

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ



ІННОВАЦІЙНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ, СПОРТІ, ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Матеріали
VIII Всеукраїнської електронної конференції
з міжнародною участю



29 травня 2025 р. Київ, Україна

УДК 796.011+615.8: 004(063)
ББК 75.153 Я431
І-66

Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації:
Матеріали VIII Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю (Київ, 29
травня 2025 р.) /за заг. ред. О. А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2025. – 203 с.

Редакційна колегія:

<i>Безмилов М.М.</i>	<i>д.фіз. вих., доцент</i>
<i>Бишевець Н.Г.</i>	<i>к.пед.н., доцент</i>
<i>Сергієнко К.М.</i>	<i>к.фіз.вих., доцент</i>
<i>Федорчук С.В.</i>	<i>к. біол. н., с. н. с.</i>
<i>Хмельницька І.В.</i>	<i>к.фіз.вих., доцент</i>
<i>Шинкарук О.А.</i>	<i>д.фіз. вих., професор</i>
<i>Яковенко О.О.</i>	<i>к.фіз.вих., доцент</i>
<i>Ярмоленко М.А.</i>	<i>к.фіз.вих., доцент</i>

Збірник містить наукові статті учасників VIII Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю **«Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації»**. Розглянуто актуальні питання використання сучасних інноваційних та інформаційних технологій в системі підготовки спортсменів, фізичному вихованні різних груп населення, оздоровчо-руховій діяльності, адаптивному фізичному вихованні та адаптивному спорті, терапії та реабілітації, спортивній медицині. Висвітлено сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту, розвиток кіберспорту та популяризація в світі та Україні.

Надані матеріали пройшли рецензування і представлені в авторській редакції.

© Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025

ПЛАТФОРМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЯК ФОРМА ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ВДОМА

ЛИСТОПАД Наталя

Комунальний заклад «Одеський педагогічний фаховий коледж»

Вступ. У сучасних умовах, коли інформаційно-комунікаційні технології стрімко інтегруються в усі сфери суспільного життя, включаючи освіту та виховання, все більшої актуальності набуває питання організації фізичної активності дітей дошкільного віку в домашньому середовищі [2, 4]. Означена потреба особливо загострилася в періоди соціальних потрясінь, таких як пандемія COVID-19 та військові дії Росії проти України, що спричинили суттєві обмеження у функціонуванні закладів дошкільної освіти та традиційних форм проведення занять із фізичної культури. Вимушена ізоляція, перебування у закритому просторі, відсутність доступу до дитячих майданчиків, спортивних залів та групових занять спричинили різке зниження рівня рухової активності дітей [1, 5].

Мета дослідження. Аналіз можливостей онлайн-платформ дистанційного навчання для забезпечення фізичної активності дітей дошкільного віку вдома та виявлення їх ефективності як інструменту фізичного виховання.

Методи: теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми фізичної активності дітей дошкільного віку; аналіз та порівняння функціональних можливостей існуючих онлайн-платформ для фізичного розвитку дітей; анкетування батьків дітей дошкільного віку (n=50) щодо їх досвіду використання таких платформ; спостереження за поведінкою дітей під час онлайн-занять фізичними вправами вдома.

Результати досліджень та обговорення. Аналіз наукової та методичної літератури засвідчує, що фізична активність у дошкільному віці є критично важливою для всебічного розвитку дитини. У цей період відбувається інтенсивне формування опорно-рухового апарату, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, розвивається дрібна та велика моторика, удосконалюються координаційні здібності. Регулярні фізичні навантаження сприяють також підвищенню психоемоційної стійкості, покращенню настрою та якості сну. Нестача рухової активності, навпаки, призводить до гіподинамії, яка негативно впливає на фізичний та когнітивний розвиток дошкільника. Дослідники (зокрема Е. С. Вільчковський, О. І. Курок та ін.) наголошують, що саме в дошкільному віці закладаються основи ставлення дитини до рухової активності як до невід'ємної частини повсякденного життя.

Нестача фізичного навантаження у дошкільному віці негативно позначається не лише на фізичному здоров'ї, зокрема на розвитку м'язової системи, координації та постави, але й на емоційній стабільності, здатності до саморегуляції, пізнавальній активності й загальному психічному благополуччю дитини [1, 3]. Як свідчать результати сучасних досліджень у галузі дошкільної педагогіки та медицини, регулярна фізична активність є однією з основних умов гармонійного розвитку дитини в ранньому віці.

У зв'язку з цим виникає потреба в пошуку ефективних, безпечних та доступних інструментів підтримки рухової активності дітей вдома. Одним із таких інструментів є онлайн-платформи дистанційного навчання, які за умови адаптації до вікових та індивідуальних особливостей дошкільників можуть виконувати функцію організації рухової діяльності у форматі гри, відеозанять, танцювальних програм або інтерактивних вправ. Ці платформи не лише сприяють фізичному розвитку, а й забезпечують емоційну залученість дитини, створюючи позитивну мотивацію до занять. Таким чином, використання цифрових освітніх ресурсів стає сучасною відповіддю на виклики, що постали перед системою дошкільної освіти в умовах дистанційного формату та надзвичайних ситуацій.

У контексті цифровізації освіти все більшої популярності набувають онлайн-ресурси, що дозволяють організувати фізичне виховання вдома. Вивчення

функціональних можливостей таких платформ показало, що найпоширенішими є: YouTube-канали, орієнтовані на дошкільну аудиторію, як-от «Весела зарядка», «Фізкульт-привіт для малят», «Kids Zumba», що пропонують серії динамічних, музично оформлених вправ з елементами гри, означені заняття привертають увагу завдяки яскравим візуальним ефектам і простим інструкціям; мобільні додатки, зокрема «GoNoodle Kids», «Yoga for Kids and Family Fitness», «Sworkit Kids», які створені для самостійного або сімейного виконання фізичних вправ у форматі гри, йоги, танцю чи гейміфікованого тренування. Вони часто мають систему нагород, що стимулює дітей до регулярного виконання вправ; дошкільні освітні платформи, наприклад, «Розумники», «НУШ онлайн», «Моя школа онлайн», в яких фізична активність інтегрується у програму через завдання з елементами руху, вправи на увагу й координацію, відео з рухливими іграми або творчими фізкультурними хвилинками.

Результати анкетування батьків (n=50), проведеного в межах дослідження, виявили, що 76 % опитаних вважають онлайн-заняття корисними для підтримки фізичної активності дітей, особливо за умов, коли відвідування закладу дошкільної освіти є неможливим. При цьому 60% респондентів зазначили, що діти з більшим інтересом залучаються до занять, коли ті містять ігрові елементи, використовують казкових персонажів або відомих героїв мультфільмів, мають чітку структуру і ритмічний супровід.

Під час спостереження за поведінкою дітей віком 4–6 років встановлено, що оптимальна тривалість одного заняття становить 10–15 хвилин. Діти найкраще реагують на руханки у вигляді танцювальних номерів, сюжетних ігор (наприклад, «вирушаємо в космічну подорож», «досліджуємо джунглі», «пригоди в чарівному замку», «порятунок загубленого кошеняти»), та активно взаємодіють із візуальними і звуковими стимулами – яскравими картинками, анімаціями, музичними сигналами або звуками природи (шум моря, спів птахів). Наприклад, під час заняття діти із захопленням повторюють рухи тварин під відповідні звуки або танцюють під веселу мелодію, імітуючи зліт ракети. Крім того, позитивний емоційний настрій ведучого онлайн-заняття (усмішка, доброзичливий тон, захопленість темою) та залучення батьків як партнерів у виконанні вправ (наприклад, спільна гра в рольову сценку чи виконання парних фізичних вправ) значно підвищує рівень зацікавленості дитини.

Висновки. Онлайн-платформи дистанційного навчання є ефективним засобом підтримки фізичної активності дітей дошкільного віку вдома. Вони сприяють не лише зміцненню здоров'я, а й розвитку мотивації до рухової діяльності, за умови належної організації з боку дорослих. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку адаптованих програм фізичної активності з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дошкільнят.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е., Курок О. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга; 2025. 426 с.
2. Листопад О., Мардарова І. Теоретико-методичні засади формування готовності майбутніх вихователів до використання інформаційно-комунікаційних технологій в організації пізнавальної діяльності дошкільників: монографія. Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович; 2021. 206 с.
3. Листопад О., Листопад Н. Організація дистанційного навчання на платформі Moodle: теорія та практика. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: зб. наук. праць. Пед. науки. 2025;(70):145–55. doi: [https://doi.org/10.31909/26168812.2025-\(70\)-20](https://doi.org/10.31909/26168812.2025-(70)-20)
4. Листопад О., Мардарова І. Підготовка вихователів до впровадження засобів дистанційної освіти в професійній діяльності. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: зб. наук. праць. Пед. науки. 2022;(60):99–111. doi: [https://doi.org/10.31909/26168812.2022-\(60\)-12](https://doi.org/10.31909/26168812.2022-(60)-12)

5. Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2012. 391 с. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 2012. 367 с.

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ДО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

ЛИСТОПАД Олексій, МАРДАРОВА Ірина, ГУДАНІЧ Наталія
Державний заклад «Південноукраїнський національний університет імені К. Д. Ушинського»

Вступ. У сучасних умовах розвитку інформаційного суспільства значна увага приділяється впровадженню інформаційно-комунікаційних технологій у всі сфери життєдіяльності, зокрема й у сферу дошкільної освіти. Інформаційно-комунікаційні технології дедалі активніше інтегруються в освітній процес як інструмент підвищення ефективності навчання, розвитку пізнавальної активності дітей, а також як засіб формування життєвих компетентностей, необхідних у цифрову епоху [2–4]. Однією з найважливіших складових означеного процесу є виховання у дітей усвідомленого ставлення до власного здоров'я, що починається ще з дошкільного віку. Виховання здорового способу життя з раннього дитинства є ключовим завданням педагогів, адже саме в цей період закладаються основи фізичного, психічного та соціального благополуччя дитини [1, 5]. У цьому контексті використання інформаційно-комунікаційних технологій відкриває нові можливості для формування стійкої мотивації до активної фізичної діяльності, здорового харчування, дотримання гігієнічних норм та інших елементів здорового способу життя. Інтерактивні навчальні програми, відеоматеріали, мультимедійні ігри, віртуальні тренажери та мобільні додатки сприяють більш ефективному засвоєнню знань і навичок, роблячи освітній процес цікавим і захоплюючим для дітей дошкільного віку. Зростає актуальність вивчення ролі інформаційно-комунікаційних технологій як інструменту впливу на поведінкові установки щодо здоров'я в умовах закладу дошкільної освіти. Розумне й педагогічно обґрунтоване використання інформаційно-комунікаційних технологій може не лише посилити вплив освітнього середовища на формування здоров'язбережувальної поведінки, а й сприяти інтеграції зусиль батьків і педагогів у формуванні гармонійно розвиненої особистості дитини, здатної свідомо піклуватися про власне здоров'я.

Мета дослідження. Дослідити ефективність використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі формування мотивації до активного способу життя серед дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

Методи: аналіз науково-педагогічної літератури; спостереження за поведінкою та активністю дітей під час занять з використанням інформаційно-комунікаційних технологій; анкетування серед педагогів і батьків щодо впливу інформаційно-комунікаційних технологій на фізичну активність дітей; порівняльний аналіз рівня зацікавленості фізичними вправами у дітей до та після впровадження інформаційно-комунікаційних технологій.

Результати досліджень та обговорення. Результати дослідження показали, що використання інформаційно-комунікаційних технологій – зокрема мультимедійних презентацій, відеоуроків фізичних вправ, інтерактивних ігор з елементами рухової активності – позитивно впливає на рівень зацікавленості дітей фізичною активністю. Завдяки яскравим візуальним ефектам, динамічному контенту та інтерактивним елементам, інформаційно-комунікаційні технології стимулюють пізнавальну активність дітей дошкільного віку, викликають інтерес до фізичних вправ і заохочують дітей до участі в руховій діяльності у захопливій та доступній для їхнього віку формі.