

сьогодення // Матеріали регіонального науково - методичного семінару / За заг.ред. Огнистого, А.В., Галана Я.П. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП».– 24-25 лютого 2022. – С.70-72.

2. <https://lichess.org/>

3. <https://chess.com/>

4. https://uk.wikipedia.org/wiki/Сімен_Агдестейн

Рак В.І. <https://orcid.org/0000-0002-3231-2418>

Ящик О.Б. <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

Матвійків Н.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ДОДАТКІВ ТА ПРИСТРОЇВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. володимира Гнатюка

Annotation. *The article examines the peculiarities of using fitness applications and devices for physical education. Attention is paid to interactive training platforms that allow teachers to develop effective methods of physical work by creating their own games and programs.*

Keywords: *physical culture, mobile applications, fitness devices, online training.*

Використання фітнес-додатків та пристроїв може допомогти підвищити інтерес до фізичної активності та сприяти збереженню здоров'я. При цьому важливо зберігати баланс між технологіями та традиційними методами фізичної роботи, щоб забезпечити повноцінний фізичний розвиток учнів.

Фітнес-додатки і пристрої – це інформаційно-технічні засоби, які використовуються для вимірювання та відстеження фізичної активності, здоров'я та фітнесу користувача. Вони допомагають спостерігати за власним фізичним станом, визначати прогрес у досягненні фітнес-цілей, а також надають корисну інформацію для покращення здоров'я та фізичної активності.

Розглянемо детальніше про фітнес-додатки і пристрої. Фітнес-трекери (Fitness Trackers): – це невеликі портативні пристрої, які можна носити на зап'ясті або кріпити до одягу. Вони відстежують різні параметри фізичної активності, такі як кількість кроків, відстань, калорії, пульс та сон. Вони також

можуть мати функції для вимірювання кров'яного тиску і рівня кисню в крові.

Фітнес-трекери мають вбудовані датчики, які вимірюють рухи та інші показники. Ці дані передаються на смартфон або комп'ютер за допомогою Bluetooth, де можна аналізувати та відстежувати їх.

Мобільні додатки для фітнесу (Fitness Apps): для фітнесу – це програми для смартфонів і планшетів, які надають інструкції для різних видів фізичної активності, створюють графіки тренувань та допомагають відстежувати прогрес.

Дані додатки для фітнесу можуть містити відеоуроки, аудіоінструкції, плани тренувань та інше. Користувачі можуть записувати свої досягнення та слідкувати за планом тренувань.

Спеціалізовані фітнес-пристрої (Specialized Fitness Devices): це пристрої, призначені для конкретних видів фізичної активності або тренувань. Наприклад, це може бути велосипедний комп'ютер, який відстежує швидкість і відстань, або бігова годинник, який вимірює серцевий ритм та швидкість бігу.

Вони працюють, як спеціалізовані пристрої що мають вбудовані датчики та функції, які відстежують конкретні параметри активності, які важко вимірювати за допомогою інших засобів.

Спільноти та соціальні мережі для фітнесу (Fitness Communities and Social Media), це: в інтернеті існують різні спільноти та соціальні мережі, де користувачі можуть спілкуватися, ділитися своїми тренуваннями та досягненнями, а також отримувати поради від інших фітнес-ентузіастів.

Вони працюють у системі обміну фото та відео своїми тренуваннями, слідкувати за трендами у фітнесі та мотивувати одне одного до активності.

Використання фітнес-додатків і пристроїв допомагає користувачам краще розуміти своє здоров'я і фізичну активність, стимулює досягнення фітнес-цілей і сприяє підтримці активного способу життя. Додатки і пристрої надають зручні інструменти для ведення здорового способу життя і поліпшення фізичного здоров'я. Ось деякі з популярних функцій і переваг фітнес-додатків і пристроїв:

Фітнес-додатки та пристрої дозволяють користувачам слідкувати за своїм прогресом у фізичній активності та фітнесі. Вони збирають дані про тренування, витрату калорій, відстань,

час і інші параметри, які можна аналізувати та порівнювати з попередніми результатами.

Деякі фітнес-додатки мають вбудовані функції мотивації, такі як цілі тренувань, сповіщення та нагороди за досягнення цілей. Крім того, можна приєднатися до фітнес-спільнот і ділитися своїми досягненнями з іншими користувачами, що створює позитивний соціальний тиск до активності.

Фітнес-додатки персоналізують плани тренувань, створюють індивідуальні плани тренувань, враховуючи фізичний рівень та цілі користувача. Це допомагає планувати ефективні тренування та зменшує ризик перенавантаження. Деякі фітнес-трекери включають функції моніторингу якості сну. Вони можуть аналізувати тривалість сну, рухи під час сну та глибину сновидінь, що допомагає користувачам поліпшити якість відпочинку.

Додатки і пристрої можуть надсилати сповіщення та нагадування про те, коли настав час для тренування або активності. Це допомагає користувачам пам'ятати про фізичну активність у їхньому розпорядку дня.

Деякі фітнес-додатки надають аналізи стану здоров'я на основі зібраних даних і можуть надавати рекомендації щодо покращення фізичного стану та здоров'я.

Загалом, фітнес-додатки і пристрої стали незамінними помічниками для багатьох людей, які прагнуть підтримувати активний та здоровий спосіб життя. Вони допомагають користувачам більше дізнатися про своє здоров'я, мотивувати себе до фізичної активності та досягнення фітнес-цілей.

Інтерактивні ігри, фітнес-додатки та технічні пристрої можуть на заняттях фізкультури, сприяючи активній участі учнів та поліпшенню фізичної активності.

Визначимо доцільність використання інтерактивних ігор та програм на уроках фізкультури:

Використання фітнес-ігор, які вимагають фізичної активності, може бути дуже ефективним. Наприклад, ігри, де учні рухаються, стрибають або виконують вправи під музику, можуть бути досить захоплюючими і мотивуючими.

Використання інтерактивних спортивних симуляторів або ігор, які моделюють спортивні події, може допомогти учням краще розуміти правила та стратегії спорту. Наприклад, ігри з гольфу, баскетболу або тенісу можуть бути відмінними інструментами для вивчення цих видів спорту.

Сенсорні технології ігор, такі як Kinect для Xbox або Wii Fit, можуть бути використані для створення інтерактивних фітнес-ігор. Учні можуть користуватися власними рухами та жестами для керування героями гри або виконання вправ.

Створення спортивних заходів та експериментів, включаючи змагання, вправи на швидкість та точність, може захоплювати учнів до фізичної активності та конкуренції.

Уваги заслуговують спеціалізовані додатки для смартфонів та планшетів, які дозволяють використовувати інтерактивні ігри та програми на уроках фізкультури. Наприклад, додатки для тренувань, танців або йоги.

Існують інтерактивні тренувальні платформи, які дозволяють вчителям створювати власні ігри та програми для уроків фізкультури. Ці платформи можуть бути придатні для індивідуальних та групових занять.

Організація віртуальних змагань та турнірів за допомогою інтерактивних ігор забезпечують здорову конкуренцію та мотивувати учнів до більшої фізичної активності.

Використання інтерактивних ігор та програм на уроках фізкультури може покращити учнівську мотивацію, зацікавленість та фізичну активність. Важливо враховувати вікові та фізичні особливості учнів при виборі ігор та програм для уроків.

Організація онлайн змагань може бути захоплюючим та мотивуючим способом підтримувати активність учасників до фізкультури.

Визначимо кроки, які можна вжити для організації даних заходів. Нам потрібно визначити, цілі, що сприяють ефективності покращенню фізичної культури важливим є формат змагань (індивідуальний, командний, змагання на час, за кількість виконаних вправ і т. д.).

Вибираємо платформу для проведення змагань: можемо використовувати онлайн-платформи для організації та відстеження змагань. Це є спеціальні спортивні додатки або веб-платформи для організації спортивних подій. Актуальним є реклама та реєстрація учасників. Поширюємо інформацію про змагання серед потенційних учасників. Встановлюємо процедуру реєстрації та надання інформацію щодо умов участі, правил та вимог.

Встановлюємо терміни та графік змагань, визначаємо дату початку та закінчення змагань, а також графік подання

результатів. Забезпечуємо можливість учасникам виконувати вправи та подавати результати протягом встановленого періоду.

Ретельно визначаємо правила змагань, які повинні бути доступні учасникам. Встановлюємо систему мотивації для учасників, наприклад, вручення призів або сертифікатів переможцям. Створюємо рейтинг та підсумкову таблицю результатів, які будуть оновлюватися регулярно.

Після завершення змагань оголошуємо переможців та нагороджуємо їх відповідно до визначених призів та нагород.

Використання фітнес-додатків та пристрої на заняттях фізкультури покращує ефективність розвитку фізичної культури та спорту серед учасників здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. OLYMPISM AND THE CHANGE OF ITS VALUES UNDER THE INFLUENCE OF TIME AS A COMPONENT OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT / Ohnistyi A., Ohnista K., Yashchuk.O., Karlenko V. // Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огністого, А.В., Огніста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2023. – 25-32 с.

2. Довідник термінів та понять з інформаційно-технічних засобів навчання. Навчальний посібник / укладачі Рак В. І., Луцик І. Б., Потапчук О. І., Франко Ю. П. Ящик О. Б. – Тернопіль, ТНПУ, 2021. – 192 с.

3. Ладика П.І., Ящик О.Б. Потреби освітнього процесу зі спортивно-педагогічних дисциплін у комп'ютерних технологіях/ Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 27-28 жовтня 2022. – 114-117 с.

4. Рак В. І., Ящик О.Б. Використання імерсивних технологій на уроках фізичного виховання / Матеріали Всеукраїнської наукової конференції Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді 20 жовтня 2023 року / За заг.ред.Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. – 150-155 с.

5. Формування інформаційної культури майбутнього вчителя фізичного виховання / Луцик І.Б., Рак В.І О. Б. Ящик // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді // Матеріали п'ятого регіонального

науково-методичний семінару / За заг. ред. Огнистого А. В., Огнистої К. М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. – С. 133-140.

Сіткар В.І. <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткар С.В. <https://orcid.org/0000-0003-4599-454X>

Сіткар Т.В. <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ТА МЕДИТАЦІЯ ЯК МЕТОДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті розглянуто особливості застосування медитації та аутогенного тренування як методів здоров'язберігаючої технології. Засвоєння і застосування цих методів допомагає школярам розслабляти м'язи, концентрувати або відволікати увагу, керувати вегетативною нервовою системою і через неї – діяльністю внутрішніх органів, досягати стану спокою, впевненої моделі поведінки.

Аутогенне тренування створено не для прокачування м'язів або розвитку фізичних показників. Воно призначене, щоб позбавити людину від стресу і відновити сили. Медитація – це ефективний засіб для зняття і управління стресом і звичка, яка дає змогу знайти душевний спокій. Медитацію широко рекомендують як оздоровчу практику.

Ключові слова: освіта, психологія, метод, медитація, аутогенне тренування, фізична культура, спорт, здоров'язберігаючі технології.

Annotation. The article examines the peculiarities of the application of meditation and autogenic training as methods of health-preserving technology. Learning and using these methods helps schoolchildren to relax muscles, concentrate or divert attention, manage the autonomic nervous system and through it the activity of internal organs, achieve a state of calm, a confident pattern of behavior.

Autogenic training is not designed to pump up muscles or develop physical performance. It is intended to relieve a person of stress and restore strength. Meditation is an effective tool for stress