

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 796.012.2:613.713.1

Панчук О.О.¹, Кокарев Б. В.²

¹ студ. гр. УФКС-414сп НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. В умовах стрімкого розвитку сучасного суспільства освіта, в тому числі й фізична культура, зазнає суттєвих змін. Традиційні підходи до фізичного виховання студентів уже не завжди ефективні, адже молодь живе у світі нових технологій, які впливають на всі сфери життя, зокрема й на здоров'я. Інноваційні технології у фізичній культурі та рекреації є важливим інструментом для підтримки активного способу життя та гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти. Ці технології спрямовані на покращення фізичної активності, розвиток здорових звичок та запобігання різним захворюванням [1, 2].

Важливим аспектом є також формування позитивного ставлення до рекреаційної діяльності як засобу зняття стресу та відновлення сил. Технології, які активно застосовуються у навчальному процесі, допомагають зробити фізичне виховання цікавішим, доступнішим і адаптованим до індивідуальних потреб студентів. В умовах поширення дистанційного навчання впровадження інноваційних методик стає ще актуальнішим, оскільки відкриває нові можливості для організації фізичних занять та рекреаційних заходів [1, 2].

Обговорення. Однією з найпоширеніших інноваційних технологій у сфері фізичного виховання є використання цифрових платформ для моніторингу фізичної активності. Мобільні додатки та фітнес-трекери дозволяють студентам відстежувати власні фізичні показники, планувати тренування та контролювати свій прогрес. Наприклад, додатки типу Strava або Nike Training Club пропонують студентам різні тренувальні програми та виклики, що підвищує мотивацію до занять спортом. За допомогою таких платформ студенти можуть також порівнювати свої результати з результатами однолітків, що сприяє формуванню здорового духу змагання.

Ще однією інновацією є гейміфікація фізичної активності. Вона базується на впровадженні елементів гри у процес фізичних занять. Це можуть бути спортивні змагання, які мають ігровий формат, або використання мобільних ігор для виконання вправ. Гейміфікація допомагає підвищити зацікавленість студентів у фізичній активності та створює

додаткову мотивацію для виконання тренувальних завдань. Зокрема, деякі університети вже успішно використовують інтерактивні програми, які стимулюють участь студентів у спортивних активностях через заохочення у вигляді нагород або балів.

Крім того, віртуальні тренажерні зали та використання технологій віртуальної реальності (VR) стають все більш популярними серед навчальних закладів. Такі інновації дозволяють студентам тренуватися в інтерактивному середовищі, де можна симулювати реальні спортивні ситуації або створювати спеціалізовані тренувальні умови. Ці технології також надають можливість проводити індивідуальні тренування під керівництвом віртуальних інструкторів, що є важливим в умовах обмеженого доступу до традиційних спортивних залів.

Щодо рекреаційної діяльності, варто відзначити значення інтерактивних програм для покращення психоемоційного стану студентів. Зокрема, медитаційні додатки, як-от Calm або Headspace, спрямовані на зниження рівня стресу та покращення емоційного здоров'я. Інноваційні технології також дозволяють використовувати спеціальні оздоровчі програми, адаптовані під потреби студентів, які сприяють їхньому відновленню після навчальних навантажень та фізичної активності. Це допомагає не лише поліпшити фізичне самопочуття, але й підвищити академічну успішність [1, 2].

Висновок. Інноваційні технології у фізичній культурі та рекреації стають важливим елементом навчального процесу здобувачів вищої освіти. Вони надають нові можливості для розвитку фізичних та психоемоційних якостей студентів, підвищують ефективність навчального процесу і створюють індивідуалізовані підходи до фізичного виховання. Впровадження цифрових платформ, гейміфікації та віртуальних тренувань допомагає зробити фізичну культуру цікавою та доступною для кожного студента, незалежно від рівня фізичної підготовки.

Важливість таких технологій у рекреаційній діяльності також важко переоцінити. Вони сприяють зниженню рівня стресу, покращенню психоемоційного стану та відновленню студентів після навчального процесу. Таким чином, інноваційні технології відіграють ключову роль у формуванні здорового способу життя та підтримці фізичного і психічного здоров'я молоді [1, 2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карпюк О. В. (2020). Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів. Київ: Видавництво Київського університету, с. 45-60.
2. Гончарук І. В. (2021). Цифрові платформи в фізичній культурі та спорті. Харків: Видавництво ХНУ, с. 73-85.