

Олег КАЛІБЕРДА, ст. викладач,  
Ольга КАЛИНИЧЕНКО, ст. викладач  
Національний університет «Одеська політехніка», м. Одеса, Україна, e-mail: koleg2010@gmail.com,

## ІНФОРМАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ

**Анотація.** Розглянуто питання створення та застосування сучасних інформаційних технологій у сфері фізичного виховання та оздоровчої рухової діяльності в умовах дистанційного навчання здобувачів вищої освіти.

**Ключові слова:** інформаційні технології, рухова активність, тестування, функціональна підготовленість, фізкультурно-оздоровчі технології.

### Актуальність дослідження

Проблеми впровадження інформаційних технологій у навчальний процес загальної та професійної підготовки здобувачів вищої освіти з метою підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я студентів є особливо актуальними в умовах дистанційного навчання. Сучасні дистанційні форми навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) характеризуються зростанням часу самостійної роботи студентів за комп'ютером і зменшенням обсягу рухової (фізичної) активності, що негативно впливає на стан здоров'я, рухової та функціональної підготовленості [1].

### Мета дослідження

Створення і впровадження інформаційної технології педагогічного контролю в організації занять з фізичного виховання та оздоровчої рухової активності в умовах дистанційної освіти.

### Методи дослідження

Для вирішення завдань дослідження використовувалися емпіричні методи: аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів, педагогічне тестування, педагогічні спостереження.

### Основні результати досліджень

Протягом проведення досліджень розроблена та запроваджена у навчальному процесі інформаційна технологія дистанційного навчання з використанням електронної освітньої платформи Classroom (Google) та створені Гугл Класи (Classroom) для такої форми навчання з дисципліни загальної підготовки «Фізичне виховання» та самостійної оздоровчої рухової активності [2].

Розроблено електронний навчально-методичний комплекс з різних видів оздоровчої рухової активності, розвитку рухових здібностей, сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій фітнесу із застосуванням мультимедійних засобів.

Програму курсу розроблено за розділами загальної фізичної підготовки, розвитку рухових здібностей, фізкультурно-оздоровчих технологій фітнесу.

Розроблено та впроваджено у Гугл Класах методичне та наочне забезпечення практичних і самостійних занять, надані відповідні методичні рекомендації.

До змісту практичних і самостійних фізкультурно-оздоровчих занять включені мультимедійні комплекси фізичних вправ ранкової гімнастики для розвитку усіх груп м'язів, вправ для розвитку витривалості, гнучкості, швидко-силових і координаційних здібностей, відновлення дихання.

У завданнях студентам пропонується обирати рекомендовані комплекси фізичних вправ для розвитку рухових здібностей або виконувати інші комплекси вправ.

Наведені комплекси вправ рухової активності надають студентам можливість власного вибору програм відповідно до рівня рухової підготовленості та стану здоров'я.

З метою ефективного застосування фізкультурно-оздоровчих програм і об'єктивної оцінки власного функціонального стану та рівня фізичної підготовленості запропонована методика самоконтролю функціонального стану та фізичної підготовленості під час самостійних занять.

Методика самоконтролю передбачає:

- тестування та оцінювання рівня фізичної підготовленості;
- вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) після виконання вправ (тестів) та оцінювання функціонального стану.

Для здійснення систематичного щотижневого контролю за самостійною роботою студентів та встановлення зворотного зв'язку студента з викладачем розроблено електронний щоденник самостійної роботи з фізичного виховання здобувача вищої освіти (табл. 1).

Таблиця 1

Щоденник самоконтролю самостійної роботи здобувача вищої освіти з дисципліни «Фізичне виховання»

Прізвище, ім'я, по-батькові	Інститут, група	Модульний контроль №								
Пошта НУ «ОП» email:	Стать:	Дата «    »    20    р.								
Самостійна рухова активність РА		Тижневий обсяг самостійних занять за тижнями 1–8, годин								К-ть год
Зазначити обраний вид РА: біг, гімнастика, фітнес тощо										
Види обов'язкових тестів	Номери тестів	Результати виконання тестів за тижнями 1–8								К-ть балів
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Витривалість:		xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	
Рівномірний біг з ходьбою 12 хвилин, км	№ 3									
ЧСС після виконання тесту, ударів/хвилину										
Сила та швидкісно-силові здібності:		xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	№ 5									
ЧСС після виконання тесту, уд/хв										
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, разів	№ 8									
ЧСС після виконання тесту, уд/хв										
Стрибок у довжину з місця, см	№ 9									
Координаційні: здібності		xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	
Стрибки зі скакалкою за 1 хвилину, разів	№ 13									
ЧСС після виконання тесту, уд/хв										
Гнучкість:		xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	
Нахил тулуба з положення сидячі, см	№ 14									
ЧСС після виконання тесту, уд/хв										
Заняття у спортивній секції або фізкультурно-оздоровчій групі: вид спорту, місце занять, тренер-викладач										
Участь у спортивно-масових заходах: назва заходу, дата, місце проведення										
Ознайомлення з вимогами техніки безпеки на заняттях з ФВіС										
Усього, балів										
Оцінка СРЗ за модуль										

У щоденнику самоконтролю відображаються основні показники: тижневий обсяг самостійних занять, результати виконання тестів, частота серцевих скорочень після фізичних навантажень.

У Гугл Класі надані відповідні методичні рекомендації щодо виконання тестів і вимірювання ЧСС та загальної оцінки функціонального стану.

У програмі тестування використані загальновідомі тести [3], що доступні для виконання як у домашніх умовах, так і на спортивних спорудах, парках, скверах, трасах здоров'я тощо:

- «Рівномірний 12-хвилинний біг з ходьбою»;
- «Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (разів)»;
- «Стрибок у довжину з місця (см)»;
- «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (для юнаків – від полу, для дівчат – від лави);
- «Нахил тулуба з положення сидячі (см)»;
- «Стрибки зі скакалкою за 1 хвилину (разів)».

Завдання для самостійної роботи розраховані для виконання як у домашніх умовах, так і на спортивних спорудах, в парках, скверах, трасах здоров'я – за програмою соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України», на спортивних спорудах.

Алгоритм дій запропонованої інформаційної технології передбачає:

1. Ознайомлення із змістом програми та окремих тем занять.
2. Вибір комплексів фізичних вправ за власним бажанням відповідно до стану здоров'я та рухової підготовленості.
3. Виконання обраних комплексів вправ.
4. Щотижневе виконання тестів для оцінки власних рухових здібностей.
5. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) після виконання вправ (або тестів).
6. Реєстрація результатів виконання тестів та ЧСС у щоденнику самоконтролю.
7. Передача отриманих результатів до Гугл Класу.
8. Обговорення результатів рухової діяльності та виконання тестів на практичних заняттях.
9. Внесення необхідних змін і корегування обсягу та інтенсивності навантажень у процесі занять.

Виконання самостійної роботи у вигляді щоденника самоконтролю відображається у Гугл Класі у розділі «Оцінки», що забезпечує здійснення щотижневого поточного контролю.

#### **Висновки**

Аналіз результатів впровадження запропонованої інформаційної технології у процес дистанційного навчання та проведені педагогічні спостереження засвідчують достатньо високий рівень активності та успішності студентів у її застосуванні.

Організація ефективного педагогічного контролю та самоконтролю поточного стану рухової та функціональної підготовленості студентів під час самостійних занять з фізичного виховання та оздоровчої рухової діяльності сприяє підвищенню рівня рухової активності.

Застосування інформаційної технології педагогічного контролю оздоровчої рухової діяльності є засобом, що сприяє формуванню інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх фахівців, рівня їх самооцінки, інтересу та мотивації до навчання.

#### **Література**

1. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 31 травня 2022р.) / ред. О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2022. –163 с. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <https://uni-sport.edu.ua/content/v-vseukrayinska-elektronna-konferenciya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-innovaciyni-ta-informaciyni>
2. Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди : матеріали II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф., Київ, 14–15 грудня 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2023. 155 с. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>
3. Іващенко О. В. Педагогічний контроль рівня рухової підготовленості хлопчиків молодших класів / Іващенко О. В., Худолій О. М., Єрмаков С. С., Черненко С. О., Головка А. Р. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2015. – № 2. – С. 32–40. DOI: 10.17309/tmfv.2015.2.1140