



УДК 004.031.42:796.011.3–053.5

МОБІЛЬНІ ДОДАТКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Алла СОЛОВЕЙ, Марта ЯРОШИК

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Сьогодні освітній процес неможливо уявити без застосування інформаційних технологій, які стали невід'ємною частиною навчання. Вони забезпечують доступ до інтерактивних матеріалів, дають змогу учителям упроваджувати нові методики викладання, а учням – одержувати потрібні знання. Використання цифрових платформ і застосунків значно спрощує організацію дистанційного навчання, робить освіту доступною навіть у складних умовах війни.

Для організації фізичного виховання школярів використовують онлайн-платформи, мобільні застосунки, відеоуроки, вебінари, заняття в онлайн-режимі, електронну пошту, месенджери та інші інструменти, які можуть забезпечити навчання навіть на віддаленій основі. Тож фізичне виховання потребує творчого підходу, відповідної підготовки та знань про використання доступних електронних засобів з урахуванням умов навчання, вікових та індивідуальних особливостей учнів [1, 3, 4].

Використання мобільних застосунків у фізичному вихованні школярів зростає у контексті сучасних тенденцій цифровізації та

розвитку інформаційних технологій. Сьогодні мобільні застосунки стали важливим інструментом для поліпшення ефективності тренувального процесу, стимулювання фізичної активності та контролю за здоров'ям учнів. Мобільні застосунки є ефективним інструментом для залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами. Вони допомагають поліпшити моніторинг фізичної активності, надають доступ до тренувальних програм, забезпечують здорову конкуренцію та підвищують мотивацію до занять фізичними вправами [2].

Досвід використання мобільних застосунків у фізичному вихованні учнів за кордоном свідчить про значний потенціал технологій у модернізації навчального процесу та стимулюванні фізичної активності серед молоді. У розвинутих країнах, таких як США, Велика Британія та Австралія, мобільні застосунки активно використовують як засіб підвищення рівня фізичної активності учнів, а також для персоналізації навчальних програм. Наприклад, у США широко застосовують застосунки, які інтегруються з фітнес-трекерами. Одним із таких додатків є «Fitbit», який використовують учні так та вчителі фізичної культури для контролю за фізичними навантаженнями та загальним станом здоров'я школярів. У Великій Британії, Австралії та країнах Європи мобільні додатки стали частиною програм з фізичного виховання, що сприяє інтерактивності й індивідуалізації навчання. Зокрема, програма «PE Passport» дає змогу вчителям створювати персоналізовані тренувальні плани для учнів та оцінювати їхній прогрес через мобільний застосунок. Також в цих країнах активно використовують мобільні застосунки для розвитку координації та техніки рухів у різних видах спорту. У застосунку «Coach's Eye», школярі аналізують свої рухи за допомогою відеоаналізу, що сприяє вдосконаленню техніки виконання вправ. У країнах Європи мобільні застосунки використовують для збору та аналізу даних про фізичну активність учнів. Наприклад, у Швеції програми «Active School» стимулюють учнів до щоденної фізичної активності, використовуючи застосунки для моніторингу часу, витраченого на фізичні вправи, та мотивації через різноманітні виклики та досягнення [5].

Проаналізовані популярні мобільні застосунки, які можна ефективно використовувати в процесі фізичного виховання школярів:

«PE Passport», «Active School», «Coach's Eye», «BetterMe», «Nike Training Club», «Fitbit», «Strava», «Fitocracy», «My Fitness Pal», «Google Fit», «Apple Health», «Map My Run», «Zombies, Run!», «Sworkit» та інші. Відомі застосунки, які спеціалізуються на конкретних видах фізичної активності: фітнесі, йозі, танцях та ін. Наприклад, «Daily Yoga» пропонує багато різних програм і відеоуроків для різних рівнів навчання [2].

Загалом досвід використання мобільних застосунків у фізичному вихованні демонструє ефективність цих технологій у підвищенні рівня фізичної активності, розвитку здорових звичок і мотивації учнів до регулярних занять фізичними вправами й спортом. Технології дають змогу зробити процес фізичного виховання більш доступним, цікавим і персоналізованим, що сприяє формуванню довгострокових здорових звичок серед дітей і молоді.

Список використаних джерел:

1. Баштовенко О. & Станєва С. (2021). Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, (53), 9–22. вилучено із <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/452>
2. Колб, М., & Соловей, А. (2023). Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів в умовах воєнного стану. Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ», (May 26, 2023; Boston, USA), 363–365. <https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.111>
3. Литвин О. (2022) Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез доповідей II науково практичної конференції, 27–28 жовтня 2022 року, Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 43–50.
4. Фішер Ю. & Соловей А. (2023) Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. Collection of scientific papers «SCIENTIA», March 31, 2023; Sofia, Republic of Bulgaria, 136–137.
5. Modra, C., Domokos, M., & Petracovschi, S. (2021). The Use of Digital Technologies in the Physical Education Lesson: A Systematic Analysis of Scientific Literature. Timisoara Physical Education & Rehabilitation Journal, 14(26).