

викликати емоції у глядача. В обох напрямках повинні бути відсутні рухи, що підкреслюють сексуальну привабливість спортсмена. У разі додавання подібних елементів до номера, учасника змагання можуть дискваліфікувати [2; 3].

Pole Sport, як вид спорту, зародився в Канаді у 1980-х роках. У 2009 році відкрилась Міжнародна федерація Pole Sport IPSF. У 2012 році пройшов перший чемпіонат світу.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на аналіз організаційної діяльності «Федерації Pole Sport і повітряної акробатики України».

Список використаних джерел:

1. Драч Т., Цимбалюк О. Вплив занять пілонним спортом та повітряної акробатики на загальний фізичний стан виконавців. *Молодий вчений*. 2021. № (95), 6-8. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-7-95-2>.
2. Олейник Г. А. Танец на пилоне: Учебное пособие. Одеса, 2017. С. 175
3. Собко І. М., Велієва А. Р. Методика розвитку фізичних якостей спортсменок, які займаються пілонним спортом (Pole Sport). *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XIV міжнародної наукової конференції*, Харків, 2021. С. 131–138.
4. Dale J. P. The future of pole dance. *Australasian Journal of Popular Culture*. 2013. № 2(3). С. 381–396.
5. Kartali I. Pole-dance fitness. *Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.*, 2018. 417 p.
6. Saldana C. G., Gavira J. F., Oliver A. J. Evaluation of motivational factors in the practice of pole sport: preliminary validation. *Revista de psicologia del deporte*. 2017. № 26. С. 62–67.
7. Santos S. Simply Circus. *Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus, Inc* . 2013. P. 34-43.
8. Ukrainian Pole Sport&Aerial Acrobatics Federation. URL: <https://www.polesportua.org/sport-na-piloni>

КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ВАЖЛИВА СТРАТЕГІЯ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Согоконь О. А., Гайдар А. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Інтеграція та глобалізація соціальних, економічних і культурних процесів, які відбуваються в Україні, перспективи розвитку національної освіти на найближче десятиліття вимагають оновлення системи освіти. Це примушує змінювати та переосмислювати всі фактори, від яких залежить якість навчально-виховного процесу:

структуру, зміст, методи, форми навчання й виховання, напрями фахової підготовки, системи контролю й оцінювання, стиль відносин, управлінські рішення, взаємовідповідальність учасників процесу.

Організм людини формується та вдосконалюється під впливом рухової активності. Ситуація зі станом здоров'я населення – це результат низького рівня знань щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров'я упродовж усього життя. Недостатня фізична активність у шкільному віці призводить до розладів нормальної діяльності систем організму, порушень обміну речовин, швидкій втомлюваності, а в результаті – втраті здоров'я.

Сьогодні особливо гостро постала проблема пошуку та впровадження комп'ютерних технологій, контролю фізичної активності учнів та покращення їхнього здоров'я. На думку сучасних вчених (Г. Р. Генсерук, І. Б. Гринченко, Т. Ю. Круцевич, В. О. Кашуба, С. О. Омельченко, В. М. Пристинський, Л. П. Сущенко, К. М. Сергієнко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян) для збільшення ефективності занять фізичним вихованням, з метою формування основ здорового способу життя та підвищення рівня рухової підготовленості учнів необхідно використовувати все різноманіття форм, засобів, інноваційних та комп'ютерних технологій для покращення змісту фізичного виховання. Це в свою чергу дозволяє організувати фізичну активність згідно ціннісним орієнтаціям, інтересам і потребам учнів.

Впровадження комп'ютерних технологій в навчальний процес не лише підвищить ефективність процесу навчання, але й сформує фізичну культуру, що виражається у посиленні мотивації до занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя, постійно фізично розвиватися та вдосконалюватися [1, с. 15]. Сучасний навчальний процес складно уявити без використання електронних підручників, мультимедіа, тестуючих і контролюючих систем. Отже, застосування комп'ютерних технологій – важливий резерв удосконалення системи освіти в сфері фізичної культури і спорту [2, с. 85]. У зв'язку з цим постала задача розробки сучасних методик навчання та впровадження мультимедіа технологій у процес пізнання, використання яких надасть ефективність навчання предмету фізична культура.

Активність школярів на уроках фізичної культури залежить, передусім, від їхнього інтересу до виконання фізичних вправ. За даними психологів, інтерес становить три компоненти:

1. Знання, якими володіє людина в галузі, її зацікавленість.
2. Практична діяльність людини в цій галузі.
3. Емоційне задоволення, яке відчуває людина від діяльності.

Початкову стадію інтересу до певних вправ може викликати будь-який окремих компонент. Але розвинути, зробити його стійким, усвідомленим можна лише на основі всіх трьох перерахованих чинників.

Педагогічні спостереження та наші власні дослідження показали, що на уроках фізичної культури відносно добре подано один компонент до фізичного виховання – практичну діяльність. Тоді як, знанням і емоційному задоволенню приділяється значно менше уваги. В цих умовах процес виховання значно знижується. Надія на те, що знання й емоційне задоволення виникнуть в учнів без допомоги вчителя, як правило, не виправдовується.

Важливе місце серед джерел інформації у дітей займають інтернет джерела. Діти практично не отримують інформації про фізичну культуру від батьків. При опитуванні дітей, для поліпшення інтересу до фізичної культури вчителям фізичного виховання необхідно більше проводити ігрових занять, організовувати спортивні секції, поліпшити матеріально-технічну базу та краще ставитися до учнів.

До прийомів виховання інтересу в учнів до виконання фізичних вправ ми пропонуємо використовувати:

- новизну, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;
- постановку конкретних, посильних завдань навчання й оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку;
- широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю;
- проведення уроків із музичним супроводом;
- застосування ігрового та змагального методів на різних етапах навчання;
- постійне стимулювання самостійних занять у позанавчальний час;
- систематичний контроль за досягненням школярів та сучасні методи заохочення та стимулювання спортивних результатів.

Для ефективної роботи та досягнення бажаних цілей необхідно активно відслідковувати щоденні результати, аналізувати, своєчасно виявляти помилки та корегувати їх. Тому ми радимо використовувати учням новітні гаджети фітнес-браслети та трекери. Саме фітнес-браслети та трекери дають можливість кожному учню розпочати вести здоровий спосіб життя та досягти бажаних результатів. Принцип роботи максимально спрощено – пристрій одягається на руку або вішається на шию у вигляді кулону, ставиться додаток на телефон. Пристрій буде все фіксувати, зводити та надасть аналітику для подальшого корегування дій.

Малорухливий спосіб життя, всілякі нездужання і хвороби молодого покоління – вирішальні фактори для впровадження та використання новітніх гаджетів. Оскільки традиційний зміст уроку фізичної культури не дозволяє виправити ці факти, необхідним стає оновлення змісту уроку за допомогою інновацій техніки.

Якщо учні будуть використовувати у повсякденному житті фітнес-браслети та трекери, вчителів надається більше можливостей:

- досягнення цілей (установка цілі, нагадування, повідомлення);
- контроль активності (шагомір, відслідковування активності, вибір виду тренувань);
- контроль ваги (лічильник калорій, щоденник харчування, сканер штрих-кодів);
- контроль пульсу.

Можливості цих гаджетів можна використовувати для контролю навантаження за добу, тиждень, місяць, рік. Ці дані необхідні вчителів фізичної культури для визначення рівня навантаження у відповідності до самопочуття та фізичного розвитку учня. Крім того, ці гаджети можна використовувати на уроках фізичної культури, самостійних заняттях фізичними вправами, при занятті різними видами спорту (секційній роботі) тощо. Спектр використання цих трекерів дуже великий і з кожним днем стає більш функціональним.

Деякі годинники мають функціональність спортивних трекерів. Такі моделі можуть підтримувати програми тренування, шагомір, відслідковування маршруту, датчик серцебиття також. Вони можуть управляти або отримувати дані з інших пристроїв (смартфонів, планшетного комп'ютера) та підтримують бездротові технології – Bluetooth, Wi-Fi, GPS.

Важлива особливість спортивного годинника – вбудований кардіомонітор. Раніше монітор серцевого ритму розміщувався на грудній клітці, що було досить незручним при виконанні різноманітних вправ. Сьогодні це вбудований у браслет оптичний сенсор, який у режимі реального часу слідкує за частотою серцевих скорочень, що дозволяє вчителів та учню скорегувати навантаження. Використання функції GPS у гаджетах дозволяє здійснювати прийом-передачу даних щодо учнів. Обмін даними з гаджетом здійснюється за допомогою супутникового зв'язку GPS (Global Positioning System), що дозволяє визначити точне місцезнаходження учня, здійснити відслідковування та контроль через смартфон або планшетний комп'ютер. Викладач може підключитися до сервера системи, використовуючи програмне забезпечення (LoseIt, MyMapFitness, MyFitnessPal, Maxwell Health, Fitnio). Система відображає місцезнаходження учня та історію його переміщень, що є особливо необхідним під час підготовки учнем домашнього завдання та самостійних занять.

На нашу думку, комп'ютерні технології навчання є важливою стратегією покращення традиційної предметної системи, вони спрямовані на її вдосконалення, підвищення ефективності процесу навчання, допомагають сформувати фізичну культуру, посилюють мотивацію до занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватися. Завдяки таким технологіям значно полегшується перевірка фізичної активності учня.

Список використаних джерел:

1. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Т., 2005. 20 с.
2. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. *Вища освіта України*. К.: Генезис, 2011. С. 84–93.
3. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2003. 46 с.
4. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2009. 35с.

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ВІТЧИЗНЯНОЇ ТЕОРІЇ Й МЕТОДИКИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

Таган Д. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнєв О. А.

Сучасні умови життя (урбанізація життя, бурхливий розвиток промисловості, транспорту, певних змін в навколишньому середовищі та ін.) виказують великі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності, до захисних сил організму людини. Велика увага приділяється фізичному вихованню та розвитку спорту у дітей та підлітків, що насамперед визначається широким спектром можливостей їх використання для зміцнення здоров'я та освіти молодого покоління України.

Аналіз даних про стан світового спорту доводить, що високий організаційний та методичний рівень навчально-тренувальної роботи з дітьми та підлітками в значній мірі визначають успіх тієї чи іншої країни на міжнародній спортивній арені. Тому цілком закономірно, що в