

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Каліберда Олег, Калиниченко Ольга

Національний університет «Одеська політехніка», Одеса

Анотація. Розглянуто питання створення та використання інформаційної технології навчально-методичного забезпечення фізичного виховання та самостійної оздоровчої рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Ключові слова: інформаційні технології, дистанційна освіта, фізичне виховання, рухова активність, фізкультурно-оздоровчі технології.

Вступ. Проблеми створення та використання інформаційних технологій у навчальному процесі загальної та професійної підготовки здобувачів вищої освіти з метою підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я студентів є особливо актуальними за таких причин: наявність завдань цифровізації освітнього процесу в закладах освіти різного рівня під час пандемії COVID-19 та в умовах воєнного стану, спрямованих на дошкільну освіту, повну загальну середню освіту, освіту дітей з особливими освітніми потребами, професійну, вищу освіту [1, 3, 4]; дистанційні форми навчання у закладах освіти, зокрема закладах вищої освіти (ЗВО), характеризуються скороченням обсягу рухової активності та зростанням часу навчальної та самостійної роботи учнів і студентів за комп'ютером, що негативно впливає на стан здоров'я та фізичної працездатності, рівень фізичної підготовленості [2, 3].

На думку науковців, цифровізація освітнього процесу є зустрічною трансформацією: з одного боку – самого освітнього процесу з використанням у ньому перспективних педагогічних технологій фізичного виховання [1, 3]; з іншого – цифрових технологій та засобів навчання [1, 4].

Аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів доводить необхідність і доцільність впровадження сучасних інформаційних технологій у сфері фізичного виховання і спорту [1, 2, 3, 4]. Незважаючи на велику кількість напрямів їх застосування та публікацій за даною тематикою, такі розробки наразі не отримали поширеного використання.

Це визначає актуальність створення та використання засобів цифрових технологій дистанційної освіти, зокрема у фізичному вихованні різних верств населення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилися відповідно до освітньо-професійної програми і навчальних планів дисциплін загальної та професійної підготовки «Фізичне виховання», «Теорія і методика фізичного виховання» за розділом методики фізичного виховання різних верств населення за спеціальністю 014.11 Середня освіта «Фізична культура».

Мета дослідження: визначити ставлення здобувачів освіти до впровадження навчально-методичного забезпечення практичних і самостійних занять з фізичного виховання та оздоровчої рухової активності з використанням інформаційних технологій дистанційної освіти.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити методи і засоби застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні різних верств населення.
2. Проаналізувати ставлення здобувачів освіти до впровадження навчально-методичного забезпечення практичних і самостійних занять з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження: Дослідження проводились протягом 2022–2023 навчального року за участю 245 студентів 1, 2, 3 курсів усіх спеціальностей навчально-наукового інституту цифрових технологій, дизайну і транспорту Національного університету «Одеська політехніка».

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи**: аналіз науково-методичної літератури та інформаційних електронних ресурсів, анкетування та його аналіз, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися за результатами створення та впровадження навчально-методичного комплексу дисциплін загальної підготовки «Фізичне виховання» та професійної підготовки «Теорія і методика фізичного виховання» за розділом «Методика фізичного виховання різних верств населення» з використанням засобів електронної освітньої платформи Classroom (Google) для дистанційної форми навчання.

Дистанційне навчання з використанням Classroom передбачає такі форми: on-line – викладачі та студенти мають сталу можливість відеозв'язку в режимі реального часу за розкладом занять за допомогою відео-конференції Google Meet; off-line – у випадку відсутності можливості приєднання до Classroom учасників навчального процесу в режимі реального часу за розкладом занять (за відсутності електропостачання, зв'язку з інтернет тощо).

У режимі off-line викладач розміщує навчально-методичні матеріали та завдання на електронному ресурсі університету Classroom перед заняттями або розповсюджує їх засобами інтернет-комунікації, а студенти виконують завдання після отримання доступу до відповідного ресурсу; при змішаній формі – поєднання можливостей on-line та off-line форм навчання з використанням найбільш доцільних в умовах, що склалися.

До змісту створеного електронного навчально-методичного комплексу, який розміщується у Гугл Класах (Classroom) навчальних дисциплін, входять:

1. Лекції та практичні заняття за відповідними темами навчальних дисциплін, які супроводжуються наочними мультимедійними комплексами фізичних вправ різних видів рухової активності:

- ранкової гігієнічної гімнастики, розминки, вправ для розвитку усіх груп м'язів, вправ для розвитку рухових здібностей: витривалості, гнучкості, швидко-силових і координаційних здібностей, відновлення дихання;

- фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм: комплекси вправ, засновані на видах рухової активності аеробної та силової спрямованості, оздоровчих видах гімнастики тощо.

2. Завдання для практичних і самостійних занять з фізичного виховання, тестування фізичної підготовленості, які супроводжуються наочними мультимедійними засобами щодо умов і вимог виконання тестів, вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС).

3. Методичні рекомендації «Методика самостійних занять з фізичного виховання та спорту» [5].

4. Матеріали сайту університету та сторінки Facebook кафедри фізичного виховання та спорту НУ «ОП» щодо участі студентів у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, досягнень студентів-спортсменів НУ «ОП» у національних, міжнародних і студентських змаганнях.

У завданнях для самостійної роботи студентам пропонується виконувати рекомендовані комплекси фізичних вправ різних видів рухової активності або зробити власний вибір рухової активності відповідно до рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Завдання для самостійних занять розраховані для виконання як у домашніх умовах, так і на спортивних спорудах, в парках, скверах, трасах здоров'я, зокрема за проектом «Активні парки – локації здорової України» [6].

З метою здійснення контролю застосування фізкультурно-оздоровчих засобів і об'єктивної оцінки власного функціонального стану та рівня фізичної підготовленості запропонована методика самоконтролю самостійних занять.

Методика самоконтролю передбачає:

- визначення рівня фізичної підготовленості;
- вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) після виконання тестів і комплексів вправ та оцінювання функціонального стану після навантажень.

Для здійснення систематичного щотижневого контролю за самостійною роботою студентів та встановлення зворотного зв'язку студента з викладачем

розроблено електронний щоденник-анкета самостійної роботи здобувача вищої освіти з фізичного виховання і спорту (Табл. 1).

Таблиця 1

**Щоденник самоконтролю самостійної роботи здобувача вищої освіти
з фізичного виховання і спорту**

Прізвище, ім'я, по-батькові	Шифр групи	Модульний контроль №								
Пошта email:	Стать:	Дата «__» _____ 20__ р.								
Самостійна рухова активність РА		Тижневий обсяг самостійних занять, годин								К-ть год
Зазначити обраний вид РА:										
Види обов'язкових тестів	Номери тестів	Результати виконання тестів за тижнями 1-8								Бали
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Витривалість:		xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	
Рівномірний біг з ходьбою 12 х., км	№ 3									
ЧСС після виконання тесту, уд/хв										
Сила та швидкісно- силові здібності:		xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	№ 5									
ЧСС після виконання тесту, уд/хв										
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, разів	№ 8									
ЧСС після виконання тесту, уд/хв										

Продовження таблиці 1

Стрибок у довжину з місця, см	№ 9									
Координаційні здібності:		xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	
Стрибки зі скакалкою за 1 х., разів	№ 13									
ЧСС після виконання тесту, уд/хв										
Гнучкість:		xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	xxxx	
Нахил тулуба з положення сидячі, см	№ 14									
ЧСС після виконання тесту, уд/хв										
Заняття у спортивній секції або оздоровчій групі: вид спорту або РА, місце занять, тренер										
Участь у спортивно-масових заходах: назва заходу, дата, місце проведення										
Усього, балів										

У щоденнику-анкеті студент відображає обраний вид рухової активності, форми занять в оздоровчих групах або спортивних секціях центру студентського спорту НУ «ОП» або за його межами, тижневий обсяг самостійних занять, результати виконання тестів фізичної підготовленості та показники функціонального стану після фізичних навантажень.

Методика використання інформаційної технології передбачає наступний алгоритм дій студента:

1. Ознайомлення із змістом методики в режимах on-line та off-line.
2. Вибір комплексів фізичних вправ за темами занять відповідно до стану здоров'я та фізичної підготовленості.
3. Виконання обраних комплексів вправ.

4. Щотижневе виконання тестів для оцінки рухових здібностей та вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) після виконання вправ (або тестів).

5. Реєстрація результатів виконання тестів та ЧСС у щоденнику самоконтролю.

6. Надсилання отриманих результатів до відповідного Гугл Класу.

7. Обговорення результатів рухової активності та виконання тестів на практичних заняттях і консультаціях в режимах on-line та off-line.

8. Внесення необхідних змін і корегування обсягу та інтенсивності навантажень у процесі самостійних занять.

Виконання самостійної роботи здобувача вищої освіти у вигляді щоденника-анкети самоконтролю відображається у розділі «Оцінки» Classroom, що забезпечує здійснення щотижневого поточного контролю та об'єктивне оцінювання підсумкових результатів навчання з фізичного виховання.

За результатами досліджень, що проводилися на підставі наданих студентами електронних щоденників-анкет та обговорення результатів рухової активності на практичних заняттях і консультаціях, встановлено що:

1. Частина студентів, які склали 58,8% від загальної кількості тих, хто брали участь у дослідженні, регулярно займалися обраними видами рухової активності з обсягом самостійних занять 4-6 годин на тиждень, виявили зацікавленість щодо самооцінювання власних досягнень.

Вони опанували методику самостійних занять, отримали знання щодо сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій рухової активності, обрали рекомендовані види рухової активності, сформували або підвищили певний рівень вмінь і навичок самостійних занять з фізичного виховання і спорту.

Ці студенти позитивно сприйняли та оцінили технологію дистанційного навчання, відзначили позитивний вплив занять на стан здоров'я та підвищення працездатності. Найбільший вплив занять на підвищення працездатності відзначили студенти, які мають досвід фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять обсягом 8-10 годин на тиждень.

2. Інша частина студентів, які склали 41,2% від загальної кількості тих, хто брали участь у дослідженні, епізодично займалися окремими фізичними вправами з незначним обсягом самостійних занять 1-2 години на тиждень.

Вони за різних причин не виявили інтересу до систематичних занять, не визначилися з видом самостійної рухової активності, а виконували лише завдання з тестування та обмежилися формальним наданням результатів тестування.

Висновки:

Аналіз результатів впровадження інформаційної технології у процес дистанційного навчання та проведені спостереження засвідчують достатньо високий рівень активності та успішності її використання студентами у складних умовах воєнного стану.

Використання інформаційної технології з метою поточного педагогічного контролю та самоконтролю рухової підготовленості та функціонального стану студентів під час самостійних занять з фізичного виховання є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності студентів, інтересу та мотивації до занять, сприяє формуванню професійних інформаційно-комунікаційних компетентностей майбутніх фахівців.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у систематизації даних щодо використання сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні різних верств населення з метою підвищення мотивації до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості; адаптація та використання інформаційних технологій у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Кремень В. Г., Биков В. Ю., Ляшенко О. І., Литвинова С. Г., Луговий В. І., Мальований Ю. І., Пінчук О. П., Топузов О. М. Науково-методичне забезпечення цифровізації освіти України: стан, проблеми, перспективи: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України «Науково-методичне забезпечення цифровізації освіти України: стан, проблеми,

перспективи», 18-19 листопада 2022 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2022. 4(2), С. 1–49. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4223>

2. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції зміжнародною участю (Київ, 31 травня 2022 р.) / ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2022. 163 с. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <https://uni-sport.edu.ua/content/v-vseukrayinska-elektronna-konferenciya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-innovaciyni-ta-informaciyni>

3. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2021. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/issue/view/15059>

4. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2021. Випуск 5. 176 с. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/itfcs/index>

5. Каліберда О. Г., Калиниченко О. М. Методичні рекомендації «Методика самостійних занять з фізичного виховання та спорту» для здобувачів предметної спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання. Одеса, 2023. 26 с. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://dspace.opu.ua/jspui/handle/123456789/13498>

6. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». [Електронний ресурс]: Режим доступу: <https://ap.sportforall.gov.ua/mainpage>