

у довгостроковій перспективі призводить до зміцнення здоров'я та профілактики різних захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання та діабет. Знання про своє здоров'я через смарт-пристрої можуть бути використані для корекції способу життя та покращення загального самопочуття.

**Рекомендації.** Використання фітнес-технологій в освітніх закладах має значний потенціал для покращення якості фізичного виховання, підвищення мотивації студентів та створення здорового освітнього середовища. Смарт-пристрої, такі як фітнес-браслети та розумний годинник, допомагають стежити за фізичною активністю студентів та надають важливі дані, які можуть бути використані для персоналізації навчального процесу.

### Література

1. Глоба Г.В. Аналіз сучасних інформаційних технологій для використання на заняттях з фізичної культури студентів ВНЗ / Г.В. Глоба, В.А. Гетун. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2018. Вип. 4. С. 70-79.
2. Дмитренко С. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів / С. Дмитренко, О. Хуртенко, В. Герасимишин. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7(26). С. 38-42.
3. Хуртенко О.В. Використання мобільних додатків як один із засобів ведення здорового способу життя / О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, Н.О. Сорокіна, Г.В. Лісчишин. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 3 (133). С. 135-138
4. Griban G., Kobernyk O., Petrachkov O., Khurtenko O., Dmytrenko S., Kostiuk Yu., Nazarenko L., Kostenko M., Khotentseva O., Korol S., Shpychka T., Stepaniuk V., Savchenko L., Bloschynskyi I. Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. №9(9). Pp. 162-171.

## ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Білик Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
кафедра теорії і методики фізичного виховання  
[dekykovliv576@gmail.com](mailto:dekykovliv576@gmail.com)*

**Анотація.** У статті розглянуті технології, що застосовуються в тренувальному процесі юних футболістів, у тому числі й комп'ютерні.

**Ключові слова:** футбол, технології, тренувальний процес, юні футболісти, вправи, фізична підготовка.

**Summary. Bilyk D. Application of Innovative Technologies in the Training Process of Young Football Players.** The article discusses the technologies used in the training process of young football players, including computer technologies.

**Keywords:** football, technology, training process, young football players, exercises, physical training.

**Постановка проблеми.** Тренування юних футболістів це складний та цілеспрямований процес виховання та навчання.

Комплексний характер гри у футбол обумовлює і комплексну методику тренувань, яка включає техніко-тактичну та фізичну підготовку [3].

**Обговорення.** Вправи, що застосовуються у процесі фізичної підготовки, максимально наближені до характеру рухів, властивих футболу. Хороша фізична підготовка створює необхідні передумови виконання технічних завдань під час гри. У центрі уваги технічного тренування стоїть робота із м'ячем [1].

Тренер може використовувати різноманітні форми тренувань. Обов'язковою передумовою оволодіння елементами футбольної техніки є розвиток «почуття м'яча». Це здійснюється завдяки різним вправам із м'ячем. Ці вправи відіграють велику роль у тренуванні дітей та підлітків.

О.В. Хуртенко та Б.В. Кісарчук [2] зазначають, що сьогодні у тренувальному процесі юних футболістів застосовують такі нові технології навчання:

**Технологія особистісно орієнтованого навчання.** *Мета використання:* створення сприятливих умов для кожного вихованця. *Результати використання.* Технологія особистісно орієнтованого навчання орієнтує вихованців в розвитку своєї індивідуальності.

**Ігрова технологія.** *Мета використання:* розвиток пізнавальної активності вихованців; підвищення інтересу до систематичних занять футболом у кожного вихованця; створення командного духу у спортивному колективі; підвищення емоційності навчально-тренувального процесу. *Результати використання.* Ігрова освітня технологія сприяє розширенню кругозору, формуванню певних умінь та навичок, необхідних у практичній діяльності, розвитку фізичних якостей, почуття колективізму.

**Технологія проблемного навчання.** *Мета використання:* розвиток у вихованців необхідних розумових та фізичних процесів, які дозволять вирішувати проблеми та долати перешкоди як у навчально-тренувальному процесі, так і в змагальній діяльності. *Результати використання.* При плануванні та проведенні навчально-тренувальних занять з урахуванням результатів застосування технології проблемного навчання тренер має можливість проводити психологічну роботу з вихованцями, спрямовану на подолання складних ситуацій.

**Технологія проблемного навчання.** *Мета використання:* розвиток у вихованців необхідні розумові та фізичні процеси, які дозволять вирішувати проблеми та долати перешкоди як у навчально-тренувальному процесі, так і в змагальній діяльності. *Результати використання.* Технологія проблемного навчання дає можливість тренеру викладачеві визначити рівень опірності вихованців до умов, які можуть виникнути за участю у змаганнях.

**Комп'ютерні технології навчання.** Комп'ютерні технології дозволяють модифікувати тренувальний процес та гарантують більшу ефективність у досягненні результатів навчання. *Результати використання.* Використання комп'ютерних технологій суттєво збагачує педагогічні методи навчання спортсменів. Можливості комп'ютерних технологій дозволяють вирішити такі завдання як: підвищити інформаційну насиченість тренування, вийти за рамки тренувального процесу, доповнити та поглибити їх зміст.

**Рекомендації.** Новий час потребує нових підходів в освіті, нових технологій, у тому числі комп'ютерних. Новий етап розвитку комп'ютерної техніки та її застосування в тренувальному процесі характеризується найширшим використанням сучасних комп'ютерних технологій під час створення навчальних програм.

### Література

1. Дулібський А.В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61-65.
2. Хуртенко О.В. Структура та зміст підготовки кваліфікованих футболістів /О.В. Хуртенко, Б.В. Кісарчук. The 3 rd International scientific and practical conference «*Topical issues of modern science, society and education*». (October 3-5, 2021) Kharkiv, Ukraine. 2021. 1096 p.
3. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007, № 1. С. 87-89.

## ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

**Бондар Анна**

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,  
кафедри фізичного виховання та спорту  
[grinchukanna366@gmail.com](mailto:grinchukanna366@gmail.com)*

**Анотація.** У статті проаналізовано психоемоційний та фізичний стан студентів у непрофільних ЗВО під час воєнного стану. Визначено вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів I курсу.

**Ключові слова:** фізичні навантаження, психоемоційний стан,