

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА  
«ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»

Збірник матеріалів  
II Міжнародної науково-практичної  
конференції

**«ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ  
ТА ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У  
МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ»**

Київ – 2023



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»  
КОМІТЕТ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ДНЗ «КИЇВСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ КОЛЕДЖ  
З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ТА ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ»  
АКАДЕМІЯ ІМЕНІ ЯНА ДЛУГОША В ЧЕНСТОХОВІ  
ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»  
ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛУ М. КИЄВА,  
ФУНДАЦІЯ V4SPORT  
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «UKRAINEACTIVE»  
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «РУХ ОЛЕКСАНДРА ПЕДАНА «JUNIORS»

**МАТЕРІАЛИ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ  
«ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ВІЙСЬКОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ»**

16-17 травня 2023 р.

Київ – 2023

УДК 355.233.22:331.446.4(477)

Рекомендовано Вченою радою ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»  
(протокол № 6 від 28 червня 2023 р.)

Рецензенти: Олена Удалова – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач сектору наукового забезпечення освітнього процесу відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».

Тетяна Бондар – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії: збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 16-17 травня 2023 р. / Упор.: Є. В. Баженов, Ю. М. Сафонов, О. М. Шамич, Г. А. Коломоєць, Т. А. Малечко, А. А. Ребрина, Н. О. Дівінська, Г. В. Буянова. – Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2023. – 202 с.

У збірнику матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції «Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії» висвітлено результати наукових та прикладних досліджень з актуальних питань удосконалення фізичної та військової підготовки здобувачів освіти в умовах сьогодення; військово-патріотичного виховання учасників освітнього процесу; підвищення рухової активності осіб з особливими освітніми потребами; розвитку військово-прикладних видів спорту у закладах вищої освіти; формування ціннісних орієнтацій особистості в освітньому процесі; формування професійної компетентності майбутніх фахівців в умовах воєнного стану та ін.

Матеріали представлено в авторській редакції. Відповідальність за зміст та авторський стиль публікацій, розміщених у збірнику, несуть автори.

©Державна наукова установа  
«Інститут модернізації змісту освіти», 2023

## ЗМІСТ

Бабаєв Юрій, Зімніков Олег. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СМУГИ ПЕРЕШКОД ТА БІГУ ПО ПЕРЕСІЧЕНІЙ МІСЦЕВОСТІ.....	7
Бабич Тетяна. РОЛЬ БІОРИТМІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗУМОВУ І ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ .....	9
Баранов Володимир, Романенко Сергій. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 7 – 9 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ ...	16
Біда Галина, Баб'юк Василь. МАСАЖ І ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ .....	20
Божко Сергій, Цимбалюк Жанна. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ .....	27
Грабик Надія, Грубар Ірина, Гулька Ольга. ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ОСВІТНІХ ІНСТРУМЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З МЕТРОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ .....	33
Говоруха Олена, Матвейчук Олена. СТАН МОРАЛЬНО-ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	38
Гунченко Вячеслав, Юр'єв Станіслав. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ РІВНЯ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ОЗБРОЄННЯ ТА ВІЙСЬКОВА ТЕХНІКА» ВІД ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ .....	47
Дзюба Лариса, Поливода Людмила. НАПРЯМКИ РОБОТИ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ДОСВІД РОБОТИ .....	54
Долик Юрій. MYFITNESSPAL – ЗАСТОСУНОК ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ.....	60
Драч Тамара, Сороколіт Наталія. СТАВЛЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ ТА ПЛОННОГО СПОРТУ .....	64

12. Колногузенко Б. М. Бальний танець та методика його викладання: навчально-методичні матеріали до курсу. Х.: ХДАК, 2006. 66 с.

13. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2017. 110 с.

**Грабик Надія,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка,  
Тернопіль, Україна*

**Грубар Ірина,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
Тернопіль, Україна*

**Гулька Ольга,**

*асистент кафедри теоретичних основ і методики  
фізичного виховання,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
Тернопіль, Україна*

## ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ОСВІТНІХ ІНСТРУМЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З МЕТРОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

В умовах цифровізації освітнього процесу набуває актуальності застосування нових засобів навчання для підвищення якості освіти та підготовки висококваліфікованих фахівців. Серед таких засобів навчання виокремлюють цифрові освітні ресурси, тобто інформаційні джерела, що містять графічну, текстову, фото-, відео- та іншу інформацію, представлену в цифровому вигляді й спрямовану на реалізацію цілей і завдань сучасної освіти [2; 3].

Багатофункціональні цифрові освітні ресурси надають можливість розміщення більшого обсягу інформації, швидкого пошуку та доступу до

необхідних інформаційних джерел, об'єктивної і якісної перевірки знань здобувачів освіти, наочного представлення складних явищ та процесів, використання різноманітного графічного оформлення, одночасного отримання інформації, що представлена в різних формах: візуальній, аудіальній [1].

Цифрові інструменти дають нові можливості для реалізації завдань освітнього процесу через: навчання в зручний час, реалізацію компетентнісного та дослідницько-пізнавального підходів, проєктного, особистісно-орієнтованого та адаптивного навчання, навчання впродовж життя, навчання без кордонів [3].

Зміст освітнього компонента «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті» на факультеті фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка спрямований на засвоєння студентами: основ сучасної теорії метрологічного контролю у фізичному вихованні та спорті; математико-статистичних методів обробки та аналізу результатів контролю і врахування їх при плануванні навчально-тренувального процесу; технології й методичних прийомів реєстрації, обробки та аналізу показників фізичного стану школярів та спортсменів, усіх сторін спортивної підготовки, тренувальних навантажень; метрологічних аспектів прогнозування та моделювання у фізичному вихованні та спорті.

Для підвищення ефективності проведення лекційних та практичних занять, а як наслідок формування фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту широко практикуємо використання цифрових освітніх інструментів.

**Мета дослідження** – описати основні цифрові інструменти, які використовують на заняттях з метрологічного контролю.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, порівняння, систематизація науково-методичних, навчальних матеріалів.

Цифрові освітні інструменти дають можливість майбутнім спортивним педагогам бути сучасними, активно діяти в інформаційному середовищі, використовувати новітні досягнення техніки у своїй професійній діяльності.

Згідно з аналізом наукових даних використання цифрових інструментів в освітній діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту дозволить: підвищити ефективність та якості навчання, тренування; підвищити активність пізнавальної діяльності; зберігати великий масив інформації; забезпечити оперативний доступ до інформації; здійснювати статистичний аналіз даних і графічне зображення цифрового матеріалу; створювати та редагувати документи (протоколи); забезпечувати навчання і контроль теоретичних знань учнів; здійснювати контроль фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів; моделювати спортивну діяльність; проводити кількісний аналіз техніки вправ; формувати інформаційну культуру, вміння здійснювати обробку інформації [4, 5].

Методи математичної статистики виступають інструментом для обробки результатів вимірювання та контролю у процесі фізичного виховання та спортивної діяльності. Використання комп'ютерної програми «Microsoft Excel», «Статистика 6.0» дозволяє опрацьовувати масиви статистичних даних, допомогою якої можна швидко та ефективно опрацьовувати результати тестування; визначати інформативність та надійності тестів для контролю; оцінювати результати тестування через використання різних шкал оцінок тестів; розробляти норми оцінки результатів тестів за 5-бальними та 12-бальними сігмальними шкалами; визначати узгодженість думок експертів (суддів) під час кількісної оцінки якісних показників; проводити узагальнену оцінку (рейтинг) за результатами комплексного тестування.

За допомогою введення необхідних формул автоматизовано вираховувати показники (рівень) фізичного стану, фізичного здоров'я, функціональні проби Руф'є, різноманітні індекси (життєвий, силовий, швидкості, ІМТ тощо).

На заняттях з метрологічного контролю студенти знайомляться з автоматизованими комплексами та комп'ютерними програмами для забезпечення метрологічного контролю за фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональним станом учнів та студентів. Дані програмні продукти включають декілька блоків: інформаційно-методичний (методика проведення тестів), діагностичний (обрахунок та порівняння зі статево-віковими нормами), аналітичний (індивідуальна, групова динаміка тощо) та методично-рекомендаційний (комплекси вправ, параметри навантаження, програму тренування відповідно до даних контролю), які дозволяють створювати базу даних про учнів та студентів, мають зручний інтерфейс.

Відповідно до змісту теми, яку вивчаємо на практичних заняття знайомимося із різними мобільними застосунки, призначеними для контролю за: руховою активністю (кількість кроків, швидкість, подолана відстань тощо); ЧСС, диханням, витратами енергії (Google Fit, Health, HealthKit, Nike Plus Running, MyFitnessPal, Samsung Health, Fitbit, RunKeeper, Endomondo Sport Tracker, Runtastic); фізичним станом («Digifit iCardio», «Heart Graph», «Google fit», «Yoga Breathing Exercises», «Breathe», «BackExercises»); масою тіла, калорійністю страв, збалансованості раціону (Таблиця калорійності, Lifesum, Fatsecret, Myfitnesspal (Calorie Counter), Yazio Calorie Counter, Dialife, LoseIt, Eat Slower).

Студенти знайомляться із програмним продуктами, запропонованими науковцями щодо контролю у спортивній діяльності: автоматизовані діагностичні комплекси оцінки фізичного стану спортсмена; комп'ютеризовані діагностичні системи тестування психофізіологічних особливостей; комп'ютерні системи контролю функціонального стану спортсмена; автоматизовані відеокомп'ютерні системи вимірювання й аналізу рухової функції спортсмена.

Так для формування компетентності біомеханічного контролю рухової діяльності знайомимося з цифровими інструментами, а зокрема комп'ютерними програми, які дозволяють проводити якісний аналіз



отриманих характеристик, системами відеоаналізу рухів і складні комп'ютерні комплекси-імітатори для відстеження та фіксації рухів (Expert Vision Analysis, Motion Analysis Corp., <http://www.Motionanalysis.com>; Vicon, Oxford Metrics, <http://www.vicon.com>; CODA, Charnwood Dynamics, <http://charndyn.com>, BioVideo, Kinovea, <https://www.kinovea.org>; Dartfish, <https://www.dartfish.com>).

На практичних заняттях з метрологічного контролю ми працюємо з програмою Kinovea, яка дозволяє скоротити час отримання результатів; опрацювати значну кількість біомеханічних характеристик (кінематичних, динамічних); за допомогою програмних алгоритмів проводити якісний аналіз отриманих характеристик, будувати моделі рухових дій та порівнювати з ними отримані показники.

Для забезпечення зворотного зв'язку зі студентами під час лекційних та практичних занять широко практикуємо використання цифрового інструмента Mentimeter для створення презентацій, проведення опитування, вікторини.

**Висновок.** Під час вивчення освітнього компонента «Метрологічний контроль у ФВС» здійснюється теоретична та практична підготовка майбутніх вчителів фізичної культури з використання цифрових освітніх інструментів. Цифрові інструменти відкривають нові можливості для реалізації завдань сучасної фізкультурної освіти та спортивної підготовки. Їх впровадження в освітній процес майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту сприяє якіснішому формуванню загальних і фахових компетентностей, дозволить підготувати висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівців для професійної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Волкова Н. П., Лебідь О. В. Формування цифрової компетентності у майбутніх учителів гуманітарних спеціальностей. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. №78. С. 161–166. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.78.28>. ) (дата звернення 01.04.2023).
2. Грабик Н. М., Грубар І. Я. Цифрові технології в підготовці вчителів фізичної культури. *Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи*: матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Тернопіль, 28 квітня, 2022). Тернопіль :

- ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. С. 87–90. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/25819> (дата звернення: 08.05.2023).
3. Грабик Н. М., Гулька О. В., Яремій М. В. Використання онлайн-платформ в освітньому процесі з фізичного виховання. *Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 25–26 листопада 2021 року). Рівне : Гельветика. 2021. Ч. 2. С. 141–144. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/24277> (дата звернення: 09.05.2023).
4. Прокопенко Ю. С. Використання цифрових інструментів при вивченні фізичного виховання та спортивних дисциплін під час дистанційного і змішаного навчання. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/article/download/11193/10498> (дата звернення 01.05.2023).
5. Юхно Ю. О., Хмельницька І. В. Основні напрями використання сучасних інформаційних технологій у фізичній культурі та спорті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 10 (80) 16. С. 148–152.

**Говоруха Олена,**  
*спеціалісти вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист,*  
*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання,*  
*Кам'янське, Україна*

**Матвейчук Олена,**  
*спеціалісти вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист,*  
*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання,*  
*Кам'янське, Україна*

## СТАН МОРАЛЬНО-ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У зв'язку з великим інтелектуальним навантаженням і зниженням загальної рухової активності відзначається погіршення здоров'я, зниження працездатності, низький рівень фізичної підготовленості населення, тому постає проблема підвищення рухової активності молоді через формування та утвердження здорового способу життя. У статті зроблено спробу проаналізувати стан морально-психічної підготовки студентів Кам'янського