

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Українська медична стоматологічна академія  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)  
Lithuanian Sports University (Lithuania)  
Nicolaus Copernicus University (Poland)  
University of Strasbourg (France)

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної  
Інтернет-конференції з міжнародною участю

*02 грудня 2020 року*

# **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION**

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and  
Practical conferences with international participation

*December 02, 2020*

Полтава, 2020

передових стран мира и, в частности, Швейцарии, Германии, Швеции – почему бы этому не стать национальной идеей и целью образования?

Пандемия поставила перед человечеством новые нестандартные вопросы и вызовы. Современное общество и образование в союзе с верой и наукой должны дать квалифицированные ответы на них. Призыв «быть человеком» является ориентиром для культуры и образования в дальнейшем. Впереди – эпоха ноосферного гуманизма и задачи ее инновационного научного сопровождения. Значит – надо возобладать умом, созвучным со Вселенной!

#### *Литература*

1. Бердяев Н. А. *Философия свободы. Смысл творчества*. Москва: Правда, 1989. С. 310.
2. Вернадский В. И. *Философские мысли натуралиста*. Москва: Наука, 1988. 522 с.
3. *COVID-19 в измерениях философии, психологии и педагогики: пособие* / [под научн. ред. В. В. Рыбалки и А. П. Самодринина ; коллектив авторов]. Киев, Днепр, Кременчуг : ПП Щербатых А. В., 2020. 396 с.

Л.М. Рыбалко, д.пед.н., професор ;  
*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*  
Гулько Т.Ю., викладач  
*Фаховий коледж управління, економіки і права ПДАА*

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ**

Упровадження інформаційних технологій у освітній процес – невід’ємна умова розвитку сучасної фізкультурної освіти в Україні [2; 4]. У цьому контексті інформатизація освіти передбачає використання електронних підручників, комп’ютерна програма “Different” призначена для того, щоб за простими клініко-фізіологічними показниками, які мають достатньо виражені кореляційні зв’язки з рівнем аеробного енергопотенціалу індивіда, розподіляти школярів на різні типологічні групи з метою застосування диференційованого підходу до використання індивідуальних навантажень у фізичному вихованні учнів [3; 4].

Слід зазначити, що застосування інформаційних технологій в освітньому процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту сприяє:

- забезпеченню можливості через демонстрування спеціально підібраних відеорядів яскраво, образно та високоемоційно розкрити перед студентами техніку виконання фізичних вправ, методику спортивних ігор тощо;

- реалізації ідеї віртуального запрошення на заняття видатних спортсменів, тренерів, фахівців у галузі фізичного виховання та спорту через попередній відеозапис інтерв'ю, звернення або виступ через відеоконференції;

- формуванню в студентів комплексного уявлення про складну естафету або фізичну вправу.

- установленню певного темпоритму заняття завдяки музичному супроводу.

Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій у освітній процес фізичної культури є невід'ємною складовою сучасної фізкультурної освіти в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на те, що визначенню особливостей застосування інформаційно-комунікаційних технологій присвячено праці багатьох учених, зокрема Н. Азарової, І. Богданова, Є. Бондаренко, Р. Гуревича, Н. Котенко, О. Сергєєва та ін. аспекти та ін.

На особливу увагу заслуговує опис унікальних можливостей інформаційних технологій, реалізація яких створює передумови для небувалої в історії дидактики інтенсифікації навчального процесу, а також створення методик, зорієнтованих на розвиток особистості студента [1; 2].

Основними перевагами інформаційно-комунікаційних технологій є:

- миттєвий зворотний зв'язок;

- комп'ютерна візуалізація навчальної інформації про об'єкти або закономірності явищ, як таких що реально відбуваються, так і „віртуальних”;

- архівне зберігання великих обсягів інформації з можливістю її передачі, а також легкий доступ користувача до центрального банку даних;

- автоматизація процесів обчислювальної, інформаційно-пошукової діяльності, а також обробка результатів навчального експерименту з можливістю багаторазового відтворення фрагменту, або самого експерименту;

- автоматизація процесів інформаційно-методичного забезпечення, організаційного керування навчально-виховною і контролю за результатами якості засвоєння матеріалу.

Підсумовуючи вище сказане, маємо підстави для висновку, що впровадження інформаційно-комунікаційних технологій значно сприяє інтенсифікації та оптимізації освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

#### *Література*

1. Гуревич Р. С. Інформаційно-комунікаційні технології в професійній освіті майбутніх фахівців / Р.С. Гуревич, М. Ю. Кадемія, М. М. Козяр ; за ред. член-кор. НАПН України Гуревича Р. С. — Львів : ЛДУ БЖД, 2012. — 380 с.

2. Панова Н.Л. Использование ИКТ на уроках физкультуры [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://blogs.mdpu.org.ua/osadchiyvv/ispolzovanieiktnaurokaxfizkultury/>. — Заголовок с экрана.

3. Удод О.А. Реалізація нової моделі освіти, заснованої на використанні ІКТ, висуває нові вимоги для учасників освітнього процесу / О. А. Удод // Комп'ютер у школі та сім'ї. — 2011. — №7(95). — С. 3.

4. Футорний С. М. Про використання мережевих електронних портфоліо для мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя / С. М. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. — Луцьк, 2014. — Вип. 16. — С. 74-79.

С. С. Роговцов, магістрант  
Гомельський державний університет  
імені Франциска Скорини

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ УДАРА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Практика показывает, что силовые физические упражнения необходимы для развития силовых показателей и овладения техникой двигательных действий во всех видах спорта, а тем более в карате [3]. Недостаточная физическая развитость ограничивает уровень показателей силы, плохо влияет на скорость и координацию [2]. Поэтому развитие физических показателей у каратистов является одним из приоритетных направлений при организации тренировочного процесса, с учётом динамики долговременной адаптации [4]. Развитие силовых способностей в карате основывается на жёстких требованиях к биомеханическим параметрам движения [5, 6]. Вместе с тем, следует учитывать вопросы утомления при обучении техническим действиям и темпо-ритмовые характеристики движения [1,7].

Гипотезой исследования являлось то, что разработанные для тренировочного процесса комплексы специальных физических упражнений будут благотворно влиять на развитие силы, ловкости, гибкости и быстроты молодых спортсменов.

Цель исследования – повышение уровня физического развития у каратистов первого и второго годов обучения, с целью увеличения силовых показателей и улучшения техники ударов.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Оками ногун» Белорусской организации Эншин карате в течении 30 недель. Спортсмены первого и второго годов обучения возрастом 9-12 лет были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная по 12 человек в каждой.

В качестве контрольных тестов для измерения силы и выносливости каратистов использовались следующие упражнения: - отжимания на руках от пола; - поднятие туловища на пресс из положения лежа; приседания; - измерение силы удара на силомере Киктест-7. Все упражнения