

3. Петрица П. М., Огністий А. В., Ладика П. І., Петров С. В. Сучасний стан грамотності у фізичній культурі у світі як інноваційної концепції фізичного виховання. 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 ТНПУ ім.В.Гнатюка», 2024. – С. 237 – 245.*
4. Тимкович, І., Цьовх, Л. ., & Пономарьов, С. . (2023). Грамотність у фізичній культурі здобувачів вищої освіти як чинник їхнього здоров'язбереження: грамотність у фізичній культурі. *Освіта. Інноватика. Практика*, 11(5), 82–87. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-012>
5. Цьовх Л.П., Куспиш О.В., Зубрицький Я.Я., Рожко О.І. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоров'язбереження. *Гірська школа Українських Карпат*. 2020. Вип. 22. с. 161-166. URL: <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166>. Early Years Physical Literacy Research Team. (2017). Physical Literacy Observation Tool (PLOT) Retrieved September 17, 2021, from https://afdb32fd877e4e25-828f3b88265b25d2.filesusr.com/ugd/05c80a_4d5d31e1f84440dab941060ff054b07e.pdf
6. Jean de Dieu, H., & Zhou, K. (2021). Physical literacy assessment tools: A systematic literature review for why, what, who, and how. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157954>
7. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set 145 of indicators by Delphi method / Pavlova I., Petrytsa P., Andres A. et al. // *Phys Activ Rev*. 2021. Vol. 9(1). P. 24–32. Doi: 10.16926/par.2021.09.04
8. Pavlova, I., Petrytsa, P., Andres, A., Osip, N., Khurtenko, O., Rudenok, A., Hotsuliak, N., & Zlenko, N. (2021). Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. *Phys Activ Rev*, 9(1), 24–32. <https://doi.org/10.16926/par.2021.09.04>
9. Stoddart, A. L., & Humbert, M. L. (2021). Teachers' Perceptions of Physical literacy. *The Curriculum Journal*, 11–17. <https://doi.org/10.1002/CURJ.107>

Рак В. І. <https://orcid.org/0000-0002-3231-2418>
Ящик О. Б. <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

ФОРМУВАННЯ ЦИФРОВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

У сучасному світі цифровізація проникає в усі сфери життя, включно з освітою. Для майбутніх вчителів фізичного виховання цифрові компетенції є не менш важливими, ніж знання методик викладання та спортивних дисциплін. Вони сприяють покращенню навчального процесу, мотивації учнів та інтеграції інновацій у фізичне виховання.

Цифрові компетенції – це здатність ефективно використовувати цифрові технології для вирішення професійних завдань, організації навчального процесу, а також забезпечення комунікації з учнями, батьками та колегами. Вони включають:

- базові навички роботи з комп'ютером та програмним забезпеченням;
- використання цифрових платформ для планування уроків;
- використання сучасних цифрових засобів в освітньому процесі;
- знання цифрових інструментів для оцінювання та моніторингу прогресу учнів;
- інтеграцію сучасних гаджетів і технологій (фітнес-трекери, додатки, VR/AR-технології) у фізичну активність.

Розглянемо значення цифрових компетенцій для вчителів фізичного виховання:

Підвищення ефективності навчання: цифрові інструменти дозволяють урізноманітнити уроки фізкультури, робити їх інтерактивними та цікавими для учнів. Наприклад, використання мобільних додатків у процесі тренувань чи онлайн-ресурсів для вивчення правил спортивних ігор.

Індивідуалізація навчання: використання цифрових технологій сприяє адаптації завдань до фізичних можливостей та потреб кожного учня. Це важливо для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами або різними рівнями фізичної підготовленості.

Моніторинг і аналіз: застосування цифрових пристроїв, таких як пульсометри чи мобільні додатки, допомагає відслідковувати показники фізичної активності та здоров'я учнів дає можливість оцінювати результати за допомогою спеціальних платформ (наприклад, Google Forms для тестів або електронних журналів).

Мотивація учнів: інтеграція ігрових елементів через цифрові платформи збільшує зацікавленість учнів у заняттях фізичною культурою.

Збагачення арсеналу методик викладання: впровадження інноваційних методів навчання дозволяють вчителям фізичного виховання використовувати смарт-технології, технології доповненої реальності (AR) для вивчення спортивної техніки; залучати онлайн-платформи для організації позакласної роботи (онлайн-спортивні змагання, навчальні відео). Це допомагає поєднувати традиційні та сучасні підходи у викладанні.

Цифрові компетенції сприяють професійному розвитку педагогів та створенню їх позитивного іміджу як сучасних і прогресивних фахівців. Учні, батьки та колеги сприймають таких учителів як активних і компетентних, що підвищує рівень довіри та авторитету.

Формування цифрових компетенцій майбутніх вчителів необхідно впроваджувати комплексно, що охоплює як теоретичну підготовку, так і практичне застосування цифрових технологій.

Сюди включаються:

- Запровадження у програми педагогічних вишів навчальних курсів з інформаційних технологій.
- Проведення *практичних занять* з використання стимуляційних платформ, спортивних додатків, відеоуроків під час навчання.
- Організація проєктної діяльності для студентів (створення навчальних відео, інтерактивних завдань тощо).
- Проведення педагогічної практики з використання цифрових інструментів та засобів під час проведення уроків у навчальних закладах
- Залучення студентів до тренінгів і майстер-класів, що дозволяє їм дізнаватися про останні технологічні новинки.

Отже, формування цифрових компетенцій у майбутніх вчителів фізичного виховання є важливим елементом підготовки сучасного педагога. Впровадження цифрових інструментів у фізичне виховання підвищує якість освітнього процесу, робить його ефективним і цікавим. Інтеграція інноваційних технологій у підготовку майбутніх вчителів дозволить забезпечити високий рівень освіти та сприятиме професійному зростанню самих педагогів.

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. 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. Огністого А. В., Огністої К. М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. – С. 133-140.

5. Рак В. І., Ящик О. Б. Формування компетентностей використання сучасних SMART засобів у студентів педагогічних спеціальностей / Матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції Актуальні проблеми технологічної та професійної освіти 30 травня 2023 р. / за ред. М. С. Курача, І. В.Цісарук. Кременець: ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2023. 106-108 с.

Редьква Ю.Б., <https://orcid.org/0009-0008-7064-5070>

Ладика П.І., <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

РІВЕНЬ МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка*

Annotation. *In this paper we research the maximum oxygen consumption level development and detection of basic training rowers physical fitness, using the Cooper test and a Garmin portable device. This study will help to approach the development of a training program in a more differentiated way, taking into account the athletes physical fitness.*

Keywords: *physical training, canoe, stage of basic training, monitoring.*

В сучасному спорті важливо мати доступ до технологій, які можуть ефективно контролювати тренування та змагання з веслування на воді, оскільки важливо отримувати необхідну інформацію та моніторити ефективність тренувального процесу.[1] В нашому дослідженні ми використовували Garmin Fenix 6, який є не інвазивним та більш доступним, ніж лабораторні дослідження, методом моніторингу.

Веслування як вид спорту характеризується високими вимогами до продуктивності організму, особливо до верхньої частини тіла, що в свою чергу збільшує споживання кисню [4], тобто функціональні показники і фізична підготовленість потребують більшого контролю.

Більшість тренерів застосовують методи педагогічного контролю фізичної підготовки, в той же час, рідко використовують інноваційні технології.

Інформація від таких пристроїв дозволяє аналізувати можливості та фізіологічні особливості спортсменів. Зокрема вимірювати (VO_{2max}) максимальне споживання кисню що відображає стан кардіореспіраторної системи та витривалості під час виконання вправ. Це дає автоматичний зворотній зв'язок спортсмену і тренеру, допомагає покращити особисті результати і запобігти травмам.[2]

Для визначення рівня розвитку VO_{2max} веслувальників базової підготовки ми проводили експеримент. Моніторинг результатів тестувань слугував для визначення фізичної підготовки під час експериментальної блокової програми тренувань.

Моніторинг проводився в три етапи: вересень 2023 року, березень-квітень 2024 року і вересень 2024 року. В ньому взяли участь 43 спортсмени середнього рівня (серед них 14 з першим дорослим розрядом і 8 кандидатів в майстри спорту) віком від 14 до 16 років з м.Тернопіль. В даній роботі проаналізовано результати до формуального експерименту.