

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

# **СПОРТИВНА НАУКА – 2019**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
V Всеукраїнської науково-практичної  
конференції**

**15 травня 2019 р.**

**Видавець О. О. Євенок  
2019**

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 5 від 31 травня 2019 р.)*

### **Рецензенти:**

**Булгаков О. І.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач, Житомирський державний університет імені Івана Франка;

**Дмитренко С. М.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

**Петренко І. І.** – кандидат педагогічних наук, доцент, Державний університет «Житомирська політехніка».

**Спортивна наука – 2019:** збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2019. – 76 с.

У збірнику представлено результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичної культури та спорту.

Збірник містить матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Спортивна наука – 2019» (Житомир, 15 травня 2019 року).

### **Головний редактор:**

*Кутек Тамара Борисівна* – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

### **Редакційна колегія:**

*Ахметов Рустам Фагимович* – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

*Козіна Жаннета Леонідівна* – завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту та спортивних ігор, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди;

*Вовченко Інна Іванівна* – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

*Дмитренко Світлана Миколаївна* – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

### **Оргкомітет конференції:**

*Кутек Тамара Борисівна* – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

*Ахметов Рустам Фагимович* – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

*Козіна Жаннета Леонідівна* – завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту та спортивних ігор, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди;

*Вовченко Інна Іванівна* – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

*Дмитренко Світлана Миколаївна* – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

*Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.*

## **ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ МІ FIT ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ КОНТРОЛЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*О. Т. Кузнецова, О. Є. Комаревич, П. В. Ковальчук  
Національний університет водного господарства  
та природокористування, м. Рівне*

**Анотація.** У статті розкрито умови організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти. Впровадження технологій мобільного навчання дозволило підвищити рухову активність, простежити її динаміку протягом певного періоду, сприяло формуванню позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, мобільне навчання, рухова активність; технології.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах розвитку суспільства інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) стали невід'ємною частиною сучасного світу, оскільки вони значною мірою визначають подальший економічний і суспільний розвиток людства. Застосування сучасних ІКТ у навчанні – одна з найбільш важливих і стійких тенденцій розвитку світового освітнього процесу.

Актуальність даного питання має місце у сучасному освітньому середовищі, адже нині якісне навчання не може здійснюватися без використання засобів і можливостей, які надають новітні ІКТ [3–5, с. 284–288]. У вітчизняних закладах освіти в останні роки засоби ІКТ стали все частіше використовуватися під час вивчення більшості навчальних дисциплін. Це породжує нові форми взаємозв'язків суб'єктів навчання, здійснення освітньої діяльності на основі WEB-технологій і відповідно нові форми діяльності фахівців. Електронне, дистанційне і мобільне навчання стають однією з основ сучасної освіти із застосуванням ІКТ.

**Аналіз останніх досліджень.** Одним із сучасних завдань фізичного виховання є формування у студентів усвідомленого прагнення до самостійного фізичного вдосконалення шляхом активізації фізкультурної освіти

через інноваційні ІКТ, а саме комп'ютерне програмно-методичне забезпечення дисципліни, створення інформаційного середовища фізкультурної освіти у ЗВО із наявністю мультимедійного видання, електронної бібліотеки тощо (В. О. Кашуба, С. М. Футорний [2] О. Т. Кузнєцова [5], О. В. Тимошенко, М. О. Марущак [8], А. S. Pnitskaya [9] та ін.).

Актуальною є впровадження технологій мобільного навчання – нових технологій навчання, що базуються на інтенсивному застосуванні сучасних мобільних засобів зв'язку та ІКТ (О. А. Качан [1], В. А. Куклев [6], С. О. Семеріков [7] та ін.).

Автори відзначають, що використання засобів мобільного навчання та ІКТ дозволяє підвищити інтенсивність та ефективність процесу підготовки майбутніх фахівців, створює умови для самоосвіти та дистанційної освіти, тим самим дозволяючи здійснювати перехід до безперервної освіти, розв'язує проблему доступу до нових джерел різноманітної інформації у поєднанні з телекомунікаційними технологіями.

**Мета дослідження:** ознайомити із перевагами мобільного навчання та можливостями мобільного додатку Mi Fit як ефективного засобу контролю рухової активності здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи: опитування, спостереження, вибірковий, порівняльний аналізи, визначення обсягу рухової активності за допомогою методу крокометрії. У нашому дослідженні необхідним був спеціальний додаток Mi Fit, який встановлюється на смартфон на платформі Android, починаючи з версії 4.3 і вище. Дослідження проведені на кафедрі фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) за участю здобувачів вищої освіти I (бакалаврського) рівня секції оздоровчого тренування (спеціальна медична група).

**Результати досліджень та їх обговорення.** Нині можливість навчатися будь-де і будь-коли є загальною

тенденцією життя людини в інформаційному суспільстві. Така можливість забезпечується за допомогою технологій мобільного навчання. Сучасні мобільні засоби (смартфони, персональні комунікатори, планшети та ін.) мають функціональність, що не поступається в багатьох випадках комп'ютерам середньої потужності. Мобільні технології навчання тісно пов'язані з навчальною мобільністю в тому розумінні, що здобувачі мають можливість брати участь в освітніх заходах без обмежень у часі та просторі. Тому ЗВО України, спираючись на досвід провідних закордонних університетів, приділяють належну увагу використанню в освітньому процесі цих інноваційних технологій. У літературі існує багато трактувань поняття «мобільне навчання», і спільним для них є те, що за цієї технології навчання фізичне з'єднання з кабельною мережею є не обов'язковим. M-learning – це навчання за допомогою мобільних пристроїв в будь-який час і в будь-якому місці, вважає Д. Кіско [10]. На думку російського вченого В. Куклева мобільне навчання – це навчання за допомогою мобільних засобів, незалежно від часу та місця, з використанням спеціального програмного забезпечення на педагогічній основі міждисциплінарного та модульного підходів [6]. З позиції С. Семерікова, «мобільне навчання може бути визначене як підхід до навчання, при якому на основі мобільних електронних пристроїв створюється мобільне освітнє середовище, де студенти можуть використовувати їх в якості засобу доступу до навчальних матеріалів, що містяться в Інтернеті, будь-де та будь-коли» [7, с. 119]. Отже, на основі проведеного аналізу робимо висновок, що мобільне навчання – це форма організації освітнього процесу, яка ґрунтується на застосуванні засобів мобільних ІКТ і бездротового зв'язку.

Додаток Mi Fit, який використовується разом з фітнес-трекером для контролю стану здоров'я та рівня рухової активності, за замовчуванням пропонує орієнтир у 8000 кроків на день. При цьому у додатку є посилання на те, що така норма є рекомендацією ВООЗ. Дода-

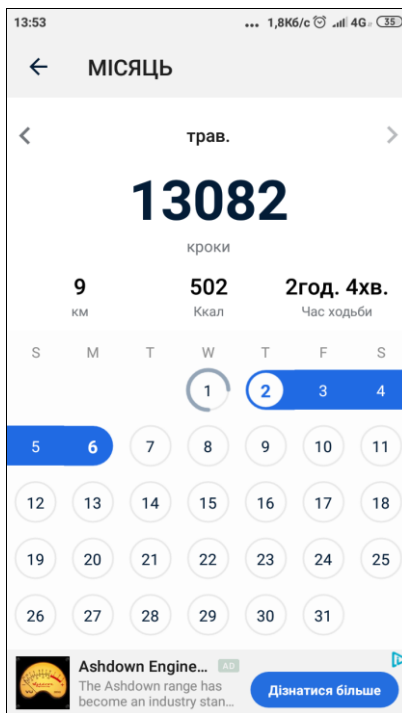
ток підраховує кожен крок, розраховує дистанцію, витрачені калорії і веде щоденник зі статистикою. Одним із недоліків крокомірів є те, що вони не здатні враховувати інтенсивність навантаження. Наприклад, людина може зробити 1000 кроків швидко або повільно, по сходах догори або донизу, а крокомір зафіксує однаковий результат.

Як бачимо, отримані нами вибіркові дані окремих студентів є вищими за цю норму (рис. 1).

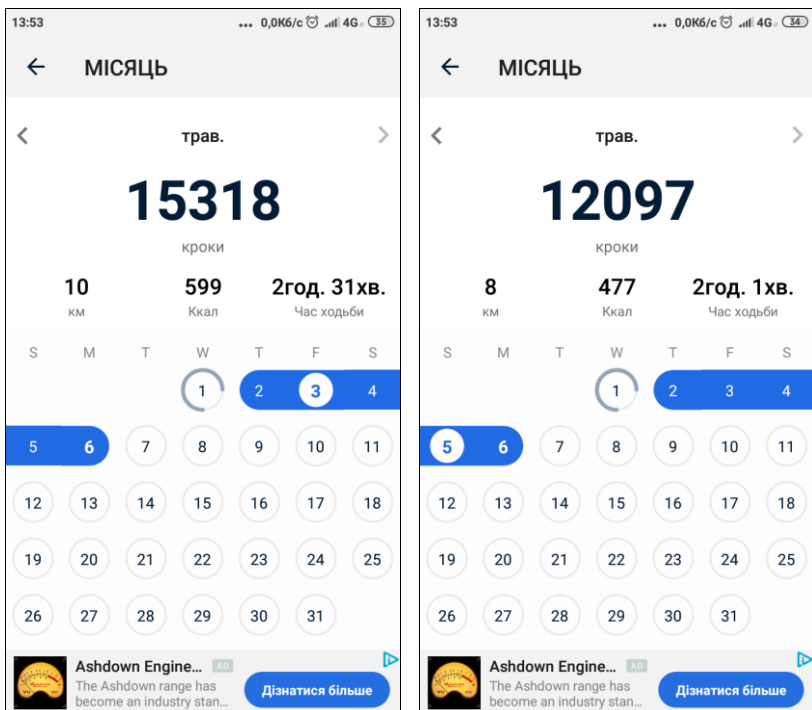
**Висновки.** Подальші дослідження проблем рухової активності студентів повинні спрямовуватись на визначення основних факторів, які впливають на обсяг рухової активності, а також пошук шляхів його підвищення. У межах дослідження важливим є вдосконалення форм упровадження мобільного навчання та ІКТ у самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів.



1



2



3

4

**Рис. 1. Скріншот додатка програми зі смартфона здобувача I курсу інституту АКОТ НУВГП – щоденник зі статистикою (1) та показники за добу (2, 3, 4)**

### **Список літературних джерел**

1. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. – Слов'янськ, 2017. – 138 с.

2. Кашуба В. О. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення / В. О. Кашуба, С. М. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2016. – Вип. 21. – С. 81–90.

3. Кузнецова О. Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів

спеціальних медичних груп / О. Т. Кузнєцова // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць I Всеукр. наук.-практ. конф. – Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2014. – С. 124–126.

4. Кузнєцова О. Педагогічні умови формування готовності студентів до використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання і життєдіяльності / О. Кузнєцова // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія Педагогіка. – 2017. – № 3. – С. 59–67.

5. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. – Рівне, 2018. – 416 с.

6. Куклев В. А. Сущностные характеристики мобильного обучения как педагогической инновации [Електронний ресурс] / В. А. Куклев // Мир науки, культуры, образования. – 2008. – № 5(12). – С. 204–207. – Режим доступу: <http://www.iwep.ru:88/journal/12/pages%20204-207.pdf>.

7. Семеріков С. О. Фундаменталізація навчання інформативних дисциплін у вищій школі : монографія. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 340 с.

8. Тимошенко О. В. Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді / О. В. Тимошенко, М. О. Марущак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ, 2018. – Вип. 3К (97). – С. 544–548.

9. Initskaya A. S. [et al.] Author's internet blog as information and communication technologies in the educational space within the physical education students // Physical education of students. – 2014. – Vol. 1. – P. 22–26.

10. Questions That Will Help Revamp Your Mobile Learning Strategies [Electronic recourse]. – Mode of access : <http://www.k12mobilelearning.com/2010/12/6-questions-to-help-revamp-your-mobile-learning-strategies>.



## ЗМІСТ

<i>Булгаков О. І., Кафтанова Т. В., Гвоздь С. П., Шаверська О. В.</i> <b>ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....	5
<i>Булгаков О. І., Колеснік І. В., Айуц В. І.</i> <b>ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ, ЩО ЗУМОВЛЯЮТЬ ПРОЯВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТІВ</b> .....	9
<i>Грибан Г. П., Жуковський Є. І., Ашихміна А. В.</i> <b>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ</b> .....	13
<i>Грибан Г. П., Сокирко О. С., Білоскаленко Т. О.</i> <b>ВАРІАТИВНЕ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ</b> .....	17
<i>Дмитренко С. М., Дяченко А. А., Ломачевська О. Ю.</i> <b>ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВА РОЗРОБКИ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b> .....	21
<i>Жуковська М. О., Жуковський Є. І., Ченцова В. А.</i> <b>ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ</b> .....	24
<i>Казнаховська І. Р.</i> <b>ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПЛАТЕСУ НА ФІЗИЧНУ ІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ВНЗ</b> .....	29
<i>Колеснік І. В., Кутек Т. Б., Вовченко І. І., Панасюк Я. О.</i> <b>ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ</b> .....	33

<i>Крук М. З., Крук А. З.</i> <b>ПОГЛЯДИ ПЕТРА ФРАНКА НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ</b> .....	39
<i>Кузнецова О. Т., Комаревич О. Є., Ковальчук П. В.</i> <b>ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ МІ FIT ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ КОНТРОЛЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВИТИ</b> .....	43
<i>Кульчицька І. А., Дунаєва А. П.</i> <b>УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ПНЕВМАТИЧНОЇ ЗБРОЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ</b> .....	49
<i>Кутек Т. Б., Вовченко І. І., Ахметов Р. Ф., Гедзюк Д. О., Федоренко В. М.</i> <b>УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ</b> .....	54
<i>Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С., Єловець О. І.</i> <b>РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ В СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b> .....	59
<i>Стафійчук М. М.</i> <b>ГІДРОТЕРАПІЯ ЯК МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ</b> .....	63
<i>Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пантус О. О.</i> <b>РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ЧОЛОВІКІВ ВПРАВАМИ З ГИРЯМИ</b> .....	67
<i>Чернуха І. С., Ляшевич А. М., Богуславський О. Л.</i> <b>ОЦІНКА СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> .....	71