

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЦИФРОВІЗАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пантус О. О., Скорий О. С., Пилипчук П. Б.

Поліський національний університет

Реалії сучасності, у яких вимушено опинилось населення планети, мають величезний вплив на всі сфери життя нашого суспільства. Найбільш відчутними є процеси, що відбуваються в освітньому середовищі, а саме у закладах вищої освіти. З метою збереження можливості забезпечення освітнього процесу усі навчальні заклади були вимушені перейти на дистанційний формат навчання з використанням цифрового освітнього середовища. Пріоритетним завданням у ситуації, що склалася, стало збереження якості освіти, формування необхідних професійних компетенцій, розвиток навичок самоосвіти та самовдосконалення в процесі навчання.

На сучасному етапі освітній простір закладів вищої освіти стрімко трансформується, що пов'язано із застосуванням у навчальному процесі цифрових технологій. Вони розкривають нові технологічні можливості реалізації програм навчання, що дозволяють урізноманітнити та вдосконалювати педагогічний процес, зробити його більш гнучким та адаптивним до умов освітнього середовища, яке швидко змінюється.

Світ стає дедалі мобільнішим, освіта – більш гнучкою, щодня виникають нові причини для того, щоб здобувачі вищої освіти певний час навчалися дистанційно. Дистанційне навчання у

сфері вищої освіти набирає все більшої популярності в мережевому просторі. Але в умовах карантинних обмежень, а згодом й воєнного стану навчальні заклади вимушено здійснили перехід у цьому напрямку. У зв'язку з недостатністю чи відсутністю досвіду у сфері дистанційних технологій викладання система вищої освіти опинилася у неоднозначній ситуації.

Нові вимоги до знань, стрімкий розвиток інформаційних технологій, поява нових методик навчання, стандартизація програм вищої освіти в різних країнах світу – все це вимагає ретельного перегляду підходу до системи навчання, яка має максимально використовувати доступні телекомунікаційні, інформаційні та педагогічні технології. Дистанційне навчання в даний час може розглядатися як інноваційна форма навчання, яка дозволяє отримувати знання через інтернет під контролем викладача [1]. В умовах дистанційного навчання виконання освітніх програм можливе лише за умови використання різних цифрових інструментів. Дистанційні освітні технології є основним інструментом для досягнення однієї з цілей цифровізації освіти – забезпечення безперервності процесу навчання [3].

У той же час технічні та програмні засоби, що утворюють основу цифрових технологій, постійно ускладнюються, з'являються нові формати, тому їх використання у навчальному процесі вимагає розширення знань викладачів та здобувачів про програмні додатки, а також удосконалення навичок роботи з ними. Враховуючи зростаючу роль цифрових технологій для навчальних програм з фізичного виховання, викладачам та здобувачам необхідне занурення у цифровий простір, пов'язаний із масовим споживанням цифрових засобів інформації. У зв'язку з цим виникає потреба формування у викладачів компетенцій створювати цифрові продукти навчання та здійснювати сам процес навчання на різних освітніх платформах.

У сучасних реаліях нашого життя є можливість використовувати велику кількість різних інформаційних ресурсів для проведення у режимі он-лайн занять, тренувань, надання кон-

сультаций, перегляду відео [2]. За кордоном стрімко розвиваються онлайн-ресурси щодо залучення населення заняттям спортом, у тому числі здобувачів вищої освіти. Значна частина онлайн-ресурсів спрямована на допомогу в організації самостійних заняттях фізичними вправами, виборі виду рухової активності та спортивної споруди. В даний час й в Україні є такі цифрові послуги, які розроблені вітчизняними фахівцями: ресурс **Активних парків**, додатки **Better Me**, **Fitstar**, **Streetball.app**, **Aisport**, **Proweighthlifting** та ін.

Майже рік тому в Україні у 6 пілотних областях був запущений проєкт **Активних парків**. На сайті Активні парки можна знайти мапу розташування спортивних майданчиків та як до них потрапити. На майданчиках, крім спортивних снарядів, встановлені таблички з QR-кодами, за посилання яких можна потрапити на портал Активних парків, де представлені комплекси фізичних вправ для розвитку рухових якостей людини з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості. Тренування представлені у вигляді відеороликів від досвідчених тренерів, надаються поради щодо техніки виконання вправ та типових помилок. Також на даному сайті можна знайти контент й для людей з інвалідністю. Доступ до даного ресурсу можна отримати й зареєструвавшись на сайті в особистому кабінеті. Маючи доступ до даного контенту та використовуючи споруди на будь-якому спортивному майданчику, можна значно підвищити рівень рухової активності здобувачів вищої освіти, які знаходяться на дистанційному навчанні або для самостійних занять.

На час воєнного стану був відкритий доступ до мобільного додатку **Better Me** на безкоштовній основі для українських користувачів. Скачавши даний додаток, можна отримати доступ до різноманітних тренувань та порад щодо організації раціонального харчування. Як і в попередньому ресурсі, комплекси вправ представлені у вигляді відео від досвідчених тренерів з урахуванням інтересів щодо видів рухової активності, місця проведення занять, статі, віку, рівня фізичної підготовленості користувача.

Мобільний додаток **Streetball.app** надає доступ до комплексів фізичних вправ з ігрових видів спорту. За допомогою штучного інтелекту мобільний додаток **Aisport** допомагає оцінити правильність виконання вправи. Додаток **Prowehtlifting** дає змогу проаналізувати техніку виконання вправ з важкої атлетики.

Мета дослідження. Дослідити та обґрунтувати використання цифрових інструментів в дистанційному навчанні у вищих закладах освіти, що забезпечує збереження здоров'я, підвищення рухової активності та поліпшення функціонального стану здобувачів.

Результати дослідження. Основним завданням фізичного виховання є зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності та подальшого фізичного розвитку здобувачів. Дистанційне навчання в закладах вищої освіти реалізується засобами інтернет-технологій, що передбачають інтерактивність, де важливу роль відіграє самостійна робота здобувача і, як наслідок, збільшення навчального навантаження та зниження рухової активності.

Викладати фізичне виховання тими самими способами та методами, які планувалися раніше, і в цілому сприймати онлайн-заняття як стандартну версію не можливо. Вони стають інакшими, з іншими правилами та динамікою. Цифрові інформаційні технології дають можливість змінити структуру подання навчального матеріалу у вигляді гіпертекстового, гіпермедійного формату, змінити парадигму інформаційної взаємодії між суб'єктами освітнього процесу; сприяють появі системи автоматизації контролю результатів навчання і організаційного управління освітнім процесом; появі різноманітних цифрових освітніх ресурсів [3]. Інтеграція нових інформаційних та комунікаційних технологій в освітній простір закладів вищої освіти змінила спосіб навчання та спілкування зі здобувачами, сприяючи набуттю цифрових навичок.

Для організації дистанційного навчання та долучення студентської молоді до фізичної активності в умовах обмеженого простору викладачами кафедри Поліського націо-

нального університету широко використовувались наступні цифрові інструменти, які розроблялися та апробовувалися колективом кафедри:

1. Однією з найбільш популярною у сфері вищої освіти є web-платформа **Moodle**, яка надає простір для спільної роботи викладача та здобувача. В системі дистанційного навчання Поліського національного університету розміщено: робоча програма, силабуси дисципліни «Фізичне виховання», методичні рекомендації та завдання для практичних та самостійних занять, залікові вимоги для студентів основного та спеціального медичного відділення, методичні поради щодо розвитку та підвищення рівня фізичних якостей, тестові завдання для підсумкового контролю та підсумковий тест. Для практичного засвоєння навчального матеріалу на платформі розміщені відеороліки комплексів фізичних вправ для розвитку фізичних якостей та опанування технічними прийомами, які були підготовлені викладачами кафедри. Система Moodle надає зручні засоби контролю успішності здобувачів, створює і зберігає оцінки для кожного з них. Фіксує активність здобувачів, час їх навчальної роботи в мережі, створює статистику переглянутих матеріалів по кожному здобувачу.

2. Лекційні заняття в вигляді презентацій проводилися один раз на тиждень дистанційно у режимі відео конференцій на web-платформі **Zoom**, під час яких викладачі кафедри переконували здобувачів у ціннісному відношенні до власного здоров'я, формували позитивну мотивацію та стійкий інтерес до самостійних свідомих занять з фізичного виховання з метою підвищення рівня адаптації організму до навколишнього середовища, надавали методичні рекомендації щодо розвитку основних фізичних якостей та опанування технікою різних видів спорту відповідно до навчальної програми. При цьому особлива увага приділялась налагодженню живого спілкування між викладачем та здобувачем, що знаходилися на відстані та в різних умовах. Така ефективна комунікація дала змогу викладачу здійснювати індивідуальні підходи до кожного здобувача. Основна мета комунікації – вибудовування індиві-

дуальних траєкторій, які дозволяють кожному здобувачу розуміти необхідність виконання завданої вправи, кількість її повторів та підходів, моделювати за допомогою викладача та обговорювати підходи для самовдосконалення.

3. Для підготовки до онлайн-занять викладачами кафедри використовувався **YouTube** як інструмент пошуку нових активностей та створення власного базису.

4. Для самостійної роботи здобувачам пропонувалося зняти та відіслати відео про власну рухову активність під час дистанційного навчання за допомогою власних **гаджетів**. Для виконання цього завдання кожному здобувачу необхідно було продумати формат майбутньої зйомки, підготувати місце для заняття, зняти декілька дублів та змонтувати відеоролік. Позитивною стороною виконання завдання є об'єднання захоплення здобувачами сучасним цифровим простором та підвищення їх рухової активності.

5. Після завершення кожного онлайн-заняття здобувач надсилав файл із виконаним самостійним завданням зручними та доступними для нього шляхами (система **Moodle**, електронна пошта **Gmail**, різноманітні месенджери **Viber**, **Telegram** тощо).

6. Багато здобувачів у своїх тренуваннях використовують сучасні цифрові технології для контролю рухової активності, а саме різні спорт-браслети, фітнес-браслети, розумні годинники з метою здійснення оперативного контролю для визначення функціональних показників організму та програмних додатків трекару кроків, які виконуються за день.

Висновки. Цифрові технології, які використовуються у фізичному вихованні здобувачів, міцно інтегруються у систему освітнього процесу закладів вищої освіти. В даний час ведеться активний пошук нових методологічних підходів у педагогіці фізичного виховання в умовах цифрової трансформації. Використання цифрових інструментів у навчальному процесі забезпечує перехід від механічного засвоєння навчального матеріалу до оволодіння навичками самостійного та активного набуття нових знань, умінь та навичок в галузі фізкультурно-спортивної діяльності, яке розширює можливості в отриманні

освіти впродовж усього життя та підвищення свого освітньо-кваліфікаційного рівня в майбутньому, що є невід'ємною вимогою часу.

Список літературних джерел

1. Пантус О.О., Денисовець А.П., Скорий О.С. Організація дистанційного навчання з фізичного виховання у Поліському національному університеті. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць II Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Житомир, 17 травня 2022 року). Житомир: В-во «Рута», 2022. С. 54–60.

2. Петренко Ю.І., Махонін І.М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. № 4. С. 60–63.

3. Прокопенко Ю. С. Використання цифрових інструментів при вивченні фізичного виховання та спортивних дисциплін під час дистанційного і змішаного навчання. Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм: матеріали II Міжнарод. наук.-практ. конф., 19 березня 2021 р. Кременчук : Методичний кабінет, 2021. С. 386 – 374.