

Інтенсивність навантаження знаходиться в досить широких межах - 25-30 до 70-75 % від індивідуального максимуму [3].

Для виявлення динаміки зміни рівня розвитку витривалості в бігу були проведені два заміри з 6-хвилинного бігу на початку і в кінці експерименту. Підсумкове дослідження виявило, що учні контрольної групи підвищили середній рівень витривалості на 9%, і тепер він складає 56%.

В експериментальній групі рівень витривалості піднявся на 24%, тож наразі він складає 64%.

Якщо порівняти відсоткові показники на констатувальному етапі та етапі аналізу результатів дослідження, то можна побачити, що рівень сформованості витривалості експериментальної групи зріс на 24%, тобто наразі показник експериментальної групи становить 64%, тоді як рівень контрольної норми зріс на 9% на відміну від констатувального етапу нашого дослідження.

Висновок. Основною фізичною якістю, на розвиток якої було спрямовано використання методу строго регламентованої вправи, стала витривалість. До розвитку витривалості на уроках фізичної культури треба підходити дуже обережно і адекватно. Збільшення його обсягу і інтенсивності повинно проходити під пильним контролем частоти серцевих скорочень, бо цей процес в найбільшій мірі пов'язаний із здоров'ям дитини. Результати дослідження можна широко використовувати в практичній роботі вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, тренерів, викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Отже, нами було підтверджено гіпотезу дослідження та результати експерименту показали, що використання методу строго регламентованої вправи у фізичному вихованні дозволив підвищити рівень витривалості на 24% в експериментальній групі, отже наразі він складає 64%.

Таким чином, здійснене дослідження дозволяє зробити висновки, що доводять гіпотезу про користь використання методу строго регламентованої вправи, яка сприяє розвитку фізичних якостей.

1. Васьков ЮВ Визначення рівня фізичної підготовленості учнів як умова створення науково обґрунтованої системи оцінювання навчальних досягнень учнів ХНУ ім. В. Н. Каразіна 2008; (4):198-201.
2. Васьков, ЮВ Теоретичні і методичні засади навчання фізичної культури учнів основної школи 2013;(5):40.
3. Деделюк НА Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. 2010; (12):184
4. Круцевич ТЮ Теорія і методика фізичного виховання. Олімпійська література 2008.
5. Шиян БМ Теорія і методика фізичного виховання школярів 2004;(6):272.

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ярмоленко М. А. ¹, Жуков В. О. ², Козубей П. С. ³, Максименко В. В. ⁴

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

^{2, 3, 4} Національний університет «Києво-Могилянська академія», Київ

Вступ. Актуальною проблемою фізичного виховання у ЗВО є низький рівень застосування викладачами інноваційних форм проведення занять та технологій. Згідно дослідженням [1, 3] студенти досить активно відмічають негативне ставлення до занять з фізичного виховання через різні причини. До них відносяться: застаріла матеріально-технічна база навчального

закладу, низький рівень викладання на різних етапах навчання, а також неспроможність оволодіти сучасними інноваційними технологіями або їх відсутність у навчальному процесі.

Технологія віртуальної реальності (ВР) стала передовою технологією в багатьох індустріях. Вона використовує різноманітні високоякісні технології, такі як штучний інтелект, мультисенсорні технології та комп'ютерну графіку [2]. ВР технології у фізичному вихованні можуть стати революційним розвитком освіти, так як будуть замінені традиційні методи навчання та поставлений акцент на розвиток інтересу до нових способів засвоєння рухових навичок. Саме тому, існує гостра необхідність у вивченні перспектив використання ВР на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Мета роботи – оптимізація навчального процесу студентів ЗВО шляхом пошуку перспектив впровадження в практику фізичного виховання технології віртуальної реальності, що потенційно вплине на якість освітнього процесу.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, спостереження та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Застосування технології ВР здатне покращувати умови навчання у сфері фізичного виховання студентів. З використанням даної технології є можливим ефективно перевіряти та контролювати рівень рухової активності студентів, особливо що є актуальним в режимі дистанційного навчання. Використання новітніх та технологічних способів також сприяють підвищенню зацікавленості до фізичного виховання та ефективності навчання студентів. Ця технологія дозволяє більш швидко та якісно засвоїти техніку виконання фізичних вправ. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що технології ВР є ефективними тільки у поєднанні з традиційними формами фізичного виховання, що сприяє не тільки підвищенню його ефективності, а й дозволяє студентам більш глибоко аналізувати та сприймати проблеми, що виникають при виконанні фізичних вправ. Технологія ВР сприяє розвитку здатності студентами до самостійного мислення і усвідомлення цінності застосування фізичних вправ.

При проведенні занять з фізичного виховання у ЗВО використовуючи ВР можливо досягнути більше позитивного ефекту за короткий час порівняно з традиційними засобами освітнього процесу. До її переваг можна віднести: використання 3D-графіки в освітньому процесі, за допомогою якої можна досить деталізовано показати в уповільненому темпі технічні елементи виконання фізичних вправ; безпека виконання та імітація досить складних технічних елементів в режимі ВР, що дозволяє мінімізувати ризик отримання травми; фокусування, що дозволяє залучити студента в режим 360 градусів та повністю зосередитися на навчальному процесі, не відволікаючись від зовнішніх подразників [1].

Використання технології ВР не позбавлене недоліків (рис. 1), до яких можна віднести: програмне забезпечення (недостатня кількість курсів спортивних дисциплін); ціна (для застосування цієї технології у освітньому процесі студенти, спонсори, кафедра фізичного виховання або спортивний клуб мають придбати пристрої віртуальної реальності, ціна тільки шоломів ВР стартує від 350 євро, а окрім цього, треба закупити обладнання для спортивної зали, в якій будуть проходити заняття); функціональність (ВР передбачає застосування певних алгоритмів, що полягають у пошуку оптимальних шляхів з наступною розробкою змісту освітніх занять, які мають бути достатньо візуалізовані та яскраві) [3].

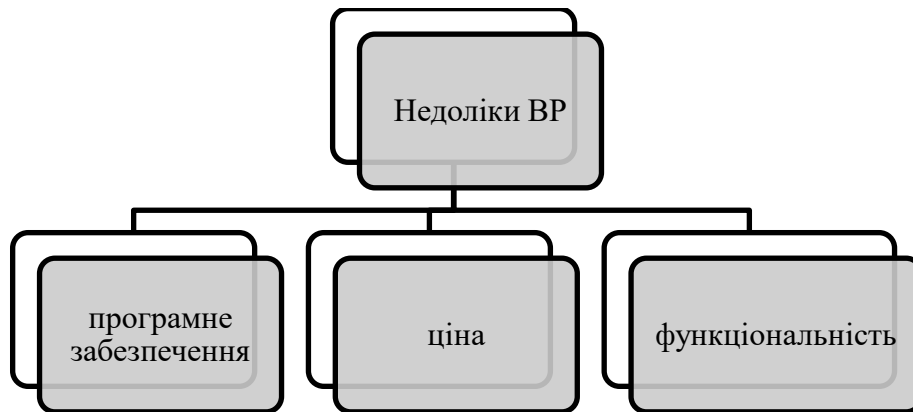


Рис.1. Недоліки використання технології ВР у фізичному вихованні

Висновки. Таким чином, реалізація технології віртуальної реальності у освітньому та тренувальному процесі студентів дає певні переваги у порівнянні з традиційними заняттями з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Проте, віртуальна реальність має деякі недоліки, але враховуючи її позитивні сторони, вона є перспективною для застосовування у фізичному вихованні студентів.

1. Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Максименко В. В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. № 2. Київ; 2022: 143-147.
2. Chavez B., Bayona S. Virtual reality in learning process. Trends and advances in information systems and technologies. WorldCIST'18. Advances in intelligent systems and computing. vol 746. Springer. Cham; 2018: 1346–1347.
3. Karabiyik U., Mousas C., Sirota D., Akdere M. A virtual reality framework for training incident first responders and digital forensic investigators. International Symposium on Visual Computing; 2019: 470-472.