнародною участю**



**18 квітня 2019 р.**

**Київ, Україна**

УДК 796: 004+615.83 (063)

ББК 75.153+3297 Я431

I-67

Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2019. – 285 с.

**Редакційна колегія:**

<i>Бишевец Н.Г.</i>	к.пед.н.
<i>Денисова Л.В.</i>	к.пед.н., доцент
<i>Лисенко О.М.</i>	д.б.н., професор
<i>Сергієнко К.М.</i>	к.фіз.вих., доцент
<i>Хмельницька І.В.</i>	к.фіз.вих., доцент
<i>Шинкарук О.А.</i>	д.фіз. вих., професор
<i>Юхно Ю.О.</i>	к.фіз.вих., доцент
<i>Яковенко О.О.</i>	к.фіз.вих., доцент

Збірник містить наукові статті учасників II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «**Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії**». Розглянуто актуальні питання використання сучасних інноваційних та інформаційних технологій в системі підготовки спортсменів, фізичному вихованні різних груп населення, оздоровчо-руховій діяльності, адаптивному фізичному вихованні та фізичній реабілітації, спортивній медицині та ерготерапії. Також представлено сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

Надані матеріали пройшли рецензування і представлені в авторській редакції.

© Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019

<b>Лихолай Анжеліка</b>	102
Інформаційно-комунікаційні технології в системі олімпійської освіти підростаючого покоління	
<b>Матвієнко Ірина</b>	104
Роль соціальних мереж та інтернет сайтів в діяльності фітнес-клубів	
<b>Міцінський Олександр</b>	106
Формування мотивації до занять фізичною культурою учнів 8-9 класів засобами баскетболу у музичному супроводі	
<b>Овраменко Владислав, Корольова Вікторія</b>	108
Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів	
<b>Огниста Катерина, Огністий Андрій</b>	109
Проблеми підготовки фахівців до інноваційної діяльності з фізичного виховання учнів початкових класів	
<b>Перковська Анастасія, Пирогов Павло, Бац Вікторія</b>	111
Використання фізичних навантажень як засобу регуляції психоемоційних станів серед студентів закладів вищої освіти	
<b>Петренко Наталя, Филиппов Михаил</b>	113
Коррекция речевых отклонений у детей 4–6 лет под влиянием проведения занятий с элементами танцевальных упражнений	
<b>Пирогов Павло, Поліс Єлизавета, Перковська Анастасія</b>	114
Профілактика діабету II типу за допомогою засобів фітнесу та рекреації	
<b>Поліс Єлизавета, Пирогов Павло, Ботузова Анна</b>	116
Динаміка показників морфофункціонального стану осіб похилого віку під впливом занять скандинавською ходьбою	
<b>Розумнюк Олександра</b>	117
Сучасні інноваційні технології у сфері фітнесу	
<b>Сазонова Яна</b>	118
Особливості впливу інноваційних технологій на розвиток фізичних здібностей гімнасток 8-9 років	
<b>Семенюк Артем</b>	120
Сучасні інформаційні технології у фізичній культурі і спорті	
<b>Степанюк Олена, Шкрабалюк Катерина</b>	121
Інноваційні технології протезування осіб з інвалідністю	
<b>Татулашвілі Вікторія, Трачук Сергій</b>	123
Ціннісні орієнтації індивідуальної фізичної культури хлопців і дівчат середнього шкільного віку	
<b>Терещенко Егор, Тулуп Дмитрій, Новик Галина</b>	124
Роль шахмат в развитии умственных способностей	
<b>Теслицький Юрій</b>	125
Інноваційні шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання студентів професійно-технічних навчальних закладів	
<b>Тіхоміров Анатолій</b>	127
Сучасні проблеми здоров'я і фізичного розвитку дітей та підлітків	
<b>Томіліна Юлія, Хрипко Інна</b>	129
Інноваційні види оздоровчого фітнесу	
<b>Тулуп Дмитрій, Терещенко Егор, Данилова Катерина</b>	130
Различия поврежденный опорно-двигательного аппарата от специфіки единоборств	
<b>Тупєєв Юлай</b>	132
Інноваційні підходи для покращення адаптації борців вільного стилю до тренувальних навантажень	

інформацію про рівень спортивної форми студентів, підвищення не тільки рівня їх фізичної підготовленості і техніко-тактичної майстерності, а й покращення розумової реакції, часу руху нервових процесів і психологічної витривалості, визначаючи можливі напрямки впливу контролю якості освітнього процесу та своєчасного внесення відповідних корекцій з метою підвищення його ефективності[1].

У роботі Р.Ф. Ахметова, Т.Б. Кутек поділена на три рівні, які мають зв'язок з інформаційними технологіями для проведення спортивних змагань вони поділяються на 3 рівні: період підготовки до змагань; період проведення змагань і період завершення змагань. В свою чергу результати, які використовується на періоді проведення та завершення спортивних змагань, автори систематизували за 11 блоками: інформація на сайті про хід змагання; інформація для тренерів; інформація для глядачів; інформація для ЗМІ; інформація для рекламодавців; інформація на сайті про результати змагання; підсумкова інформація для учасників змагань, керівників команд, тренерів; інформація для спонсорів; інформація для вищої за рангом федерації; інформація провідної організації[2].

**Висновки.** Аналіз наукових та методичних літератур визначив актуальність впровадження новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. Найбільш ефективні комп'ютерні програми: програми для діагностики, що підвищують якість контролю і самоконтролю нервових процесів і психологічної стійкості; програми призначені для оброблення інформації під час проведення різних змагань.

1. Ефременко ВН. Динамика изменения психофизиологических показателей студентов, занимающихся баскетболом// Научный часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2014. Вип. 3 (46) 14. 27–31.

2. Ахметов РФ., Кутек ТБ. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів, Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Чернігів, 2011. 86. 15–18

## ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Огніста Катерина, Огністий Андрій

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка, Україна*

**Вступ.** Основну працездатну частину суспільства другої половини ХХІ століття складатимуть діти молодшого шкільного віку, які зараз сидять за партою або в найближчий рік-два підуть до школи. Ми вже звикли до тривожних даних щодо погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів. «Нова українська школа» декларує пріоритетність заходів, пов'язаних з охороною та збереженням здоров'я дитини, підвищенням її функціональних можливостей, рівня фізичної підготовленості. Зрозуміло, що окремі складові фізичного здоров'я дітей піддаються корекції засобами фізичного виховання. Проте система фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку потребує вдосконалення, що дозволить зменшити або повністю нейтралізувати зазначені негативні тенденції. Одним із шляхів є підготовка фахівця до інноваційної діяльності з фізичного виховання і спорту [1, 2].

**Мета роботи.** Виявити проблеми готовності майбутніх бакалаврів напрямку підготовки «початкова освіта» до інноваційної діяльності в процесі фізичного виховання учнів.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; теоретичне моделювання; аналіз результатів анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В останні 10-15 років різко зросла актуальність пошуку нових, більш ефективних форм, засобів, методів і технологій навчання, що стосуються фізичного виховання молоді [2, 3]. Інноваційні процеси є закономірністю розвитку освіти та супроводжуються змінами в діяльності та стилі мислення педагогів, вносять в педагогічне середовище нові стабільні елементи (нововведення), що викликають перехід системи з одного стану в інший. Стосовно фізкультурної освіти інновацією можна вважати

кінцевий результат діяльності, що отримав втілення у вигляді нового змісту, методу, форми організації навчально-виховного (навчально-тренувального) процесу або в новому підході до надання послуг в галузі фізичного виховання, оздоровлення та рекреації на основі реальних запитів суспільства, тобто нових форм освіти.

Розглядаючи інноваційні процеси в системі освіти, слід зазначити, що сучасні трактування поняття «інновації» в освіті досить суперечливі. Розробка інноваційних технологій фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та підготовка до цієї діяльності фахівців початкової освіти є однією з найбільш важливих, хоча і досить складних задач, спрямованих на підвищення ефективності та якості національної освіти.

З метою виявити проблеми готовності майбутніх бакалаврів напряму підготовки «початкова освіта» Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка до інноваційної діяльності в процесі фізичного виховання учнів нами було проведено опитування.

В опитуванні, яке проводилось у грудні 2018 року, прийняло участь 66 студентів (дівчата), які проходили педагогічну практику у загальноосвітніх навчальних закладах Тернопільської, Львівської, Івано-Франківської та Хмельницької областей протягом жовтня-листопада 2018-2019 навчального року.

Аналіз результатів опитування виявив, що у ході проходження педагогічної практики і підготовки та проведенні занять з фізичного виховання студенти-практиканти зустрілись з наступними проблемами, які гальмують впровадження інноваційної діяльності у навчально-виховний процес з фізичного виховання учнів початкової школи, а саме: оволодіння передовим досвідом навчання фізичним вправам та методикам здоров'язбереження, проведення уроків фізичної культури; володіння новітніми методичними прийомами, технологіями вивчення фізичних вправ, проведення уроків фізичної культури; підбір діагностичного матеріалу (контрольні нормативи, тести, фізіологічні проби, тощо); робота з літературою з теорії та методики фізичної культури і спорту (табл. 1).

*Таблиця 1*

Види педагогічної діяльності, що викликали труднощі у більшості опитаних студентів майбутніх фахівців початкової освіти під час організації та проведенні фізичного виховання (n=66)

Види педагогічної діяльності	Відсотки (%)	Студенти (n)
Оволодіння передовим досвідом навчання фізичним вправам та методикам здоров'язбереження, проведення уроків фізичної культури	53	35
Підбір діагностичного матеріалу (контрольні нормативи, тести, фізіологічні проби, тощо)	51	34
Володіння новітніми методичними прийомами, технологіями вивчення фізичних вправ, проведення уроків фізичної культури	41	27
Робота з літературою з теорії та методики фізичної культури і спорту	29	19

**Висновки.** Підводячи підсумок вищевикладеного, ми можемо зробити наступні висновки, які визначають основні напрями інноваційної діяльності в галузі фізичного виховання в початковій школі, а саме:

систематизація фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових технологій. В даний час в початковій школі використовується широкий спектр фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових технологій, одні з яких є традиційними, інші - інноваційними. На жаль, інноваційні технології не завжди мають доказову основу їх ефективності в умовах освітнього закладу. Це підтверджують і результати нашого опитування де 53% студентів зустрілись з труднощами щодо оволодіння передовим досвідом навчання фізичним вправам та методикам здоров'язбереження, проведення уроків фізичної культури. Вчителі не поспішають впроваджувати інноваційні методики і процес фізичного виховання учнів і тим більше висвітлювати їх у спеціальній літературі.

Об'єктивізація процесів виховання фізичних якостей і формування важливих рухів дитини на базі конкретних даних, які кількісно характеризують вікові особливості їх змін з впровадженням комплексної методики педагогічного контролю. Тут так само виникають труднощі у 51% опитаних студентів.

Обґрунтування диференційованих рухових режимів для учнів з різними функціональними можливостями, станом здоров'я та обмеженими можливостями в умовах реформування початкової освіти. Однією з умов успішної реалізації інноваційної діяльності є індивідуалізація оцінки рівня психологічного, фізичного і соціального розвитку дитини. У 41% опитаних виникли труднощі при оволодінні новітніми методичними прийомами, технологіями вивчення фізичних вправ, проведення уроків фізичної культури. Додаткові інтерв'ю виявили ще одну проблему - це робота з дітьми з обмеженими можливостями.

Дані проблеми підтверджуються і невмінням майже третьої частини опитаних (29%) користуватись сучасною літературою з теорії і методики фізичного виховання. А це напряму пов'язано незнанням і невмінням реалізації на практиці передового досвіду, володіння новітніми методичними прийомами, технологіями навчання фізичним вправам та методикам здоров'язбереження, проведення уроків фізичної культури.

1. Бишевец Н. Основи проектування технологічних інновацій у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю / Н. Бишевец, К. Сергієнко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту. 2006. №1. С.79-81.

2. Кашуба В., Бишевец Н., Сергієнко К. Інноваційний вектор модернізації дидактичного процесу в системі вищої фізкультурної освіти. Науково-практичний журнал «спортивний вісник Придніпров'я», Дніпропетровськ, №1, 2006, с.38-41.

3. Сочеляс Иван Застосування сучасних інноваційних підходів у фізичному вихованні різних груп населення, оздоровчо-руховій діяльності // Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 19 квітня 2018 р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2018. С. 46-47.

## **ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЯК ЗАСОБУ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Перковська Анастасія, Пирогов Павло, Бац Вікторія  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Вступ.** Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем, що призводить до виникнення психоемоційної та фізіологічної напруги, і в подальшому стає причиною для виникнення стресів [2]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% всіх захворювань пов'язано зі стресом. За дослідженнями Р.С. Уэнсберга та Д. Гоулда було виявлено позитивний вплив фізичних навантажень на психічні процеси та стани людини (2001)[4]. Виявлено зниження рівня тривожності після фізичних навантажень (М. Барке, В. Морган, 1978) [5], позитивні зміни в настрої після фізичних навантажень (М. Сачс, 1980) [7], позитивний вплив бігу на зниження рівня депресії (Griest, Klein, Eischens, Faris, 1978) [6], зниження рівня стресу та депресії за допомогою бігу підтюпцем (Long, 1984, Haney, 1988)[4], доведено позитивний вплив йоги на психоемоційний та психосоціальних стан студенток спеціальних медичних груп (Н.В. Скурихіна, М.Д. Кудрявцев, А.В. Кузьмін, С.С. Єрмаков, 2016) [3], позитивний вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень депресії чоловіків зрілого віку (Ю. Волощенко, 2014) [1].

**Мета дослідження** – з'ясувати рівень обізнаності студентів з питань психофізичної саморегуляції, та чи використовують вони для цього фізичні навантаження.

**Метод дослідження:** анкетування, метод математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами було проведено анкетування в мережі інтернет за допомогою сервісу «Google Форми», де ми опитали 114 студентів різних закладів вищої освіти України (40% - НУФВСУ та 60% - інші закладів вищої освіти).