

DOI 10.36074/grail-of-science.29.11.2024.142

ЛЮДИНА, СУСПІЛЬСТВО ТА КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Гринько Віталій Миколайович

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, Україна

Ржавська Юлія В'ячеславівна

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, Україна

Лучко Ольга Ростиславівна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, Україна

Муригін Максим Андрійович

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, Україна

Довженко Світлана Сергіївна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,

Український державний університет залізничного транспорту, Україна

Анотація. У статті розглядається взаємозв'язок між людиною, суспільством та сучасними комунікативними технологіями у сфері фізичного виховання. Охарактеризовано вплив цифрових технологій на розвиток фізичної активності, популяризацію здорового способу життя та формування соціальних зв'язків. Розкрито роль інформаційно-комунікаційних засобів (мобільних додатків, платформ для онлайн-тренувань, соціальних мереж) у підвищенні мотивації до занять фізичною культурою. Особлива увага приділяється інтерактивним методам навчання, впровадженню віртуальних тренерів і технологій зворотного зв'язку, які сприяють індивідуалізації процесу фізичного виховання. Також підкреслюється значення соціальної взаємодії через технології для побудови спільнот і обміну досвідом у спортивному середовищі.

Ключові слова. Фізичне виховання, комунікативні технології, цифрові платформи, мотивація, соціальна взаємодія.

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується стрімким розвитком комунікативних технологій, які суттєво впливають на всі аспекти



суспільного життя, зокрема і на фізичне виховання. Поширення цифрових інструментів відкриває нові можливості для популяризації здорового способу життя, організації тренувального процесу та розвитку фізичної культури. Проте, водночас, зростає ризик зниження рівня фізичної активності через надмірне використання гаджетів, соціальних мереж та інших технологій у пасивному форматі.

Проблема полягає в необхідності оптимального поєднання традиційних методів фізичного виховання з сучасними цифровими технологіями, забезпечення індивідуального підходу до кожної особистості, формування мотивації до рухової активності та підвищення соціальної згуртованості за допомогою технологічних інновацій. Важливо також дослідити, як інформаційно-комунікаційні технології можуть підтримувати взаємодію між учасниками освітнього процесу, сприяти обміну досвідом і забезпечувати доступ до сучасних методик фізичної культури.

Таким чином, постає питання про розробку інтегрованих підходів, які дозволять використовувати потенціал комунікативних технологій у фізичному вихованні без шкоди для традиційних цінностей і принципів цього процесу.

Фізичне виховання завжди було важливою складовою розвитку людини, спрямованою на зміцнення фізичного здоров'я, формування стійких моральних якостей і виховання дисципліни. Проте в сучасних умовах, коли технології стають невід'ємною частиною життя, змінюється і підхід до фізичного виховання. На перетині індивідуальних потреб людини, вимог суспільства та можливостей сучасних комунікативних технологій виникають нові форми і методи навчання, які роблять фізичну активність більш ефективною та інтерактивною.

У цій статті ми розглядаємо, як змінюються процеси фізичного виховання під впливом сучасних технологій і суспільних тенденцій, а також яку роль відіграють комунікативні технології в цьому процесі.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблематика взаємодії людини, суспільства та комунікативних технологій у сфері фізичного виховання є об'єктом уваги багатьох дослідників. Аналіз наукових джерел свідчить про значний інтерес до вивчення впливу цифрових інструментів і платформ на формування фізичної активності, мотивації та соціальної згуртованості.

Зокрема, дослідження вказують на важливість мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ для онлайн-тренувань, які сприяють індивідуалізації занять фізичною культурою. Автори, такі як [1; 5], наголошують на потенціалі використання соціальних мереж для популяризації фізичної активності та створення спільнот однодумців.

У роботах [2; 6] досліджується роль інтерактивних навчальних технологій у процесі фізичного виховання, включно з впровадженням віртуальних тренерів та онлайн-курсів. Ці дослідження підкреслюють, що технології дозволяють не лише покращити якість навчання, а й підвищити доступність занять для різних вікових і соціальних груп.

Водночас інші науковці, такі як [3], акцентують увагу на потенційних ризиках, пов'язаних із цифровізацією: зниженні безпосередньої соціальної взаємодії, залежності від гаджетів і виникненні проблем зі здоров'ям через надмірне використання електронних пристроїв.

Таким чином, дослідження підтверджують, що цифрові технології мають як позитивний, так і негативний вплив на фізичне виховання. Подальший розвиток цієї галузі вимагає глибокого аналізу й розробки збалансованих підходів, які враховують сучасні виклики та можливості.

Мета роботи. Метою роботи є дослідження впливу сучасних комунікативних технологій на процес фізичного виховання в контексті взаємодії людини та суспільства. Завданням є аналіз потенціалу цифрових технологій у підвищенні рівня фізичної активності, формуванні мотивації до здорового способу життя та соціальної згуртованості, а також визначення ризиків і обмежень, пов'язаних із їх використанням.

Робота спрямована на пошук шляхів ефективного поєднання традиційних методів фізичного виховання з інноваційними цифровими підходами для забезпечення гармонійного розвитку особистості та сприяння інтеграції нових технологій у суспільну практику фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Людина і фізичне виховання: значення для здоров'я і розвитку. Фізичне виховання є однією з базових потреб для підтримки фізичного і психічного здоров'я людини. В дитинстві та підлітковому віці воно сприяє розвитку моторних навичок, координації рухів, зміцненню серцево-судинної та м'язової систем, а також відіграє роль у вихованні дисципліни, самоконтролю та наполегливості.

Фізична активність позитивно впливає і на психічне здоров'я, допомагає знижувати рівень стресу, підвищує рівень енергії, сприяє продуктивності та покращує настрій завдяки вивільненню ендорфінів – «гормонів щастя».

Сучасна людина, живучи в умовах високих інтелектуальних і інформаційних навантажень, все більше відчуває потребу у збалансованій фізичній активності. Сидячий спосіб життя, малорухливі професії та надмірне користування гаджетами можуть призводити до негативних наслідків для здоров'я, таких як проблеми з хребтом, ожиріння, порушення сну тощо. Таким чином, регулярне фізичне виховання допомагає уникнути цих проблем і підтримувати загальний рівень фізичної форми [4; 8].

Суспільство і фізичне виховання: нові виклики та тенденції. Зміна соціальних цінностей. Зі зміною суспільних цінностей змінюються і підходи до фізичного виховання. У сучасному суспільстві, де здоровий спосіб життя стає трендом, фізична активність вже не є просто обов'язком у вишій чи частині професійної підготовки спортсменів. Все більше людей усвідомлюють важливість фізичних вправ для підтримки як фізичного, так і ментального здоров'я. Цей тренд підкріплюється збільшенням популярності фітнесу, йоги, бігу та інших видів активності серед різних вікових категорій.

Комунікативні технології та їх роль у фізичному вихованні. Сучасні комунікативні технології (мобільні додатки, соціальні мережі, платформи для онлайн-навчання) створюють нові можливості для фізичного виховання. Технологічний прогрес дозволяє поєднувати традиційні методи з інноваціями, роблячи заняття спортом більш інтерактивними та мотивуючими.

Онлайн-платформи та програми для тренувань. Сьогодні існує безліч додатків і платформ, які дозволяють займатися фізичними вправами в зручний для користувача час. Наприклад, програми для йоги або фітнесу на мобільних



телефонах дають можливість виконувати вправи вдома з допомогою віртуальних інструкторів. Багато з цих програм мають можливість індивідуального підходу до кожного користувача, пропонуючи персоналізовані програми тренувань залежно від рівня підготовки та цілей.

Використання соціальних мереж для мотивації та обміну досвідом. Соціальні мережі відіграють значну роль у популяризації здорового способу життя та спортивної активності. Багато людей діляться своїм досвідом, результатами тренувань, а також отримують підтримку від однодумців. Фітнес-блоги, канали на YouTube та спеціалізовані групи в соціальних мережах допомагають отримати корисні поради, знайти мотивацію для занять спортом і спільно подолати труднощі, пов'язані з фізичними навантаженнями.

Інтерактивні тренажери та ігрові технології. Одним із прикладів інтеграції сучасних технологій у фізичне виховання є використання інтерактивних тренажерів та ігрових технологій. Сьогодні з'являються тренажери з доповненою реальністю (AR) та віртуальною реальністю (VR), які роблять тренування більш цікавими та захоплюючими. Наприклад, за допомогою VR-окулярів користувачі можуть переноситися в різні віртуальні локації для виконання фізичних вправ, що дозволяє урізноманітнити процес тренування та підтримувати інтерес.

Моніторинг здоров'я та прогресу за допомогою гаджетів. Фітнес-трекери, розумні годинники та інші носимі гаджети стали популярними засобами для моніторингу фізичної активності. Вони дозволяють відслідковувати кількість пройдених кроків, витрачені калорії, частоту серцебиття та інші параметри, що допомагають контролювати стан здоров'я і досягати поставлених спортивних цілей. Це не тільки спрощує процес тренувань, але й дає можливість коригувати їх залежно від поточних результатів.

Інтеграція технологій в освітній процес фізичного виховання. Сьогодні багато закладів вищої освіти активно впроваджують технології у процес фізичного виховання. Це може бути як використання навчальних відео, так і інтерактивних платформ для проведення занять. Завдяки цьому процес навчання стає більш гнучким та адаптивним до потреб здобувачів вищої освіти.

Гейміфікація фізичного виховання. Гейміфікація — це один з підходів, який може зробити фізичне виховання привабливішим для молоді. Створення ігрових елементів під час занять, таких як змагання, нагороди за досягнення, рівні складності, стимулює студентів до активної участі та підвищує їхню мотивацію.

Виклики та перспективи розвитку фізичного виховання в умовах новітніх технологій. Проблеми цифрової залежності. Хоча технології відкривають нові можливості, вони також можуть сприяти розвитку залежності від гаджетів. Важливо знайти баланс між використанням технологій та підтримкою природної фізичної активності, адже надмірне користування електронними пристроями може негативно впливати на здоров'я.

Майбутнє фізичного виховання. У найближчі роки можна очікувати подальший розвиток комунікативних технологій, які ще більше інтегруватимуться у фізичне виховання. Можливе створення нових форм

дистанційного навчання, розширення можливостей моніторингу здоров'я та персоналізації тренувальних програм. Важливим завданням залишається пошук шляхів гармонійного поєднання технологій та традиційних підходів до фізичного виховання [7].

Висновок. Фізичне виховання в сучасному світі набуло нових форм і значення завдяки стрімкому розвитку комунікативних технологій, які змінюють підходи до навчання, мотивації та організації фізичної активності. Взаємодія між людиною, суспільством та технологіями створює нові можливості для підвищення ефективності фізичного виховання та популяризації здорового способу життя. Комунікативні технології вже зараз суттєво впливають на фізичне виховання, відкриваючи нові можливості для тренувань та підтримки фізичної активності. Важливо, щоб розвиток цих технологій супроводжувався збереженням традиційних цінностей фізичного виховання, орієнтованих на здоров'я, соціалізацію та розвиток дисципліни.

У процесі дослідження було встановлено, що сучасні комунікативні технології мають значний вплив на фізичне виховання, забезпечуючи нові можливості для популяризації здорового способу життя, індивідуалізації тренувального процесу та формування соціальних зв'язків. Зокрема:

1. Позитивний вплив технологій:

- використання мобільних додатків, фітнес-трекерів та платформ для онлайн-тренувань сприяє мотивації до регулярних занять фізичною активністю;
- соціальні мережі стають ефективним інструментом для створення спільнот однодумців та обміну досвідом;
- інтерактивні технології (віртуальні тренери, онлайн-курси) дозволяють індивідуалізувати підхід до фізичного виховання.

2. Ризики та виклики:

- надмірне використання гаджетів може призводити до зниження рівня безпосередньої соціальної взаємодії;
- є ризик формування залежності від технологій та зниження загальної рухової активності.

3. Роль суспільства:

- соціальні інституції, зокрема заклади освіти, мають активно впроваджувати технології у фізичне виховання, забезпечуючи баланс між традиційними методами та інноваційними підходами.

Пропозиції:

- розробити інтегровані програми фізичного виховання, що поєднують використання сучасних технологій із традиційними методами, спрямованими на розвиток фізичної активності;
- створити спеціалізовані освітні ресурси та платформи для тренерів, викладачів і користувачів, які популяризують здоровий спосіб життя через цифрові засоби;
- запровадити заходи щодо підвищення цифрової грамотності учасників освітнього процесу, акцентуючи увагу на відповідальному використанні технологій;



- проводит дослідження для оцінки ефективності нових технологій у фізичному вихованні, враховуючи їх вплив на фізичний та психологічний стан учасників.

Реалізація запропонованих заходів сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання та гармонійному розвитку особистості в умовах цифрового суспільства.

Список використаних джерел:

- [1] Гринько В. М.; Куделко В. Е.; Назаренко І. І.; Бодренкова І. О.; Сапегіна І. О. Новітні педагогічні підходи при організації освітнього процесу у фізичному вихованні. III Correspondence International Scientific and Practical Conference OPEN SCIENCE NOWADAYS: MAIN MISSION, TRENDS AND INSTRUMENTS, PATH AND ITS DEVELOPMENT. Vienna, Austria, November 1st, 2024. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.01.11.2024.097>
- [2] Гринько В. М., Ржавська Ю. В., Назаренко І. І., Джерелій В. В., Долгарева М. Г. Вплив експериментальної програми з фізичної підготовки на показники швидкості бігу на 100 м здобувачів освіти груп спортивної спрямованості з настільного тенісу закладу вищої освіти. Динаміка та прогнозування. Спортивні ігри. Sportywni ihry. Спортивные игры. ХДАФК: Х., 2024; 3(33), с. 13-20. <https://doi.org/10.15391/si.2024-3.02>
- [3] Гринько В. М.; Ржавська Ю. В.; Лучко О. Р.; Черніна С. М. Рівень фізичної підготовленості студентів в залежності від спортивної спрямованості занять з фізичного виховання. VII Correspondence International Scientific and Practical Conference «SCIENTIFIC RESEARCHES AND METHODS OF THEIR CARRYING OUT: WORLD EXPERIENCE AND DOMESTIC REALITIES». Grail of Science: inter. scientific journal. Vienna, Austria. 2024. 37. 552 p.
- [4] Гринько В. М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. С. 754-756
- [5] Шепеленко Т.В., Дорофєєва Т.І., Гринько В.М., Довженко С.С., Сапегіна І.О. Організація індивідуальної оздоровчої системи фахівця. VII Correspondence International Scientific and Practical Conference «GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCES». May 10th, 2024. Grail of Science: inter. scientific journal. Vienna, Austria. No 39. 784c. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.10.05.2024>
- [6] Grinko V.; Dorofieieva T., Bodrenkova I., Pidsytkov I. Formation of a healthy lifestyle of specialists on the example of hardening in modern educational conditions. J Phy Fit Treatment & Sports. 2024; 10(5): 555796. <https://doi.org/10.19080/JPFMTS.2024.10.555796>
- [7] Grinko V.; Shepelenko T.; Dorosh M.; Chernina S.; Luchko O.; Sapehina I. Involving employees from different fields of activity in a healthy lifestyle and engagement in physical culture during and after the COVID-19 pandemic. Journal of Sports and Games. Volume 5, Issue 1. USA, 2023 <https://doi.org/10.22259/2642-8466.0501004>
- [8] Grinko V.; Dovzhenko S.; Dorosh M.; Luchko O. The influence of strength loads on the functional state of the respiratory system of students of conscript age (17-20 years old). I Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific vector of various sphere' development: reality and future trends» April 14-th, 2023. Vienna, Austria. PP. 540-542 <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.14.04.2023.096>

MAN, SOCIETY AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION

SCIENTIFIC RESEARCH GROUP:

Grynko V.

Teacher Department of Physical Education and Sports
Ukrainian State University of Railway Transport, Ukraine

Rzhavska Y.

Teacher Department of Physical Education and Sports
Ukrainian State University of Railway Transport, Ukraine

Luchko O.

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports
Ukrainian State University of Railway Transport, Ukraine

Murygin M.

Teacher Department of Physical Education and Sports
Ukrainian State University of Railway Transport, Ukraine

Dovzhenko S.

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports
Ukrainian State University of Railway Transport, Ukraine

Summary. The article examines the relationship between man, society and modern communication technologies in the field of physical education. The impact of digital technologies on the development of physical activity, the promotion of a healthy lifestyle and the formation of social ties is characterized. The role of information and communication tools (mobile applications, online training platforms, social networks) in increasing motivation for physical education is revealed. Special attention is paid to interactive teaching methods, the introduction of virtual trainers and feedback technologies that contribute to the individualization of the physical education process. The importance of social interaction through technologies for building communities and exchanging experience in a sports environment is also emphasized.

Keywords. Physical education, communication technologies, digital platforms, motivation, social interaction.