

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДИК НАВЧАННЯ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ

У статті розглядається вплив інформаційних технологій та інноваційних методик навчання на формування фізичної культури учнів старших класів у контексті принципів освіти дорослих. Аналізуються сучасні цифрові інструменти, такі як мобільні додатки, фітнес-трекери, онлайн-платформи, технології доповненої та віртуальної реальності, а також підходи змішаного та дистанційного навчання. Висвітлюється їхня роль у підвищенні мотивації, розвитку самостійності та формуванні відповідального ставлення старшокласників до фізичної активності та здоров'я. Зроблено висновок про доцільність застосування інноваційних підходів для підвищення ефективності фізкультурної освіти та формування культури здорового способу життя.

Ключові слова: фізична культура, старшокласники, інформаційні технології, інноваційні методики, освіта дорослих, цифрові інструменти, мотивація.

The article examines the impact of information technologies and innovative teaching methods on the formation of physical culture among high school students within the framework of adult education principles. Modern digital tools such as mobile applications, fitness trackers, online platforms, augmented and virtual reality technologies, as well as blended and distance learning approaches are analyzed. Their role in enhancing motivation, fostering independence, and developing a responsible attitude of students toward physical activity and health is highlighted. The study concludes that the application of innovative approaches is effective for improving the quality of physical education and promoting a healthy lifestyle culture among high school students.

Keywords: *physical culture, high school students, information technologies, innovative teaching methods, adult education, digital tools, motivation.*

Сучасна освітня система зазнає стрімких змін унаслідок цифрової трансформації, що охоплює майже всі аспекти навчання, включно з фізичною культурою [1]. В умовах постійного розвитку цифрових технологій та підвищення інтересу молоді до гаджетів виникає нагальна потреба переосмислення традиційних підходів до викладання фізичної культури та впровадження інноваційних методик, які органічно поєднують рухову активність зі звичним для старшокласників цифровим середовищем [2]. Особливої уваги потребує категорія учнів старших класів, які за психологічними та соціальними характеристиками наближаються до дорослих і демонструють ознаки суб'єктності, самостійності й усвідомленості. Це робить актуальним застосування підходів освіти дорослих (андрагогіки), де учень виступає активним учасником освітнього процесу, здатним самостійно планувати власні цілі, оцінювати результати та коригувати навчальну діяльність.

Цифровізація фізичної культури надає можливості для істотного оновлення навчального змісту та методів організації занять [3]. Використання мобільних додатків, онлайн-платформ, фітнес-трекерів, технологій доповненої та віртуальної реальності дозволяє створити індивідуально орієнтовані програми фізичної активності, контролювати прогрес учнів, підвищувати мотивацію через візуалізацію результатів, а також розвивати навички самодисципліни, відповідальності й самоаналізу. Старшокласники чітко реагують на інновації, тому інтеграція таких засобів у навчальний процес сприяє формуванню більш стійкого інтересу до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

Метою дослідження є обґрунтування можливостей і ефективності використання інформаційних технологій та інноваційних методик навчання у формуванні фізичної культури старшокласників у контексті принципів освіти дорослих, а також визначення педагогічних умов їх результативної інтеграції в освітній процес.

Однією з ключових можливостей сучасних інформаційних технологій є використання фітнес-трекерів та мобільних додатків. Такі програми, як Google Fit, Strava, MyFitnessPal та інші, дозволяють учням відстежувати кількість кроків, пульс, витрати калорій, рівень активності протягом дня, а також створювати персоналізовані програми тренувань

[2]. Для старшокласників, які відчують потребу в автономії та контролі, можливість самостійно керувати своїми результатами є суттєвим мотиваційним фактором. Крім того, порівняння досягнень із результатами однолітків через рейтинги чи «фітнес-челенджі» стимулює змагальність, сприяє підвищенню рухової активності та створює позитивний емоційний фон навчання.

Онлайн-платформи також відіграють важливу роль у розвитку інноваційної фізкультурної освіти. Використання відеоуроків, інтерактивних тренажерів, теоретичних курсів, вебінарів і відеоконференцій дозволяє зробити навчання більш гнучким та різноманітним. Наприклад, учні можуть переглядати техніку виконання вправ у зручний час, виконувати домашні тренування, брати участь у дистанційних заняттях під керівництвом учителя або тренера. Це створює умови для змішаного навчання, що поєднує очні уроки з онлайн-активностями та значно розширює можливості освітнього процесу. Змішане навчання особливо корисне для тих, хто відвідує спортивні секції, має нерівномірний графік або потребує індивідуальних траєкторій розвитку.

Особливої уваги заслуговують VR- і AR-технології, які відкривають принципово нові можливості для моделювання рухової діяльності [2]. Віртуальна реальність дозволяє створювати безпечні середовища, де учень може відпрацьовувати складні технічні елементи, аналізувати помилки та отримувати миттєвий зворотний зв'язок. Доповнена реальність накладає геометричні схеми рухів на зображення тіла учня, допомагаючи йому краще розуміти техніку виконання вправ і коригувати координацію. Такі технології особливо ефективні для підвищення точності рухів, формування правильної постави, вдосконалення спортивної техніки та розвитку просторово-рухових уявлень.

Інноваційним педагогічним інструментом у фізичній культурі є гейміфікація. Використання ігрових елементів, таких як рівні, бали, рейтинги, бейджі, командні змагання та нагороди, підвищує зацікавленість старшокласників у процесі навчання. Гейміфікація дозволяє перетворити виконання фізичних вправ на захопливу активність, де мотивація зростає не лише завдяки можливості досягти високих результатів, а й через бажання отримати визнання в групі або досягти певного «ігрового статусу». У такій діяльності зміцнюються соціальні зв'язки між учнями, формуються навички взаємодії та підтримки.

Одним із найважливіших аспектів цифрової трансформації фізкультурної освіти є можливість побудови цілісної моделі формування фізичної культури старшокласників. Така модель включає мотиваційний компонент (застосування гейміфікованих рішень), освітній (використання онлайн-курсів і відеоматеріалів), практичний (цифрові треки, VR-тренування), діагностичний (моніторинг фізичного стану) та соціально-комунікативний (учнівські спільноти, групові челенджі). Вона ґрунтується на принципах індивідуалізації, інтерактивності, саморегуляції й відкритості навчальних матеріалів, що відповідає потребам старшокласників як суб'єктів освіти дорослих.

Практичний досвід закладів освіти [1] свідчить, що застосування сучасних цифрових рішень позитивно впливає на результати навчання та рівень фізичної активності учнів. Використання онлайн-курсів і мобільних додатків сприяє регулярності занять, а цифрові звіти та особисті кабінети допомагають фіксувати прогрес. Численні шкільні проєкти, такі як щоденні челенджі за кількістю кроків, відеотренування, командні онлайн-змагання або ведення спортивних блогів, формують сталу мотивацію, підвищують інтерес до рухової активності та роблять процес навчання творчим і сучасним.

Водночас впровадження інформаційних технологій у фізичну культуру має певні обмеження. До них належать нерівний доступ учнів до гаджетів та інтернету, необхідність контролю екранного часу, недостатній рівень цифрової компетентності окремих учителів, етичні питання щодо обробки особистих даних і важливість збереження балансу між цифровими засобами та реальними фізичними вправами. Тому будь-які інновації мають впроваджуватися виважено, з урахуванням умов конкретної школи та потреб учнів.

Підсумовуючи, можна зазначити, що використання інформаційних технологій та інноваційних методик навчання значно розширює можливості фізкультурної освіти старшокласників. Цифрові засоби сприяють підвищенню мотивації, формуванню навичок саморегуляції, індивідуалізації та усвідомленню важливості фізичної активності для здорового життя. Вони дозволяють поєднати традиційні рухові практики з сучасними освітніми тенденціями, створюючи умови для формування гармонійної, фізично активної, відповідальної особистості, здатної підтримувати власне здоров'я впродовж життя. Інтеграція технологій у фізичну культуру старшої школи не лише забезпечує осучаснення освітнього процесу, а й відповідає глобальним трендам розвитку освіти та запитам молодого покоління, яке живе в умовах цифрового суспільства.

Список бібліографічних посилань

1. Грибан Г.П. Сучасні проблеми здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*, 2024. № 25. С. 189-194. URL: https://eprints.zu.edu.ua/view/creators/%3D%3D0413%3D%3D0440%3D%3D0438%3D%3D0431%3D%3D0430%3D%3D043D%3D3A%3D%3D0413%3D2E%3D%3D041F%3D2E%3D3A%3D3A.default.html?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення: 12.11.2025)
2. Калініченко О.О. Штучний інтелект в освітньому процесі здобувачів вищої освіти. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*: зб. наук. праць за матер. VI міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава - Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 51-53.
3. Калініченко О.О., Волкова Є.Є. Сучасний процес навчання у вищій школі. *Соціокультурні та психолого-педагогічні аспекти організації освітньо-розвиткового простору в сучасному закладі освіти* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (23 травня 2023 р., м. Харків) / за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання]. Харків : ХГПА, 2023. С. 467-469.