

УДК 796.37

Шуба Л. В.¹, Омок Г. А.², Шуба В. В.³, Шуба В. О.⁴

¹ канд. пед. наук, доц. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. пед. наук, доц. кафедри педагогіки і психології, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

⁴ доц., проф. кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля

МОДЕРНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ: ВІД ІКТ ДО ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

За останні п'ять років у галузі фізичної культури та спорту спостерігається активне впровадження інноваційних педагогічних технологій у різних регіонах світу, включаючи Європу, Америку, Азію та Австралію [3, 6]. Ось деякі з них:

1. Використання інформаційно-комунікаційних технологій:

– Використання мобільних додатків, таких як MyFitnessPal, Nike Training Club та інших, дозволяє студентам відстежувати свою фізичну активність, отримувати рекомендації щодо тренувань та контролювати прогрес. Онлайн-платформи, наприклад, Fitocracy, надають можливість взаємодії з іншими користувачами, що підвищує мотивацію через соціальну взаємодію.

– Використання відеозаписів для аналізу техніки виконання вправ дозволяє студентам бачити свої помилки та коригувати їх. Спеціалізовані програми, такі як Dartfish або Coach's Eye, надають можливість детального аналізу рухів та надання зворотного зв'язку від викладача.

– Використання віртуальних тренажерів дозволяє моделювати різні спортивні ситуації та умови, що сприяє покращенню навичок та підготовці до реальних змагань.

– Онлайн-курси та вебінари. Платформи, такі як Coursera або Udemu, пропонують курси з фізичної культури та спорту, що дозволяє студентам отримувати додаткові знання та навички у зручний для них час. Вебінари з відомими тренерами та спортсменами надають можливість переймати досвід та отримувати поради від професіоналів.

– Створення груп та спільнот у соціальних мережах, таких як Facebook або Instagram, дозволяє студентам ділитися своїми досягненнями, отримувати підтримку від однолітків та обмінюватися корисною інформацією щодо тренувань та здорового способу життя [1-3].

Впровадження цих технологій у навчальний процес сприяє підвищенню зацікавленості студентів, покращенню якості навчання та розвитку індивідуального підходу до кожного учня [2, 5, 6].

2. Інтерактивні методи навчання активно впроваджуються у сферу фізичної культури та спорту, створюючи захоплюючі навчальні середовища, які підвищують зацікавленість студентів та покращують засвоєння матеріалу:

- Гейміфікація передбачає використання ігрових елементів у неігрових контекстах, таких як освіта, для підвищення мотивації та залученості учнів. Наприклад, впровадження системи балів, рівнів та нагород за досягнення у навчальному процесі стимулює студентів до активнішої участі та самовдосконалення.

- Віртуальна реальність (VR) надає можливість створювати імерсивні навчальні середовища, де студенти можуть відпрацьовувати техніку виконання вправ у безпечному та контрольованому просторі. Наприклад, розроблено VR-гру «VirusBoxing», яка поєднує елементи боксу та високоінтенсивного інтервального тренування, сприяючи покращенню фізичної форми та координації рухів [1-3, 6].

3. Комплексний підхід до здоров'я. Цей підхід реалізується через впровадження програм, що інтегрують фізичні вправи з навчанням навичкам управління стресом та принципам здорового харчування.

Приклади впровадження комплексного підходу:

- Програми управління стресом. У навчальних закладах впроваджуються курси, спрямовані на розвиток навичок подолання стресу. Такі програми включають практичні заняття, які допомагають студентам навчитися ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та запобігати розвитку постстресових розладів.

- Інтеграція здоров'язберезувальних технологій. Сучасні програми фізичного виховання все частіше включають здоров'язберезувальні технології, спрямовані на цілісне оздоровлення студентів. Це передбачає використання технологічних досягнень для підвищення ефективності фізичної активності та формування звички до здорового способу життя.

- Програми оздоровчого фітнесу. Навчальні посібники та курси з оздоровчого фітнесу акцентують увагу на поєднанні фізичних вправ з основами збалансованого харчування та методами профілактики стресу.

4. Індивідуалізація навчання у сфері фізичної культури та спорту передбачає адаптацію тренувальних програм до фізичної підготовленості та особистих характеристик кожного студента. Такий підхід підвищує ефективність навчального процесу та сприяє досягненню оптимальних результатів. Туди входе:

- оцінка фізичної підготовленості.
- врахування фізіологічних та психологічних особливостей.

- розробка персоналізованих програм.
- моніторинг та корекція, тобто постійний контроль за прогресом студента та внесення необхідних коректив у програму тренувань на основі отриманих даних, це забезпечує адаптацію програми до змін у фізичному стані та досягнення поставлених цілей [1, 3].

5. У сучасній педагогіці фізичної культури та спорту значна увага приділяється розробці та впровадженню інклюзивних практик, спрямованих на залучення людей з обмеженими можливостями до занять фізичною активністю. Це сприяє створенню більш інклюзивного та доступного навчального середовища для всіх учасників. Ключові аспекти інклюзивних практик: адаптація навчальних програм, підготовка педагогічного персоналу, створення безбар'єрного середовища. Впровадження інклюзивних практик у фізичну культуру та спорт сприяє не лише фізичному розвитку людей з обмеженими можливостями, але й їхній соціалізації, покращенню психоемоційного стану та загальному підвищенню якості життя [4].

6. У даний час все більшого значення набуває екологічний підхід, який передбачає проведення занять на відкритому повітрі та використання природних ресурсів для фізичної активності. Такий підхід сприяє не лише покращенню фізичного здоров'я учнів, але й формуванню екологічної свідомості та відповідального ставлення до навколишнього середовища. Ключові аспекти екологічного підходу: проведення занять на свіжому повітрі, використання природних ресурсів, формування екологічної свідомості. Впровадження екологічного підходу у фізичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, поєднуючи турботу про фізичне здоров'я з усвідомленням важливості збереження навколишнього середовища. Такий підхід формує у учнів стійкі навички здорового способу життя та відповідального ставлення до природи [6].

Ці тенденції відображають глобальний рух до модернізації педагогічних підходів у сфері фізичної культури та спорту, спрямований на підвищення ефективності навчання та задоволення потреб сучасних студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вища освіта різних країн світу: монографія / за заг. наук. ред. О. І. Шапран. Переяслав : ФОП Домбровська Я. М., 2020. 488 с.
2. Горохолінська І., Бродський О. Етична підготовка фахівців у закладах вищої освіти: ідейно-ціннісна мотивація та вимоги стандартів вищої освіти. Освітологія. 2021 №10. С. 15-23. <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2021.102>
3. Заскалета С. Тенденції професійної підготовки фахівців у країнах європейського простору: забезпечення якості вищої освіти. Освітологія. 2019. №8. С 111-116. <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2019.8.111116>

4. Інклюзивна освіта від А до Я: poradnik для педагогів і батьків / укладач Н. В. Заєркова, А. О. Трейтяк. Київ : Науково-методичний центр інклюзивної освіти. 2016. 68 с.

5. Сисоєва С. О., Кристопчук Т. Є. Освітні системи країн Європейського Союзу: загальна характеристика : навчальний посібник. Рівне : Овід, 2012. 352 с

6. Shuba L. V., Burka O.M. The innovative educational process particularity in modern countries of the world, which influence over the life quality country in the future. Innovations in the Education of the Future: Integration of Humanities, Technical and Natural Sciences : International collective monograph, FIT CTU in Prague 2023. P. 555-569. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10277355>