

13. Union Internationale de Pentathlon Moderne. UIPM Rules and Regulations: UIPM Anti-Doping Rules. [Internet]. Available from: [https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm\\_anti-doping\\_rules\\_digital.pdf](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_anti-doping_rules_digital.pdf).

14. Union Internationale de Pentathlon Moderne. UIPM Rules and Regulations: UIPM Medical Rules. [Internet]. Available from: [https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm\\_medical\\_rules\\_digital.pdf](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_medical_rules_digital.pdf).

#### References

1. Alekseev S.V. (2012). Mezhdunarodnoe sportivnoe pravo: uchebnik. [Internet]. M.: YuNITI-DANA. 895 s. Available from: <http://znanium.com/catalog/product/872894>.

2. Boryugova A. Yu. (2009). Mezhdunarodnoe sportivnoe pravo kak osnova dlya formirovaniya natsionalnoy otrasli prava «Sportivnoe pravo Ukrainyi»: PhD dissertation (Law): 12.00.11. – Kyiv. – 357 s.

3. Garo G.O., Kushnir O.O. (2017). Sportivne pravo: oglyad natsionalnogo zakonodavstva i mizhnarodnih standartiv: Protokol. [Internet]. Available from: [https://protocol.ua/ua/sportivne\\_pravo\\_oglyad\\_natsionalnogo\\_zakonodavstva\\_i\\_mignarodnih\\_standartiv/](https://protocol.ua/ua/sportivne_pravo_oglyad_natsionalnogo_zakonodavstva_i_mignarodnih_standartiv/).

4. Zalisko O. (2017). Dzherela regulyuvannya mizhnarodnih privatnih sportivnih vidnosin. [Internet]. Kyiv : Pidpriemnistvo, gospodarstvo i pravo: Mizhnarodne pravo. Vol. #4 . P. 184 – 187. Available from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgip\\_2017\\_4\\_39](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgip_2017_4_39)

5. Olympic Charter (2016): transl. from English. Printed by International Olympic Committee. Lausanne, Switzerland. [Internet] Available from: <http://noc-ukr.org/en/about/officialdocuments/olympic-charter>.

6. Tihonova M.A. (2012). Oglyad dzherel mizhnarodnogo sportivnogo prava. [Internet]. Zovnishnya torgivlya: ekonomika, finansi, pravo. Kyiv. Vol. # 3 (62). P. 209 – 216. Available from: [http://zt.knteu.kiev.ua/files/2012/03\(62\)2012/3\\_12\\_31.pdf](http://zt.knteu.kiev.ua/files/2012/03(62)2012/3_12_31.pdf).

7. Union Internationale de Pentathlon Moderne (2018). UIPM Rules and Regulations: UIPM Statutes. [Internet]. Available from: [https://www.uipmworld.org/sites/default/files/statutes\\_uipm\\_2018\\_0.pdf](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/statutes_uipm_2018_0.pdf).

8. Union Internationale de Pentathlon Moderne (2018). UIPM Rules and Regulations: UIPM Rules on Internal Organization. [Internet]. Available from: [https://www.uipmworld.org/sites/default/files/rules\\_on\\_internal\\_organisation\\_uipm\\_2018.pdf](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/rules_on_internal_organisation_uipm_2018.pdf).

9. Union Internationale de Pentathlon Moderne (2018). UIPM Rules and Regulations: UIPM Election Rules. [Internet]. Available from: [https://www.uipmworld.org/sites/default/files/election\\_rules\\_uipm\\_2018.pdf](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/election_rules_uipm_2018.pdf).

10. Union Internationale de Pentathlon Moderne (2018). UIPM Rules and Regulations: UIPM Code of Ethics. [Internet]. Available from: [https://www.uipmworld.org/sites/default/files/code\\_of\\_ethics\\_uipm\\_2018.pdf](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/code_of_ethics_uipm_2018.pdf).

11. Union Internationale de Pentathlon Moderne (2018). UIPM Rules and Regulations: UIPM Athletes safeguarding policy. [Internet]. Available from: [https://www.uipmworld.org/sites/default/files/athletes\\_safeguarding\\_policy\\_vfinal](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/athletes_safeguarding_policy_vfinal).

12. Union Internationale de Pentathlon Moderne (2018). UIPM Rules and Regulations: UIPM Bidding Procedure. [Internet]. Available from: [https://www.uipmworld.org/sites/default/files/timeline\\_for\\_bid\\_procedures.pdf](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/timeline_for_bid_procedures.pdf).

13. Union Internationale de Pentathlon Moderne (2018). UIPM Rules and Regulations: UIPM Anti-Doping Rules. [Internet]. Available from: [https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm\\_anti-doping\\_rules\\_digital.pdf](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_anti-doping_rules_digital.pdf).

14. Union Internationale de Pentathlon Moderne (2018). UIPM Rules and Regulations: UIPM Medical Rules. [Internet]. Available from: [https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm\\_medical\\_rules\\_digital.pdf](https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_medical_rules_digital.pdf).

**Жамардїй В.О.**

*кандидат педагогічних наук, викладач*

*Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава*

### ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті визначено педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Поняття «педагогічні умови» розуміємо як сукупність взаємопов'язаних чинників і процесів педагогічної системи дотримання яких забезпечить досягнення дидактичної мети освітнього процесу. До педагогічних умов застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів відносимо створення здоров'язберезувального освітнього середовища у закладах вищої педагогічної освіти; цілеспрямоване формування мотивації студентів із застосуванням фітнес-технологій; удосконалення змісту навчальних занять із фізичного виховання засобами фітнес-технологій; урахування психолого-педагогічних і вікових особливостей студентського віку; розвиток технологічної компетентності викладачів кафедр фізичного виховання. Реалізація розроблених педагогічних умов забезпечить успішну фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів, дозволить доповнити зміст методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання авторським баченням перспектив і можливостей подальшого розвитку, а також визначить її місце в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

**Ключові слова:** здоров'я, педагогічні умови, студенти, фізичне виховання, фітнес-технології.

**Жамардїй В.А. Педагогические условия применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов.** В статье определены педагогические условия применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов. Понятие «педагогические условия» понимаем как совокупность взаимосвязанных факторов и процессов педагогической системы соблюдение которых обеспечит достижение дидактической цели образовательного процесса. К педагогическим условиям применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов относится создание здоровьесберегающей среды; целенаправленное формирование мотивации студентов с применением фитнес-технологий; усовершенствование содержания учебных

занятий по фізическому воспитанию средствами фитнес-технологий; учет психолого-педагогических и возрастных особенностей студенческого возраста; развитие технологической компетентности преподавателей кафедр физического воспитания. Реализация разработанных педагогических условий обеспечит успешную физкультурно-оздоровительную деятельность студентов, позволит дополнить содержание методической системы применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию авторским видением перспектив и возможностей дальнейшего развития, а также определит ее место в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов.

**Ключевые слова:** здоровье, педагогические условия, студенты, физическое воспитание, фитнес-технологии.

**Zhamardi V.O. Pedagogical conditions of application of fitness technologies at classes on physical education of students.** The article defines the pedagogical conditions of application of fitness technologies in classes on physical education of students. The concept of «pedagogical conditions» is understood as a set of interrelated factors and processes of the pedagogical system of observance which will ensure the achievement of the didactic goal of the educational process. The implementation of the developed pedagogical conditions is to clarify the regularities of the educational process of physical education, which ensures the possibility of checking the results. By the pedagogical conditions of the use of fitness technologies in classes on the physical education of students include the creation of a health-preserving educational environment in institutions of higher pedagogical education; purposeful formation of students' motivation with the use of fitness technologies; improving the content of training sessions on physical education by means of fitness technologies; taking into account the psychological and pedagogical and age-old features of the student's age; development of technological competence of teachers of departments of physical education. The implementation of the developed pedagogical conditions will ensure successful physical culture and recreation activity of students, will allow to supplement the content of the methodical application of fitness technologies in physical education classes by the author's vision of prospects and opportunities for further development, as well as determine its place in the educational process of physical education of students in institutions of higher pedagogical education.

**Key words:** health, students, pedagogical conditions, physical education, fitness technologies.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Сьогодні фітнес-технології стали невід'ємною частиною сучасного світу, вони значною мірою визначають подальший економічний і суспільний розвиток людства, що зумовлено активізацією їх застосування у закладах вищої педагогічної освіти. Актуальність означеної проблеми спонукає до визначення педагогічних умов застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, які сприятимуть підвищенню якості освітнього процесу з фізичного виховання в умовах стрімкого науково-технічного прогресу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить, що питання застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів має велике наукове та практичне значення. Учені наголошують на тому, що фітнес-технології є найважливішим засобом покращення стану здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, гармонійною основою фізичного розвитку студентів. Необхідними є пошуки нових ефективних форм і методів фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій у закладах вищої педагогічної освіти [1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12].

**Формування мети роботи.** Мета статті – визначити педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На основі теоретичного аналізу та практичного впровадження фітнес-технологій розглянемо педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Першою педагогічною умовою* визначено створення здоров'язбережувального освітнього середовища, спрямованого на забезпечення самореалізації життєвого та життєтворчого потенціалу студентів. Важливість цієї педагогічної умови полягає у тому, що значна частина студентів не дотримується організації повсякденної рухової активності й основ здорового способу життя, що переконує у необхідності застосування спеціальних валеологічних заходів для збереження та зміцнення здоров'я, а також створення здоров'язбережувального освітнього середовища. На підставі аналізу науково-педагогічної літератури з'ясовано, що здоров'язбережувальне освітнє середовище закладу вищої освіти – це середовище, яке створюється в системі закладу вищої освіти й охоплює сукупність певних умов, здоров'язбережувальних фітнес-технологій, що використовуються закладом вищої освіти та спрямовані на засвоєння спеціальних знань, умінь і навичок, а також способів діяльності, системи цінностей щодо збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу. У створенні здоров'язбережувального освітнього середовища мають бути задіяні та пов'язані між собою всі учасники освітнього процесу: адміністрація закладу вищої освіти – викладачі – студенти.

Основою для створення здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах вищої педагогічної освіти мають бути: 1) зміст освіти (нормативно-правові документи, відповідно до галузевих стандартів вищої освіти, освітньо-професійні програми й освітньо-кваліфікаційні характеристики, методи та форми організації освітнього процесу); 2) матеріально-технічна забезпеченість здоров'язбережувального освітнього середовища (наявність спортивних споруд, медичного та фізкультурного обладнання, спортивного інвентарю, відповідність чинним стандартам, правилам і нормам; 3) навчально-методичне забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища (навчальні плани, робочі навчальні програми, завдання для практичних, лабораторних і семінарських занять, самостійної роботи, засоби контролю знань студентів, підручники, навчально-методичні посібники тощо); 4) технологічна компетентність викладачів кафедр фізичного виховання [3, 4, 7, 8].

Процес формування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах вищої педагогічної освіти

визначається як управління складною системою, яка передбачає цілеспрямовану діяльність зі збереження та зміцнення здоров'я студентів, зокрема залучення студентів до здоров'язбережувальної фізкультурно-оздоровчої діяльності й участі у спортивно-масових заходах; створення найбільш сприятливих умов освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності (організація медичного та психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу, діагностика стану здоров'я, медико-біологічний контроль за показниками фізичного розвитку, забезпечення якісної освітньої діяльності студентів); застосування фітнес-технологій в освітній і фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів; координація діяльності держави та закладів вищої педагогічної освіти зі створення належних умов для забезпечення здоров'я студентів.

*Друга педагогічна умова* полягає у цілеспрямованому формуванні мотивації студентів із застосуванням фітнес-технологій в освітній і фізкультурно-оздоровчій діяльності. Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання дозволяє підвищити мотивацію студентів до навчання, збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості, рухової активності, навчання новим вправам, а також отримання заліку з фізичного виховання. Основним джерелом мотивації є інтерес самих студентів, тобто відбувається перехід від зовнішньої мотивації (оцінки з навчального предмета) до внутрішньої (потреби в знаннях). Зовнішнім позитивним мотивом слугує спрямованість і характер навчальних занять із фізичного виховання (участь у спортивно-масових заходах, відвідування спортивних секцій із фітнес-технологій, самостійна фізкультурно-оздоровча робота) та розмаїття потреб студентської молоді (соціальна активність, естетична привабливість, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, прагнення до самовдосконалення та самоствердження, досягнення спортивного результату). До внутрішньої позитивної мотивації відносимо пізнавальні інтереси та потребу в систематичних заняттях із фізичного виховання, формування спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій в освітній і фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів [3, 4, 7, 8, 12].

Формування цілеспрямованої мотивації студентів із застосуванням фітнес-технологій в освітній і фізкультурно-оздоровчій діяльності визначаємо як прагнення до фізичного самовдосконалення; підвищення загального рівня теоретичної підготовки, спеціальних знань умінь і навичок застосування фітнес-технологій; мотивації до занять фізичними вправами та спортом і фітнес-технологій; формування інтересу та ставлення студентів до методичної системи застосування фітнес-технологій і мотиваційно-ціннісного ставлення до самостійних занять фізичними вправами й участь у спортивно-масових заходах; підвищення загальної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей; фізичного розвитку; функціонального стану організму; психоемоційного стану; фізичного здоров'я; позитивного ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання; успішності з фізичної підготовки, загальної оцінки успішності з фізичного виховання, сформованості компетентностей застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання у режимі впровадження методичної системи. Мотивація студентів є основним засобом забезпечення ефективності освітнього процесу з фізичного виховання. Основна мета процесу мотивації – це прагнення студентів до здорового способу життя, що дозволяє підвищити результативність і якість навчальних занять із фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти.

*Третя педагогічна умова* – це удосконалення змісту навчальних занять із фізичного виховання засобами здоров'язбережувальних фітнес-технологій, які передбачають оптимізацію освітнього процесу з фізичного виховання та спонукають студентів до самостійного опанування системою спеціальних знань, умінь і навичок здійснення майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності. Розв'язання цього завдання можливе за умови належного матеріально-технічного забезпечення здоров'язбережувального освітнього процесу та застосування на заняттях із фізичного виховання сучасних фітнес-технологій (кардіотренажерів, звичайних тренажерів і блокових пристроїв, різноманітного спортивного та фізкультурного обладнання, фітнес-програм різнобічної спрямованості, мультимедійних технологій (фітнес-браслетів і трекерів рухової активності, розумних годинників, динамічно керованих моделей, безконтактно-сенсорних систем, пульсометрів, крокомірів тощо). Фітнес-технології позитивно впливають на всі складові освітнього процесу (мету, зміст, методи, форми та засоби навчання), що дозволяє вирішувати складні й актуальні завдання гармонійного розвитку студентів. Для ефективної модернізації освітнього процесу з фізичного виховання й оновлення технічного арсеналу здійснення засобів освітньої діяльності необхідно оптимізувати реалізацію державних програм, спрямованих на оновлення матеріально-технічної бази закладів вищої педагогічної освіти, надання вільного доступу викладачам і студентам до занять фітнес-технологіями. Недостатньо розробленими залишаються питання міжпредметних зв'язків, міждисциплінарної координації змісту освітньої діяльності, які уможливають здатність суб'єктів освіти до самостійного та варіативного застосування фітнес-технологій у нових педагогічних контекстах. Професійна підготовка викладачів кафедр фізичного виховання є дієвим складником ефективного освітнього процесу з фізичного виховання [2, 5, 6, 9, 10, 11].

*Четверта педагогічна умова* полягає в урахуванні психолого-педагогічних і вікових особливостей студентського віку та персоніфікації освітнього процесу з фізичного виховання. У сучасній віковій періодизації студентський вік умовно збігається з молодіжним періодом, нижньою межею якого є час первинної соціалізації (16–17 років), а верхньою – завершення соціалізації із засвоєнням професійних, культурних і сімейних функцій (24–25 років). На процес застосування фітнес-технологій впливають вікові й індивідуальні особливості студентів (18–20 років) серед яких найвища фізична та розумова активність, яка спрямована на розв'язання поставлених завдань, швидкість переключення уваги та високий рівень оволодіння фітнес-технологіями [1, 7, 8, 9].

Розвиток психолого-педагогічних і вікових особливостей студентського віку має свою специфіку й охоплює різні аспекти фізкультурно-оздоровчої діяльності. *І курс* характеризується вдосконаленням стану здоров'я, загальної фізичної підготовленості, фізичного розвитку та фізичних якостей студентів; систематичним виконанням комплексу ранкової пігнічної гімнастики або спеціалізованої зарядки; формуванням спеціальних знань, умінь і навичок із застосування фітнес-технологій (атлетичної й аеробічної гімнастики, плавання, кросової підготовки, спортивних ігор тощо); виконанням мінімального тижневого обсягу рухової активності, спрямованої на підвищення загальної фізичної підготовленості та відновлення

функціонального стану організму. II курс характеризується оволодінням знаннями з валеології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, спорту, прийомами самоконтролю за станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів; застосуванням фітнес-технологій (атлетичної й аеробічної гімнастики, плавання, кросової підготовки, спортивних ігор, інноваційних технологій); оволодінням допоміжними засобами та прийомами підвищення фізичної працездатності та відновлення функціонального стану організму під час довготривалого розумового та фізичного навантаження студентів. III курс характеризується участю студентів у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах; удосконаленням спортивної майстерності в обраних видах фітнес-технологій; формуванням індивідуальної системи фізкультурно-оздоровчої діяльності, життєво та професійно важливих фізичних і психічних якостей; освоєнням різних методів загартування (повітряних, водних, сонячних тощо); виконанням додаткових навантажень у позанавчальний час; опануванням прийомами самомасажу, методами оздоровчої фізичної культури, засобами активного та пасивного відпочинку. IV–V курси характеризуються опануванням системою знань, умінь і навичок у розвитку психофізичних якостей та удосконаленням фізичної підготовленості в процесі життєдіяльності. Пріоритетним напрямом підвищення ефективності навчальних занять із фізичного виховання є розроблення стратегії впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій, яка ґрунтується на вікових закономірностях розвитку особистості, ураховуючи взаємозв'язок фізичного та психічного стану здоров'я студентів.

П'ята педагогічна умова визначена як розвиток технологічної компетентності викладачів кафедр фізичного виховання. Під технологічною компетентністю розуміємо процес поглибленого ознайомлення викладачів кафедр фізичного виховання із науковими основами сучасних фітнес-технологій, розвиток спеціальних умінь і навичок, які є необхідними для роботи в інноваційному освітньому середовищі. Викладачі кафедр фізичного виховання повинні уміти здійснювати діагностування, моделювання, прогнозування, удосконалення, контроль і корекцію освітнього процесу з фізичного виховання; поєднувати теоретичну та практичну підготовку; застосовувати знання з організації навчання та планування фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів; володіти спеціальними знаннями щодо можливостей застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання; створювати та забезпечувати методичний супровід навчальних занять із фітнес-технологій; розробляти типові навчальні програми на основі сучасних фітнес-технологій; враховувати вікові й індивідуальні особливості студентського віку; використовувати методи активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів; співпрацювати з державними установами, закладами освіти та фітнес-клубами, які розробляють індивідуальні програми валеологічної освіти; передбачати результати власної професійної діяльності в сучасних умовах інноваційного розвитку; раціонально організувати фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів. Для того, щоб фітнес-технології стали необхідним дидактичним інструментарієм потрібна спеціальна підготовленість викладачів кафедр фізичного виховання, які повинні постійно підвищувати власний професійний рівень і вміло застосовувати сучасні інноваційні технології.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Визначені та теоретично обґрунтовані педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання повинні реалізуватися комплексно. Недотримання хоча б однієї з них значно знизить ефективність навчальних занять із фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти. Реалізація розроблених педагогічних умов забезпечить успішну фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів, дозволить доповнити зміст методичної системи авторським баченням перспектив і можливостей подальшого розвитку, а також визначить її місце в освітньому процесі з фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у конструюванні та проектуванні змісту навчальних занять із фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій.

#### Література

- 1.Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
- 2.Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.
- 3.Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 514 с.
- 4.Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». – Київ, 2013. – 40 с.
- 5.Зинченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології в фізическом воспитании : учеб. пособие. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
- 6.Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник. – Слов'янськ : Витоки, 2017. – 138 с.
- 7.Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів засади : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Київ, 2018. – 613 с.
- 8.Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [текст] : навчальний посібник для студентів вузів. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 503 с.
- 9.Синиця С. В., Шестерова Л. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
10. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
11. Усачов Ю. Особливості формування оздоровчих фітнес-систем // Теорія і методика фізичного виховання і

спорту. – Київ, 2006. – № 2. – С. 66–70.

12. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Київ, 2015. – 45 с.

#### Reference

1. Belyak Y., Gribovska I., Muzyka F., Ivanochko V., Chekhovskaya L. (2018). "Theoretical and methodical foundations of health fitness : teach. manual", Lviv : LDUFK, 208 p.

2. Biletskaya V. V., Bondarenko I. B. (2013). "Physical education. Health fitness : workshop", K. : NAU, 52 p.

3. Hryban H. P. (2012). "Physical education of students of agrarian higher educational institutions: monograph", Zhytomyr : View of "Ruta", 514 p.

4. Zavydivska N. N. (2013). "Theoretical and methodical principles of fundamentalization of physical culture and health education of students in the process of health-saving learning: author's abstract. dis ... dr. ped. specialty sciences 13.00.02 "Theory and methods of teaching (physical culture, fundamentals of health)", Kyiv, 40 p.

5. Zinchenko V. B., Usachev Yu. O. (2011). "Fitness technologies in physical education : studies. allowance", K. : NAU, 152 p.

6. Kachan O. A. (2017). "Implementation of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: a teaching manual", Slovyansk : Vytoky, 138 p.

7. Kuznietsova O. T. (2018). "Methodical system of application of health-improving technologies in the process of physical education of students of the basics: diss. ... doc. ped. sciences: 13.00.02 Theory and methods of teaching (physical culture, basis of health)", Kyiv, 613 p.

8. Prisyazhnyuk S. I. (2008). "Physical education [text]: a textbook for university students", Kyiv: Center for educational literature, 503 p.

9. Sinitsya S. V., Shesterova L. V. (2010). "Ozdorovcha aerobika. Sports pedagogical development : awn. posib.", Poltava : PNPU, 244 p.

10. Usatov I. A., Tsapodoy S. V. (2014). "Modern fitness technology as a means of performing physical education tasks for students with a disorderly condition : teaching method. manual", Cherkasy : ChNU named after Bogdan Khmelnytsky, 88 p.

11. Usachev Y. (2006). "Especially formulating health fitness systems // Theory and methods of physical training and sport", Kiev, № 2, P. 66–70.

12. Futormy S. M. (2015). "Theoretical and methodical foundations of innovative technologies for the formation of healthy lifestyle students in the process of physical education: author's abstract. dis ... doctor of science in physics. upbringing and sports specials. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different groups of the population", Kyiv, 45 p.

**Ільчишина В. В.,  
асистент**

**Бондар А. А.,**

**к.н. фіз. вих. і спорту, старший викладач,**

**Вінницький торговельно - економічний інститут КНТЕУ, м. Вінниця**

### КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТРЕНУВАННЯ У БАСКЕТБОЛІ

На сьогоднішній день у світі відбуваються глобальні перетворення у всіх сферах людського життя. Важливу роль відіграють стрімкий розвиток науково-технічного прогресу і масштабна інформатизація світової спільноти. Предметом дослідження статті є пошук комп'ютерних технологій, які дозволять швидше опанувати раціональну ігрову техніку, розкрити індивідуальні технічні особливості гравця і удосконалити їх на будь-якому етапі професійної кар'єри. Основними аргументами на користь комп'ютерних технологій навчання є наочність, інтерактивність, можливість використання комбінованих форм подання інформації та реалізація самостійного навчання, що в кінцевому підсумку позначається на швидкості і якості засвоєння матеріалу. Обчислювальна техніка дозволяє створити для спортсменів такі умови чутливого відображення дійсності, завдяки яким вони можуть більш об'єктивно і за більш короткий час досить повно пізнати внутрішні закономірності рухів зі складно координаційною структурою, недоступні при звичайних способах організації пізнавальної діяльності спортсменів.

**Ключові слова:** комп'ютерні технології, спортсмени, баскетбол, тренування, техніка, тактика.

**Ильчишина В. В., Бондарь А. А. Компьютерные технологии тренировок в баскетболе.** На сегодняшний день в мире происходят глобальные преобразования во всех сферах человеческой жизни. Важную роль играют стремительное развитие научно-технического прогресса и масштабная информатизация мирового сообщества. Предметом исследования статьи является поиск компьютерных технологий, которые позволят быстрее овладеть рациональной игровой техникой, раскрыть индивидуальные технические особенности игрока и усовершенствовать их на любом этапе профессиональной карьеры. Основными аргументами в пользу компьютерных технологий обучения является наглядность, интерактивность, возможность использования комбинированных форм представления информации и реализация самостоятельного обучения, в конечном итоге сказывается на скорости и качества усвоения материала. Вычислительная техника позволяет создать для спортсменов такие условия чувственного