

## **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ТХЕКВОНДО ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Семенюк Артем Євгенович,**

Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, м. Київ

Наразі все більшої популярності набувають такі види спорту як дзюдо, айкідо, джиу джитсу, тхеквондо, карате та ін. А так само багато видів оздоровчих практик тайчи-цюань, йога й ін. Популярність східних єдиноборств полягає не тільки в успіхах спортсменів європейських країн, але й, насамперед, у притягальній силі мистецтва самої боротьби. Зокрема, в тхеквондо яскраво виражено сполучення фізичного вдосконалювання й духовного розвитку особистості [4].

Додатково на популяризацію та розширення шкіл з тхеквондо у світі вплинула політика всесвітньої федерації тхеквондо, що спрямована на організацію і проведення симпозіумів, семінарів для обміну досвідом, ознайомлення з новими методами навчання і вдосконалення майстерності тхеквондистів. Окреслені заходи сприяли спортсменам з європейського континенту увійти до еліти світового спорту і завоювати золоті та срібні медалі у найбільших змаганнях з тхеквондо [5].

У публікації вказано, що [7] наразі для підготовки спортсменів і проведення спортивних тренувань активно застосовують різні цифрові технології. Вони використовуються у комп'ютерній діагностиці спортивних навантажень, організації тренувань, забезпеченні корисного та ефективного живлення організму, організації підготовки керівних кадрів, спортсменів та майбутніх вчителів фізкультури.

Дослідники [6] наголошують, що наразі для різних галузей, і зокрема для сфери спорту розробляються різні мобільні додатки і програмні продукти, хмарні технології збору та аналізу тренувальних даних, засоби реєстрації, обробки і аналізу біомеханічних параметрів і техніки рухів, системи відеоаналізу, різноманітні засоби візуалізації даних. Також, ці самі науковці окреслюють напрямки використання цифрових технологій для спорту: контроль і оптимізація техніки спортивних рухів; статистичний аналіз і графічне зображення цифрового матеріалу; підготовка та обробка результатів змагань з різних видів спорту; контроль фізичного розвитку і підготовленості тих, хто займається; створення комп'ютерних тренажерів; застосовуються монітори серцевого ритму, крокоміри, відеоаналіз рухів та ін. [6].

Підготовку сучасних тренерів з тхеквондо потрібно модернізувати у напрямку активнішого застосування цифрових технологій і технічних засобів, адже постійно відбувається вдосконалення цифрових технологій і поява нових технічних засобів, програмного забезпечення та ін.

Погоджуємося з тим, що у роботі з сучасними дітьми та молоддю важливим є удосконалення різних форм, методів, а головне засобів. Оскільки щоб зацікавити дітей займатися спортом і просто вести здоровий спосіб життя потрібно активно застосовувати цифрові технології і засоби. Переконані, що

застосування цифрових технологій для організації тренувального процесу в гуртках і спортивних секціях з різних видів спорту, зокрема з тхеквондо є ефективним і перспективним [3].

На підставі аналізу наукової літератури [1, 4, 6, 7] та власного досвіду [3, 8] окреслено основні напрями застосування цифрових технологій для удосконалення організації занять та тренувань з тхеквондо:

- використання програмних засобів для розрахунку фізичних критеріїв спортсмену (різноманітні калькулятори калорій, ваги та ін.);
- використання відеоматеріалу (відеоуроки, зображення вправ та ін.);
- застосування електронних пристроїв, які фіксують фізичний стан здоров'я спортсмена;
- використання спеціалізованих сайтів організацій, асоціацій, змагань;
- застосування технології віртуальної і доповненої реальності;
- використання електронних соціальних мереж для інформаційної підтримки, презентації діяльності і залучення нових членів;
- застосування різноманітних месенджерів (Telegram, Viber, WhatsApp та ін.) для роботи з міні групами (гуртки, секції), для інформування батьків про діяльність гуртків та секцій та ін.

Застосування цифрових технологій з метою вдосконалення навчально-тренувального процесу у роботі з дітьми та молоддю є актуальним і ефективним. Важливим є добір, за спеціальними критеріями, різних цифрових технологій і цифрових засобів для модернізації процесу організації тренувань з тхеквондо [3]

Підсумовуючи викладене вище, наголосимо, що для підготовки і підвищення кваліфікації тренерів з тхеквондо першочерговим є оновлення програм підготовки і змістовне та технологічне їх доповнення щодо різних напрямів застосування цифрових технологій для подальшої професійної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Chukhlantseva N., Chukhlantsev A. Використання активних відеоігор у сфері фізичного виховання і спорту. *Traektorîâ Nauki*. 2017. 3(2). 4.1–4.11. doi:http://dx.doi.org/10.22178/pos.19-5.
2. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2019. Випуск 3. 136 с.
3. Семенюк А.Є., Яцишин А.В. Застосування цифрових технологій для інформаційної підтримки тренувань з тхеквондо. *Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених «Наукова молодь-2020»* (Київ, 21 жовтня 2020 р.). К., 2020. С.42-45.
4. Теплий В.М. Тхеквондо: особливості підготовки юних спортсменів. Магістерська робота зі спеціальності 8.010203 – «Спорт». Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, 2009, 85 с.
5. Цільова комплексна програма підготовки національної збірної команди України з тхеквондо (ВТФ) на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. у м.Токіо (Японія) на 2017-2020 роки. Міністерство молоді та спорту України. 14 с.

6. Чухланцева Н.В., Чухланцев А.І. Exergaming: сполучення фізичних вправ і ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення II Всеукраїнська науково-практична конференція*, Харків, 2017. С. 186-194.

7. Шаров С.В., Хромишев О.В. Аналіз програмних засобів для інформаційної підтримки тренувань з бодібілдингу. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*. 2015. Vo 1. 2, No 2. С.111-117.

8. Яцишин А.В. Семенюк А.Є. Застосування відеоігор спортивної тематики у роботі зі школярами. *Розвиток науки і техніки: проблеми та перспективи: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з нагоди відзначення Дня науки – 2020 в Україні* (м. Київ, 21 травня 2020 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2020. С. 389-391.

\*\*\*

## **ЕФЕКТИВНЕ ТА БЕЗПЕЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Мар'єнко Майя Володимирівна, Сухіх Аліса Сергіївна**

Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, м. Київ.

З початком введення карантинних обмежень, постала проблема вибору організації форми навчального процесу: дистанційна чи змішана. Більш того, частина вчителів закладів загальної середньої освіти була практично не готова до використання жодної з цих форм навчання.

Оскільки часто спостерігається ототожнення понять «дистанційне навчання» та «змішане навчання» слід чітко їх виокремлювати. Різниця між дистанційним та змішаним навчанням (згідно з рекомендаціями МОН) [1]:

– дистанційне навчання: опосередкована взаємодія суб'єктів засобами онлайн-технологій є визначальною. Такий вид навчання визначено Законом України «Про освіту» як окрему форму здобуття освіти – дистанційну.

– змішане навчання: є підходом, педагогічною й технологічною моделлю, методикою, що поруч з онлайн-технологіями спирається також і на безпосередню взаємодію між учнями та вчителями в аудиторії.

Якщо ж розглянути практичну складову реалізації змішаного навчання, то постає питання: «З чого розпочати?». Послідовність кроків організації змішаного навчання [2]:

1. План тем та видів діяльності. При цьому план тем може збігатись з тим, що передбачений очною формою проведення занять. Головний акцент слід зробити на видах діяльності. Адже треба визначити конкретні види, які зможуть охопити формування всіх навичок та засвоєння матеріалу.

2. Оцінювання результатів навчання. Оцінювання слід спланувати таким чином, щоб була можливість практичного оцінювання конкретних дій учня. Це мають бути не абстрактні рівні встановлення тієї чи іншої оцінки, а з визначенням конкретних практичних результатів. Можливо, розглянути варіант гнучкого визначення рівня знань в залежності від окремої теми (розділу).