

ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ БУДІВЕЛЬНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ
ОСВІТИ»

Між предметна ЦК предметів «Фізична культура» та «Захист України»

Доповідь на тему:
«Використання гаджетів на уроках фізичної культури»

Викладач предмету «Фізична культура»

Онищенко С.С.

Вступ

На сьогодні стало звичкою активне використання різноманітних гаджетів у повсякденному житті. Вони полегшують виконання повсякденних дій, роблять більш ефективним процеси спілкування, навчання, відпочинку та ін. Проте, існує також небезпека впадіння в залежність від гаджетів.

Хоча широкомасштабна комп'ютеризація населення має багато переваг, цей процес також призвів до серйозних соціальних наслідків, у тому числі до Інтернет-залежності, яка стала глобальним явищем. Сьогодні Інтернет перестав бути просто системою зберігання та передачі величезних обсягів інформації, а став новим аспектом нашого повсякденного життя та життя переважної більшості людей. В результаті у користувачів комп'ютерних мереж розвивається багато психологічних явищ - інтересів, мотивацій, цілей, потреб, установок і форм психологічної та соціальної діяльності, безпосередньо пов'язаних з цим новим середовищем. За даними Statista та Internet World Stats, у 2010 році кількість користувачів Інтернету у всьому світі перевищила 1,9 мільярда. За наступні п'ять років це число зросло на 66% до 3,2 мільярда і продовжує зростати. У 2019 році глобальне цифрове населення досягло 4,5 мільярдів, що на 8% більше, ніж у 2018 році.[1]

В умовах карантинних обмежень, війни попит людей на інтернет-ресурси та соціальні мережі продовжує зростати. Пандемія коронавірусу суттєво вплинула на структуру споживання інформації. Ще одна тенденція – зростання використання соціальних мереж, яке в липні 2020 року зросло на 10,5% порівняно з липнем 2019 року. Оскільки все більше аспектів життя та роботи переходять в Інтернет, час, який ми проводимо найбільше на соціальних платформах, також збільшився. Загалом використання соціальних мереж зросло протягом дня і особливо в робочий час. Після закінчення робочого дня відвідуваність соціальних мереж зменшується через домашні проблеми. Оскільки сьогоднішній день невіддільний від Інтернету, необхідно розробляти поведінкові моделі, які створюють раціональний баланс між віртуальним світом і реальним світом, особливо серед молоді. [1]

Вчителі фізкультури та тренери з молодіжних видів спорту прагнуть інтегрувати цифрові технології у свою практику викладання. Цей прагнення до інновацій можна розглядати як результат величезного впливу цифрових технологій на сьогоднішній погляд людей на ігри та спорт. Використання смартфонів, планшетів та інших гаджетів впливає на те, як діти займаються спортом, як вони набувають рухових навичок і як вони оцінюють свої рухові навички за допомогою відео. Стрімкий розвиток цифрових технологій розширив перспективи їх застосування і в галузі фізичного виховання. Вихователі фізичної культури все більше цікавляться

технологіями, але часто залишаються погано оснащеними для ефективної інтеграції цих технологічних ресурсів у свою щоденну практику або не мають практичного розуміння потенціалу цих цифрових інструментів.[5]

Для підвищення ефективності впливу фізичного виховання на фізичний розвиток дітей шкільного віку та активізації їх спортивної активності досліджуються нові способи розробки спортивних та оздоровчих програм, питання оптимізації дозування вправ. Враховуючи психофізіологічні та соціальні особливості учнів, визначають більш ефективні форми організації діяльності школярів, стимулюють інтерес учнів до занять фізичною культурою, формують їх потреби, бажання та здібності до самостійної участі у фізичних вправах. [1]

Отже, правильне використання технологій може зацікавити учнів під час уроків фізичної культури, підвищити ефективність виконання певних вправ, а також дозволить слідкувати за станом здоров'я під час проведення занять, та при довготривалому спостереженню.

Яскравим прикладом цих глобальних ініціатив є включення відео під час занять. Основна ідея поточного використання зображень не є революційною. Перша наукова стаття про використання малюнків у школах була опублікована в *British Journal of Psychology* у 1924 році під назвою «The Instructional Value of Slides and Lantern Movies» (Révész & Hazewinkel, 1924). Ще в 1924 році автори стверджували, що образи є найбільш цінними, коли рух, бачення та імітація є центральними в освітньому контексті. Це розуміння залишається ключовим для нашої перспективи сьогодні, оскільки уява та імітація залишаються в основі фізичного навчання. Викладання фізичного виховання передбачає, що і учні, і вчителі усвідомлюють процес навчання та цілі навчання. Ця видимість і прозорість це важливий аспект створення насиченого навчального контексту, і його можна використовувати або адаптувати з кількох педагогічних і дидактичних причин.[5]

На сьогоднішній день поява різноманітних спортивних браслетів, фітнес-браслетів, смарт-годинників та різноманітних програмних додатків для смартфонів дозволяє використовувати їх на уроках фізкультури студентів та на заняттях навчальної підготовки юних спортсменів. функціональні показники організму учасників навчального процесу, такі як частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, насичення крові киснем, об'єм навантаження (кількість зроблених кроків, пройдених кілометрів), розтрата калорій, показники втоми, сну тощо.[2]

Однак наразі вважається, що вік, стать і фізичний стан спортсмена не враховуються належним чином. При цьому мова йде про аналіз самих результатів, наприклад, чи виконував учень або студент достатню кількість фізичних навантажень протягом дня (за пройденими кілометрами, кроками). Скільки

калорій він споживає щодня, яке насичення крові киснем він має у певний момент. Усі ці питання вимагають розробки методичних пропозицій (інструкцій), які студенти можуть використовувати під час виконання домашніх або самотійних занять фізичною культурою. [2]

Для ефективної роботи та досягнення поставлених цілей необхідно щодня активно відстежувати результати, аналізувати їх, виявляти помилки та вчасно їх виправляти. Ось тут і з'являються новітні гаджети – фітнес-браслети та трекери. Принцип роботи максимально простий - пристрій носить на руці і має вбудовані датчики, які відстежують активність протягом дня, в тому числі: кількість кроків, пульс, яка відстань пройдена, скільки часу за добу тривала активність, сон, приблизну кількість спалених калорій. [2]

Фітнес-трекери.

Є багато пристроїв, які допомагають людям відстежувати рівень фізичної активності. До них належать, але не обмежуються: крокомір (використовується для відстеження кількості пройдених кроків), акселерометр (використовується для відстеження частоти, інтенсивності та тривалості активності), монітор серцевого ритму (використовується для відстеження частоти серцевих скорочень як показник фізичних вправ), Fitbits (для відстеження таких показників, як кроки, пройдена відстань, спалені калорії та накопичений сон). Деякі пристрої, наприклад пульсометри, коштують дорого. Тільки ця прикра перешкода заважає ширшому використанню технологій у шкільних громадах. Є докази того, що просте використання пульсометрів може підвищити фізичну активність студентів і їх мотивацію до фізичної активності. Більш поширеним і менш дорогим пристроєм для відстеження фізичної активності є крокомір.[3]

Застосування відеокамер.

Вони є корисними для вчителів фізкультури. Їх можна використовувати як інструмент оцінювання для надання зворотного зв'язку, спостереження за закономірностями, запису успішності учнів і полегшення вашої програми фізичного виховання. Інструменти оцінювання, які забезпечують зворотний зв'язок. Відеокамери можна використовувати для оцінювання успішності студентів і надання візуального зворотного зв'язку студентам. Учитель налаштовує відеокамеру та екран телевізора так, щоб мова учня була записана на плівку. Під час уроку камерою керує асистент викладача або навчений студент, щоб викладач міг вільно пересуватися та надавати особистий відгук. Потім відео програвється учням, щоб надати подальший персоналізований зворотний зв'язок і допомогти покращити навички. Однак для вчителів важливо давати учням підказки під час перегляду відео. Дослідження показують, що студенти отримують користь від перегляду відео, які демонструють їхні навички в поєднанні з підказками вчителя

щодо конкретних рухових аспектів. Ще один спосіб використовувати відеокамери як інструмент оцінювання – запропонувати учням знімати виступ один одного. Учнів четвертого-шостого класів можна навчити правильно користуватися відеоапаратурою. Під час взаємного навчання (взаємонавчання) учні не тільки записують, але й оцінюють роботу один одного на основі контрольного списку якості, наданого вчителем. Ця процедура дозволяє вчителям фізичного виховання спостерігати за здатністю учнів розрізняти успішні та невдалі спроби навичок, запитуючи учнів, чому, на їхню думку, відбулося те чи інше виконання. [4]

Цифрові технології – це не просто вільне розширення наших людських здібностей чи бажань. Йдеться не лише про те, щоб принести планшети чи телефони (з можливостями зображення та відео) у клас фізкультури. Необхідно зрозуміти, як ми можемо вибирати з усіх інформаційних і цифрових технологій, не випускаючи з уваги наші головні навчальні та освітні цілі. Іншими словами, перед фізичними педагогами та науковцями все частіше постає це питання. Існує потреба у створенні цифрової педагогіки фізичного виховання. Вчителі фізкультури, які хочуть розвивати цифрову педагогіку для уроків фізкультури, часто покладаються на свої знання педагогічного змісту. Вони можуть задати собі питання про те, як найкраще використовувати програми та інші технології в освітньому процесі для дітей. Проте важливо не лише зрозуміти, як працює технологія, але й розвивати нові навички. Інтеграція знань вимагає розуміння технології перед її поєднанням з конкретним контентом, педагогічними методами та засобами навчання. Ця модель фокусується на важливості взаємодії та зв'язків між контентом, педагогікою та технологіями. Знання технологічного контенту виводить нас на питання про те, як технологія може впливати на зміст: "Вчителі повинні зрозуміти, як технологія може змінювати предмет, який вони викладають, а не тільки мати знання про сам предмет". Модель розглядає знання про зміст, педагогіку і технології як центральні елементи для якісного навчання, підкреслюючи складну взаємодію між цими трьома областями знань. [5]

Використані джерела

1) Лепканич А., Миронюк І. Оцінка рівня залученості до інтернету студентської молоді в період карантинних обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19. *УКРАЇНА. ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ*. 2022.

2) Тимошенко О., Марущак М. ИКОРИСТАННЯ ІНФО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018.

URL:

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21880/Timoshenko.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 09.01.2024).

3) Daniel B. Robinson, Lynn Randall. Gadgets in the Gymnasium: Physical Educators' Use of Digital Technologies. *Canadian Journal of Learning and Technology*. 2017.

URL: https://www.researchgate.net/publication/315927293_Gadgets_in_the_Gymnasium_Physical_Educators%27_Use_of_Digital_Technologies_Les_gadgets_au_gymnase_l%27utilisation_des_technologies_numeriques_par_les_enseignants_en_education_physique (date of access: 09.01.2024).

4) Mitchell Melanie S. Using technology in elementary physical education - ProQuest. *ProQuest | Better research, better learning, better insights*. URL: <https://www.proquest.com/docview/214323012?fromopenview=true&pq-origsite=gscholar&source-type=Scholarly%20Journals> (date of access: 10.01.2024).

5) Jeroen Koekoek, Ivo van Hilvoorde. Digital Technology in Physical Education: Global Perspectives. New York, 2018.

URL: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=O79aDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT24&dq=digital+technology+in+physical+education&ots=WmQG69aLZb&sig=tYB_lC1wy8nolFZtBqJ2uci5S0l&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (date of access: 09.01.2024).