

Перебування в домашніх умовах дуже ускладнило підтримку фізичної форми. З огляду на те, що у багатьох студентів вдома є наявності гантелі, їм було запропоновано різноманітні комплекси гантельної гімнастики. Ті студенти, які не мали потрібного спортивного знаряддя, використовували пляшки з водою або піском. Перед першим заняттям було проведено інструктаж. Кожне заняття починалося зі спеціальної розминки для адаптації організму до силового навантаження. При цьому студентам було запропоновано суворо дотримувалися техніки виконання вправ з гантелями. Це було необхідною умовою, для того щоб студенти могли уникнути травм.

Біомеханічні особливості вправ з гантелями:

- залучення великої кількості м'язів-синергістів;
- позитивний вплив на м'язи кора;
- різноманітність траєкторії рухів;
- відсутність жорсткого біомеханічного контуру при підйомі гантелей обома руками (на відміну від вправ зі штангою).

При впровадженні у процес занять гантельної гімнастики у студентів спостерігалось підвищення інтересу до занять, покращення фізичної форми та силової підготовки, а також покращилися показники нормативів фізичної підготовленості.

*Старший викладач кафедри  
фізичного виховання та спорту  
С. С. Довженко*

*Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)*

## **ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ПРИСТРОЇВ І ДОДАТКІВ ДО НИХ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ДИСТАНЦІЙНІЙ І ЗМІШАНІЙ ФОРМАХ НАВЧАННЯ**

Людина, яка має вищу освіту, є кваліфікованим спеціалістом у своїй галузі, повинна мати освіту й у галузі фізичної культури, яка є основним засобом її фізичного удосконалення для виконання своїх соціальних обов'язків.

Особливістю організації занять з фізичного виховання є пріоритет практичних занять, де успішно вирішується задача підготовки кадрового резерву держави, який фізично здоровий і тривалий час може зберігати працездатність та активну життєву позицію [1, с. 97]. Тому карантинні обмеження, дистанційне чи змішане навчання не повинні заважати виконувати ці завдання фізичного виховання.

Під час дистанційного, змішаного навчання велику допомогу в організації якісної освіти надають інформаційні та комунікаційні технології. За допомогою мобільного телефону люди мають можливість

організувати свої заняття фізичною культурою. На сьогодні мобільні пристрої мають асоціюватися не тільки як засоби зв'язку і розваг, але й як засоби, які можна використовувати з навчальною метою за допомогою спеціальних мобільних додатків (Nike Training Club, Endomondo та ін.) [2, с. 272]. Збір статистики, планування програм тренування стали зручними завдяки телефонам. Мобільні додатки дають змогу студенту наочно бачити свій прогрес, мету занять фізичними вправами і спортом та систематизувати навчання, бачити статистику, щоб порівнювати свої результати.

Мобільні додатки для занять фізичними вправами підходять як для спортсменів, так і для новачків і містять готові програми занять фізичними вправами (техніка виконання, інструкції, фото та ін.). Для повноцінного ефекту від тренувань студенту потрібно стежити за своїм способом життя, а саме за харчуванням, сном. Мобільні додатки дають змогу відстежувати ключові фактори здорового способу життя.

Фітнес-трекери мають великі можливості їх використання. Ці пристрої поєднують в собі одразу декілька функцій, а саме: підрахування калорій та частоти серцевих скорочень, визначення артеріального тиску, містять акселерометр, крокомір та ін.). Усе це дає змогу ефективно організувати тренування як самостійно, так і викладачем та враховувати індивідуальні особливості власника і його стан здоров'я. За допомогою мобільних пристроїв можна отримати корисну інформацію як викладачу, так і студентам, а саме:

- контроль фізичної активності студентів на заняттях;
- оцінку рівня фізичної підготовленості студента, адекватність фізичного навантаження;
- здійснення індивідуального підходу;
- забезпечення студентів індивідуальним планом фізичної активності відповідно до стану здоров'я.

Мобільні пристрої і додатки до них для занять фізичною культурою надають достатній стимул для занять фізичними вправами і спортом.

1. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання / О. С. Король, А. Г. Хрипач, О. К. Заліско, Т. І. Зелікова. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 7 (127). С. 95–99.

2. Сапегіна І. О., Дорош М. І. Організація дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» в Українському державному університеті залізничного транспорту. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: зб. наук. праць міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Переяслав, 31 трав. 2021 р. Переяслав, 2021. Вип. 71. С. 271–273. URL: [https://confscientific.webnode.com.ua/\\_files/200000407-a0f5aa0f5c/%2071-5.pdf](https://confscientific.webnode.com.ua/_files/200000407-a0f5aa0f5c/%2071-5.pdf).