

корисним для розвитку дошкільнят. Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і дорогого обладнання для занять, можуть проводитися з дітьми як молодшого, так і старшого віку.

Література

1. Вільчковський, Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с
2. Загородня, Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковський Г.П.; за заг. Ред.. Л.П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.
3. Крошка, С.А. Інноваційні оздоровчі технології дітей дошкільного віку у процесі модернізації освіти. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Світ ХХІ сторіччя: модернізація освіти та цінності дитинства», Запоріжжя: 08-09 листопада 2016.
4. Пангелова, Н. Напрями удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. №2. С. 40-43.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ В УМОВАХ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМАТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Мірошніченко Вячеслав, Швець Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
29miroshnichenko@gmail.com*

Постановка проблеми. В умовах дистанційної освіти гостро постає питання оптимального вибору обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, оскільки викладач не може візуально здійснювати спостереження за реакцією організму на навантаження. Неадекватний вибір навантажень, з однієї сторони, може спричинити відсутність тренувального ефекту, а з іншої, викликати симптоми перевтоми, які можуть проявитися не лише відсутністю зростання функціональних можливостей, але і їх зниженням. Вирішити дану проблему можна використовуючи мобільні застосунки для відстеження спортивної активності через GPS.

Обговорення. Принцип роботи мобільних GPS застосунків полягає у контролі за переміщенням за такими критеріями: швидкість, довжина

дистанції, перепад висоти, час подолання дистанції, маршрут (вигляд зверху на карті), приблизний розрахунок витраченої енергії. Істотно підвищить ступінь контролю наявності сенсорів (пульсометри, паверметри, сенсори кадансу), роботу яких синхронізують із гаджетами. Таким чином з'являється можливість здійснювати контроль не лише за зовнішнім обсягом навантаження, але і за внутрішнім, тобто за реакцією організму на навантаження. В Україні доступні такі додатки: 5K Trainer, Run keeper, Nike+ Running, Adidas miCoach Mobile, Endomondo Sports Tracker, Zombies, Run, TrailMix, STRAVA.

Рекомендації. Слід зауважити, що дані додатки ефективно можна використовувати для циклічних видів рухової активності: біг, ходьба, плавання, веслування, велосипедний спорт, біг на лижах та інші. При цьому слід зважати, що під час виконання навантаження в анаеробному режимі енергозабезпечення, втрачається лінійна залежність між інтенсивністю навантаження і ЧСС.

Література.

1. Дергачова Л. Інформатизація навчального процесу з фізичної культури: використання навігаційних (GPS) та інших електронних пристроїв під час тренувань. [Електронний ресурс]. <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/24237/1/5.pdf>
2. Мобільні додатки для покращення спортивних результатів. [Електронний ресурс]. <https://www.gurt.org.ua/news/recent/33064/>
3. Ярмошук, О.О. Аналіз технологічних інновацій в сфері спорту. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 1, 2016, 442-453.
4. Strava [Електронний ресурс]. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Strava>
5. Tjonndal, A. Sport innovation: developing a typology. European Journal for Sport and Society, 14(4), 2017, 291-310.

ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВНТУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Овчарук Василь, Овчарук Віра

*Вінницький національний технічний університет
Кафедра фізичного виховання
vvovcharuk@gmail.com*

Постановка проблеми. Війна в Україні та кризисні явища останніх років в соціально-економічній, політичній і культурній сферах суспільства негативно відобразилися на можливостях повноцінної реалізації функцій фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти.