

*спорт: традиції, досвід, інновації»* 16 березня 2023 р., м. Запоріжжя. С. 102-105

2. Гребняк Н. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся гимназий и лицеев / Н. П. Гребняк, В. В. Машинистов // Всеукраїнська науково – методична конференція *"Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи"*. – Донецьк : ДонДУ, 2000, – С. 248–250.

3. Огнистий А.В., Палічук Ю.І. Проблема популярності фізичного виховання. V регіональний науково-методичний семінар *«Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді»* 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 130-133.

4. Палічук Ю.І. Зміцнення здоров'я старшокласників за допомогою самостійних занять фізичним вихованням . II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція *«Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я»*. 16 лютого 2023 р. м.Чернівці. С. 273-274

**Рак В. І.** <https://orcid.org/0000-0002-3231-2418>

**Ящик О.Б.** <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

## **ВИКОРИСТАННЯ ІМЕРСИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка

**Анотація.** У статті розглянуто використання імерсивних технологій на уроках фізичного виховання. Описано способи, які дозволяють використовувати VR на уроках фізичного виховання. Розглянуто використання електронних дошок та проекторів на уроках фізичного виховання, що сприяє покращенню навчання та робить процес більш інтерактивним та педагогічно ефективним.

**Ключові слова:** імерсивні технології, віртуальна реальність, електронна дошка.

*The article discusses the use of immersive technologies in physical education lessons. The ways to use VR in physical*

*education lessons are described. The use of electronic whiteboards and projectors in physical education lessons is considered, which helps to improve learning and makes the process more interactive and pedagogically effective.*

**Keywords:** *immersive technologies, virtual reality, electronic whiteboard.*

Використання інформаційних технологій у навчанні є надзвичайно важливим і актуальним аспектом сучасної освіти. Особливе місце займають імерсивні технології - це технології повного або часткового занурення у віртуальний світ. Їх також називають технологіями розширеної реальності. Їх використання у навчанні допомагає підвищити доступність освіти, зробити її більш цікавою та інтерактивною, а також сприяє розвитку навичок, які будуть корисними в сучасному цифровому світі.

Проблематика застосування імерсивних технологій в освіті розглянута в дослідженнях Н. М. Гнедко, А. В. Огнистого, А. А. Засекіна, С. Г. Литвинова, Ю. С. Лемешко, Р. О. Павлюк, А. Н. Петриця та ін., які розвивають теорію і практику віртуальної освіти. У їх працях акцентовано увагу на застосуванні технологій віртуальної освіти до використання мультимедійних матеріалів та комп'ютерних віртуальних симуляторів і тренажерів.

Використання імерсивних технологій на уроках фізкультури відкриває великі можливості для удосконалення та поліпшення якості і ефективності навчального процесу як для вчителя, так і для учнів.

Використання віртуальної реальності (VR) на уроках фізкультури може значно збагатити навчальний досвід та зробити заняття більш інтерактивними та захоплюючими. Ось деякі способи, які дозволяють використовувати VR на уроках фізкультури:

**Імерсивні тренування:** VR може створювати імерсивні середовища, де учні можуть здійснювати віртуальні тренування та виконувати фізичні вправи. Наприклад, вони можуть займатися боксом, фітнесом,

плаванням або іншими видами фізичної активності віртуально.

**Віртуальні спортивні ігри:** учні можуть брати участь у віртуальних спортивних іграх, де вони відчувають себе учасниками різних видів спорту. Це може бути футбол, баскетбол, волейбол, гольф і багато інших видів спорту.

**Віртуальні екскурсії:** VR дозволяє організовувати віртуальні екскурсії до спортивних об'єктів, стадіонів чи інших місць, пов'язаних з фізкультурою та спортом. Учні можуть дізнатися більше про спортивну історію та культуру.

**Віртуальні вправи для відновлення та реабілітації:** VR може використовуватися для відновлення та реабілітації після травм або для лікування певних медичних станів. Учні можуть відновлювати фізичну активність у віртуальних середовищах під наглядом спеціалістів.

**Симуляція екстремальних умов:** VR може допомогти учням досліджувати фізичні обмеження та реакції на екстремальні умови, такі як висота, холод чи спека, без реальних ризиків. Це особливо корисно для спортсменів, які готуються до спортивних змагань у важких умовах.

**Відстеження та аналіз прогресу:** VR може записувати дані про фізичну активність та рухи учнів, що дозволяє вчителям аналізувати та оцінювати їхній прогрес. Це може сприяти покращенню техніки виконання вправ та досягненню фітнес-цілей.

Використання VR на уроках фізкультури може допомогти залучити учнів до фізичної активності, розвивати їхні навички та створювати більш інтерактивні та захоплюючі уроки. Однак важливо враховувати безпеку та обмеження використання VR, особливо у молодших вікових групах.

Використання електронних дошок та проекторів на уроках фізкультури також сприяє покращенню навчання та зробити процес більш інтерактивним та педагогічно ефективним. Ось деякі способи, які дозволяють використовувати ці технології на уроках фізкультури:

**Відображення інструкцій та демонстрація вправ** дає можливість учителеві вивести зображення інструкцій як вцілому, так і більш деталізовано, покроково. Вчитель може демонструвати правильну техніку виконання фізичних вправ та розтяжок, дію і вплив кожної вправи на м'язи людини, рух крові та лімфи, кисневі процеси під час дихання, яке супроводжує вправу. Це допомагає учням краще зрозуміти, які саме рухи потрібно виконувати, їх інтенсивність, повторюваність, техніку виконання, підвищує їх увагу до деталей, відтак підвищує якість навчання.

**Показ відеоматеріалів:** Віртуальні засоби дозволяють вчителям показувати відеоуроки та відеоролики, які демонструють правильну техніку виконання вправ. Учні можуть бачити приклади виконання рухів та спостерігати за спортсменами.

Отож, віртуальні технології стають важливим інструментом для залучення учнів до фізичної активності, забезпечення мотивації, підвищення рівня розуміння та інтересу до занять фізкультурою та спортом.

Уміле використання імерсивних технологій на уроках фізкультури забезпечить:

1. Збільшення доступності та різноманітності фізичної активності.

Технології дозволяють розширити спектр фізичних вправ та видів спорту, що доступні для учнів. Вони можуть випробовувати різні види активності та знайти той, який найбільше їм підходить.

2. Підвищення мотивації та залучення учнів.

Інтерактивні ігри, програми та онлайн-змагання додають до фізичних занять елементи реальної присутності, що може стати додатковим стимулом для учнів брати участь у фізкультурних заняттях.

3. Оптимізацію навчання та аналіз прогресу.

Технології дозволяють вчителям вести облік прогресу учнів, аналізувати їхні досягнення та вчасно виявляти проблеми. Це допомагає персоналізувати навчання та пристосовувати підходи до потреб кожного учня.

4. Підвищення інтерактивності та візуалізації.

Технології дозволяють візуалізувати рухи та техніку виконання вправ, що полегшує їх розуміння та відтворення. Вони роблять фізичні заняття більш інтерактивними та захоплюючими.

5. Збереження та аналіз даних.

Технології дозволяють збирати, зберігати та аналізувати дані про фізичну активність учнів, що може бути корисним для подальшого планування та оцінки навчального процесу.

6. Зменшення фізичної віддаленості.

Онлайн-заняття та використання відеоконференційних засобів дозволяють навчати учнів, які знаходяться на віддалі, та зменшують обмеження щодо місця проведення занять.

Використання імерсивних технологій на уроках фізкультури покращує навчальний досвід, допомагає залучити учнів до фізичної активності та сприяє розвитку фізичної культури та спорту серед молодого покоління.

Однак важливо зберігати баланс між використанням технологій та традиційними методами навчання, щоб створити повноцінний та ефективний урок фізкультури.

**Список літератури.**

1. OLYMPISM AND THE CHANGE OF ITS VALUES UNDER THE INFLUENCE OF TIME AS A COMPONENT OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT / Ohnistyi A., Ohnista K., Yashchuk.O., Karlenko V. // Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огністого, А.В., Огніста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2023. – 25-32 с.

2. Довідник термінів та понять з інформаційно-технічних засобів навчання. Навчальний посібник / укладачі Рак В. І., Луцик І. Б., Потапчук О. І., Франко Ю. П. Ящик О. Б. – Тернопіль, ТНПУ, 2021. – 192 с.

3. Ладика П.І., Ящик О.Б. Потреби освітнього процесу зі спортивно-педагогічних дисциплін у комп'ютерних технологіях/ Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали

Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 27-28 жовтня 2022. – 114-117 с.

4. Формування інформаційної культури майбутнього вчителя фізичного виховання / Луцик І.Б., Рак В.І О. Б. Ящик // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді // Матеріали п'ятого регіонального науково-методичний семінару / За заг. ред. Огнистого А. В., Огнистої К. М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. – С. 133-140.

**Римик Р.В.<sup>1</sup>,**  
**<https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>,**  
**Маланюк Л.Б.<sup>2</sup>,**  
**<https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>,**  
**Синиця А.В.<sup>3</sup>,**  
**<https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,**  
**Римик А.В.<sup>4</sup>**

## **ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРИВНИЙ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ**

<sup>1,2,3</sup> Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

<sup>4</sup> ДПТНЗ «Івано-Франківське вище професійне училище сервісного обслуговування техніки»

**Анотація.** У статті подано аналіз результатів інтегральної оцінки швидкісно-силових здібностей юних дзюдоїстів 10-12 річного віку.

Виявлено, що оцінку «відмінно» із розвитку швидкісно-силових здібностей мали 37,2%, «погано» - 37,1%, оцінку «добре» отримали 9,3% дітей і «задовільно» 16,4% обстежених дітей віком 10-12 років які займаються дзюдо.

**Annotation.** The article presents an analysis of the results of an integral assessment of the speed-power abilities of young judokas aged 10-12.

It was found that 37.2% had an «excellent» rating for the