



COMBINING TRADITIONAL PRACTICAL TRAINING WITH MODERN TECHNOLOGICAL APPROACHES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

ПОЄДНАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ СУЧАСНИМИ ТЕХНОЛОГІЧНИМИ ПІДХОДАМИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Molotylnikova V.S. / Молотильнікова В. С.,

*Lecturer, Department of Physical Culture and Sports,
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
of the Mykolaiv, Ukraine*

*викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова*

Миколаїв, Україна

ORCID 0000-0002-5941-8204

Lozhenko K.V. / Ложенко К.В.

*Physical Education Teacher at Mykolaiv Lyceum №34
of the Mykolaiv City Council*

вчитель фізичної культури

Миколаївський ліцей №34 Миколаївської міської ради

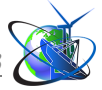
Анотація. У статті розглядається важливість поєднання традиційних практичних занять із сучасними технологічними підходами в навчанні фізичної культури. Аналізуємо ефективність інтеграції новітніх технологій, таких як мобільні додатки, онлайн-платформи та віртуальна реальність, у традиційні методи навчання. Вивчаємо позитивні аспекти використання технологій для підвищення мотивації учнів, розвитку їхніх навичок самостійного навчання та формування здорового способу життя. Обговорюються виклики, з якими стикаються викладачі при впровадженні нових підходів, а також рекомендації щодо їх подолання.

Ключові слова: фізична культура, традиційні практичні заняття, сучасні технології, інтеграція, навчання.

Вступ.

У сучасному світі, де технології стрімко розвиваються і проникають у всі сфери життя, освіта не залишається осторонь цих змін. Фізична культура, як важлива складова загальної освіти, потребує нових підходів для забезпечення ефективності навчального процесу та стимулювання учнів до активної участі у фізичних активностях [1]. Традиційні методи навчання, які включають практичні заняття, часто виявляються недостатніми для задоволення потреб сучасних учнів, які зростають у цифровому середовищі.

Поєднання традиційних практичних занять із сучасними технологічними підходами відкриває нові можливості для вдосконалення навчального процесу. Використання мобільних додатків, онлайн-платформ, віртуальної реальності та



інших інноваційних інструментів може значно підвищити мотивацію учнів, зробити заняття більш інтерактивними та цікавими. Сучасні технології дозволяють не лише урізноманітнити фізичні вправи, але й забезпечити доступ до нових знань, що сприяє розвитку самостійності та відповідальності у навчанні [1].

Мета цієї статті - дослідження та аналіз можливостей поєднання традиційних практичних занять із сучасними технологічними підходами в навчанні фізичної культури.

Виклад основного матеріалу.

Стратегічний розвиток національної освіти об'єктивно вимагає від педагогічної практики нових підходів до розв'язання нагальних проблем у навчанні і вихованні підростаючого покоління. Процес фізичного виховання дітей шкільного віку не є винятком.

Ми всі помітили, що за останні роки у наших вихованців відмічається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я, зниження показників фізичної підготовленості та основних фізичних здібностей, втрата інтересу до занять спортом, відсутність бажання до самостійного фізичного удосконалення та стійкої позитивної мотивації щодо систематичних занять – це неповний перелік проблем і викликів сучасності, які вимагають дієвих та ефективних рішень [4]. Розв'язання цих актуальних проблем можливо лише на основі широкого впровадження сучасних інтерактивних методів навчання.

Сучасний навчально-виховний процес уже не може ефективно функціонувати без використання сучасних засобів навчання, які вносять суттєві зміни в його зміст, форми та методи [2]. Тому дослідження, впровадження і використання сучасних інформаційних технологій є однією з актуальних проблем сучасної освіти.

У своєму дослідженні «Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання» Ю. Бойко., Л. Соколенко, Ю. Танасійчук запропонували впровадження у заняття різноманітних фізичних активностей,



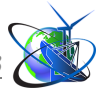
таких як заняття з фітнесу, каланетики, стрейчінгу, аеробіки в комплексі з нетрадиційними східними єдиноборствами, бодібілдингом, ушу та хатха-йогою, заняття з аквафітнесу, але з використанням технологій дистанційного навчання: цифрові ресурси для зв'язку та комунікації (Moodle, Zoom або Classroom), відеоматеріали, відеоуроки (YouTube), що дозволить у здобувачів освіти сформувати ціннісні орієнтири, переконання, інтереси, формування активного та свідомого підходу до рухової активності [1].

Основні цілі вчителя при використанні сучасних технологічних підходів – це добір форм та напрямів роботи, які будуть спрямовані на виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та стану фізичної підготовленості. Для досягнення цих цілей використовуються такі форми організації навчального процесу:

- урок фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- позакласні спортивно-масові заходи;
- використання самостійних завдань.

Інновації в системі освіти передбачають введення нового в цілі, зміст, методи, прийоми навчання, способи і форми спільної взаємодії вчителя і учня, методики їхніх поведінкових дій в певних стандартних ситуаціях [2]. Інновації у фізичному вихованні направлені не тільки на фізичний розвиток учнів, а й розвивають критичне мислення, навички самоорганізації та прагнення до самовдосконалення. Враховуючи сучасні дослідження можна виділили ознаки сучасних підходів у розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти молоді [5]:

- циклічність – послідовність стадій у розвитку інновації;
- актуальність – відповідність інновацій вимогам сьогодення;
- новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення та висока ефективність нововведень;
- стабільність результатів – системність перетворення-інновації, що виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності;



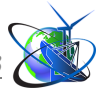
- оптимальність – можливість застосовувати передовий досвід на всіх рівнях фізичної культури та спорту.

Зазначимо, що фізичне виховання вважається інноваційним тоді, коли [3]:

- ✓ елементи, які їх складають, тільки починають науково осмислюватися й не отримали достатнього поширення в сучасній практиці;
- ✓ існуючі й загальнозастосовувані засоби фізичного виховання застосовуються з інших позицій і в трансформованому контексті;
- ✓ створюється нова концепція навчально-виховного процесу з фізичного виховання, яка ґрунтується на попередніх дослідженнях;
- ✓ переглядаються принципи соціального життя особистості, визначаються напрями її розвитку й індивідуально підбираються відповідні засоби фізичного виховання.

Сучасна система освіти бере орієнтацію на особистість, яка розвивається сама, свідомо враховує індивідуальні особливості, потреби, можливості учнів, а також їх право вибору освітніх траєкторій, способів і форм організації навчання, що було неможливим у рамках традиційної освіти. У цьому аспекті на перше місце дедалі більше виходять нові інформаційні технології як у наукових дослідженнях, так і в навчальному процесі. У процесі фізичного виховання використовуються різноманітні засоби та методи, включаючи нетрадиційні, котрі спрямовані на реалізацію завдань цього процесу та підпорядковуються його закономірностям [2]. Спеціальними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, широко застосовуються загально-педагогічні та валеологічні засоби, а також гігієнічні, природничі та інші оздоровчі фактори (активне загартовування, прийоми психогігієни, раціональне харчування та ін.). Забороняється використовувати засоби і методи, котрі шкодять фізичному і психічному здоров'ю дітей та молоді [1].

Широке використання інформаційно-комунікативних технологій спричинене швидким розвитком комп'ютерних технологій, їх активного впровадження у викладацьку практику, та реаліями воєнного часу. Сам процес інформатизації спорту в освітніх закладах є логічним наслідком

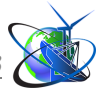


загальносвітових тенденцій до інтеграції інформаційних технологій у всі сфери життя. Цифрові технології в галузі фізичної культури та спорту відкривають нові горизонти для розвитку індустрії знань. Вони сприяють створенню інноваційних програмних платформ, розширенню комунікаційних можливостей та впровадженню нових форм фізичної активності. Завдяки цифровим інструментам можна ефективно контролювати фізичний стан. Крім того, цифровізація дозволяє переосмислити методи подання інформації, роблячи її більш інтерактивною та доступною. Прикладами цього є комп'ютерні презентації, електронні підручники, практикуми з можливістю моделювання реальних процесів, лекційний матеріал, який, окрім звичайного тексту, доповнений аудіо та відеоматеріалами [2].

Відзначимо, що саме комп'ютерні технології є привабливими для молоді, оскільки саме люди цього віку є цільовою аудиторією техніко-інформаційних новинок і соціальних мереж та платформ для спілкування [4]. Цікавим доповненням до підходів інформаційно-комунікативних технологій є віртуальна та доповнена реальність, соціальні мережі та платформи для спілкування, які забезпечують можливість просування відповідного контенту серед молоді, розвиток схильності до самостійних занять, ефективне засвоєння необхідного навчального матеріалу, прискорення процесу фізичного вдосконалення, позитивний вплив на розвиток духовної складової і є найбільш оптимальним засобом гармонійного впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя.

Практична діяльність є основною на уроках фізичної культури [3]. До прийомів виховання інтересу учнів до виконання фізичних вправ належали:

- новизна, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;
- постановка конкретних, посильних завдань навчання й оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку;
- застосування ігрового та змагального методів на різних етапах навчання;
- постійне стимулювання самостійних занять у позанавчальний час;



- широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю;
- проведення уроків із музичним супроводом;
- систематичний контроль за досягненням школярів.

Електронні, програмні і інформаційні компоненти, а так само використання інтернет-ресурсів, дають можливість досягти максимальних результатів, допомагають вирішити завдання. Не дивлячись на те, що урок фізкультури - це практика, тут є місце і теорії. Підвищується щільність уроку, точність виконання вправ і навчальних завдань, істотно змінюється система попередження травматизму на уроці, відбувається інтелектуальний розвиток учнів, розширюється їх кругозір [2].

У процесі опанування будь-якої теми на уроках фізичної культури доцільно використовувати презентації або навчальні фільми як допоміжні засоби навчання. Так учні активізують свою пізнавальну діяльність. Використання навчальних фільмів під час проведення інструктажів з охорони здоров'я та правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури сприяє підвищенню зацікавленості учнів у виконанні завдань та самостійному пошуку додаткових матеріалів. Такий підхід допомагає школярам краще усвідомити користь фізичних вправ і значущість дотримання здорового способу життя.

Майстерність вчителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком.

Висновок

Застосування педагогом новаторських підходів у викладанні фізичної культури в закладах освіти підтверджується їх високою ефективністю. На заняттях створюється атмосфера співпраці, взаємозацікавлений обмін досвідом вчителя і учня. Індивідуалізація навчання є ключовою для успішної роботи вчителя фізичної культури. Він повинен враховувати рівень фізичної підготовки,



інтереси та мотивацію молоді. Відповідно, сучасне фізичне виховання в закладах освіти потребує урізноманітнення форм організації навчального процесу. Впровадження інноваційних підходів дозволяє створити умови для максимальної реалізації фізичного потенціалу кожного учня, формуючи його фізичну культуру та мотивацію до здорового способу життя.

Література

1. Бойко Ю. С., Соколенко Л. С., Танасійчук Ю. М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. Академічні візії. 2023. No 20. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011003>.
2. Інноваційні технології навчання в умовах модернізації сучасної освіти : монографія / за наук. ред. д. пед. н., проф. Л. З. Ребухи. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 143 с.
3. Лук'яненко Ю. М., Безугла Я. І., Хрящевська Л. М. Інноваційні підходи до організації навчального процесу в загальноосвітніх школах. Академічні візії. 2024. № 29
4. Кононович В. Г., Усачов Д. В. Актуальні технологічні інновації у сфері фізичної культури та спорту. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20412/1_22.05.2024.pdf
5. Твеліна А.О. Соціально – педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Шевченка. Серія: Педагогічні науки: фізичне виховання та спорт. 2014. № 2. С. 232–236.

References

1. Boiko, Y. S., Sokolenko, L. S., Tanasiichuk, Y. M. Integration of Innovative Physical Education Teaching Methods in Higher Education Institutions of Ukraine Using Distance Learning Technologies. Academic Visions, 2023, No. 20. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011003>.
2. Innovative Learning Technologies in the Context of Modern Education Modernization: Monograph / Edited by Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. L. Z. Rebukha. Ternopil: West Ukrainian National University, 2022. 143 p.
3. Lukyanenko, Y. M., Bezugla, Ya. I., Khryashchevska, L. M. Innovative Approaches to the



Organization of the Educational Process in General Education Schools. Academic Visions, 2024, No. 29.

4. Kononovych, V. H., Usachov, D. V. Current Technological Innovations in the Field of Physical Culture and Sports. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20412/1_22.05.2024.pdf

5. Tvelina, A. O. Socio-Pedagogical Prerequisites for the Use of Health Fitness Tools in the Training System of Future Physical Education Teachers. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University Named After T. Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences: Physical Education and Sports, 2014, No. 2, pp. 232–236.

Abstract. *This article explores the importance of combining traditional practical activities with modern technological approaches in physical education. It analyzes the effectiveness of integrating innovative technologies—such as mobile applications, online platforms, and virtual reality—into conventional teaching methods. The study examines the positive impact of technology on enhancing students' motivation, developing their self-directed learning skills, and promoting a healthy lifestyle. The challenges faced by educators in implementing these new approaches are discussed, along with recommendations for overcoming them.*

Keywords: *physical education, traditional practical classes, modern technologies, integration, training.*