

Жомерук П. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Гончар В. В., старший викладач
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

**ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБОМ ІНТЕГРАЦІЇ ОНЛАЙН
ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПРОБЛЕМАМИ**

Анотація. Вивчено ефективність впровадження онлайн фізичних вправ у фізичне виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та надано рекомендації щодо вдосконалення навчального процесу засобом їх інтеграції в закладах вищої освіти. Інтеграція онлайн-фізичних вправ у навчальний процес є ефективним засобом оптимізації фізичного виховання, який сприяє реалізації принципів інклюзивної освіти та забезпечує рівні можливості для всіх здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: заклади вищої освіти; здобувачі вищої освіти з особливими освітніми проблемами; інтеграція; фізичне виховання; фізичні вправи.

Вступ. Фізичне виховання є невід’ємною частиною освітнього процесу в закладах вищої освіти. Воно сприяє зміцненню здоров’я, поліпшенню психоемоційного й функціонального стану, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, формуванню соціальних навичок у здобувачів вищої освіти.

Особливо важливим є забезпечення доступності фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, які часто стикаються з бар’єрами, такими як обмежена інфраструктура, недостатня адаптація програм або брак спеціалізованих методик. У сучасних умовах розвитку інформаційних технологій інтеграція онлайн фізичних вправ відкриває нові можливості для створення інклюзивного освітнього середовища, що дозволяє адаптувати заняття до індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти.

Актуальність дослідження зумовлена кількома ключовими факторами. По-перше, зростання кількості здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти вимагає розробки інклюзивних підходів до фізичного виховання, які враховують їхні фізичні, когнітивні та сенсорні особливості. По-друге, перехід до дистанційного навчання підкреслює необхідність використання онлайн-форматів для забезпечення безперервності освітнього процесу, зокрема у галузі фізичного виховання. По-третє, інтеграція інформаційних технологій, таких як онлайн фізичні вправи, дозволяє не лише

підвищити доступність занять, але й персоналізувати навчальний процес, сприяючи мотивації та соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Мета дослідження: вивчено ефективність впровадження онлайн фізичних вправ у фізичне виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та надано рекомендації щодо вдосконалення навчального процесу засобом їх інтеграції в закладах вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. На заняттях із фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти вирішується завдання збереження і зміцнення здоров'я, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами у студентської молоді [4].

Виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем і фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [2].

Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти [3].

Як свідчать дані Д. М. Котко зі співавторами [1], систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню функціонального стану систем та аналізаторів, кровопостачання мозку і прискоренню активності його клітин; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів, зростанню м'язових волокон; підвищенню імунітету та рівня фізичної працездатності і підготовленості.

М. І. Шашлов [5] наголошує, що під впливом фізичних вправ зміцнюється здоров'я, поліпшується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, підвищується рівень фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

Онлайн фізичні вправи усувають фізичні та логістичні бар'єри, такі як відсутність адаптованої спортивної інфраструктури чи необхідність транспортування до спортивних залів. Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами можуть брати участь у заняттях із будь-якого місця, використовуючи лише комп'ютер або смартфон із доступом до інтернету. Наприклад, вправи з низьким фізичним навантаженням або адаптовані рухи дозволяють здобувачі вищої освіти із обмеженою мобільністю виконувати завдання вдома, що значно підвищує їхню залученість.

Онлайн-платформи та мобільні додатки дозволяють адаптувати фізичні вправи до індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Модульний підхід, який включає вправи різного рівня складності, альтернативні варіанти виконання (наприклад, сидячи для здобувачів вищої освіти із фізичними обмеженнями) та аудіовізуальні

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

інструкції, забезпечує гнучкість і враховує фізичні, сенсорні чи когнітивні особливості. Функції аналізу рухів через камеру або автоматичного підбору вправ сприяють персоналізації, що підвищує ефективність занять.

Впровадження гейміфікації (нагороди, бали, віртуальні значки) і системи винагород за досягнення стимулює здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до систематичних занять. Інформаційні кампанії та залучення здобувачів вищої освіти до створення контенту (наприклад, відеороликів із вправами) підвищують їхню зацікавленість і почуття приналежності до процесу. Групові онлайн-вправи, такі як синхронні рухи чи командні челенджі, також сприяють мотивації через соціальну взаємодію.

Організація змішаних онлайн-груп, до яких входять здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами і без обмежень, а також залучення менторів, сприяє соціальній інтеграції та зниженню стигматизації. Спільні заняття формують дружні зв'язки, командний дух і толерантність, що є особливо важливим для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, які можуть відчувати ізоляцію в традиційних форматах. Онлайн-формат дозволяє здобувачам вищої освіти із сенсорними чи когнітивними обмеженнями брати участь у комфортному для них темпі.

Систематичні онлайн фізичні вправи сприяють поліпшенню фізичного і функціонального стану у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Наприклад, адаптовані вправи для здобувачів вищої освіти із фізичними обмеженнями зміцнюють м'язово-суглобовий апарат, а заняття з елементами релаксації знижують рівень стресу та тривожності. Психоемоційний стан також підтримується через соціальну взаємодію та відчуття досягнень.

Гнучкість розкладу дозволяє здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами займатися у зручний час, що особливо важливо для тих, хто має медичні чи логістичні обмеження. Технічна підтримка (гаряча лінія, чат) і забезпечення доступу до обладнання (комп'ютери, інтернет) додатково підвищують ефективність впровадження.

Адаптований контент (субтитри, аудіоописи, жестова мова) і модульні програми забезпечують інклюзивність, що відповідає міжнародним і національним стандартам інклюзивної освіти.

Рекомендації щодо удосконалення навчального процесу з фізичного виховання шляхом інтеграції онлайн фізичних вправ для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами такі:

1. Створити спеціалізовані програми онлайн-занять із фізичного виховання, які враховують різні типи обмежень (фізичні, сенсорні, когнітивні). Наприклад, програми можуть включати фізичні вправи з низьким фізичним навантаженням, спрощені рухи для здобувачів вищої освіти з обмеженою мобільністю або візуальні/аудіоінструкції для здобувачів вищої освіти із сенсорними порушеннями.

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Використовувати модульний підхід, де здобувачі вищої освіти можуть обирати фізичні вправи залежно від їхніх потреб і рівня фізичної підготовленості.

3. Провести пілотне тестування програм для оцінки їхньої ефективності та внесення коректив.

4. Розробити онлайн-платформи або мобільні додатки, які дозволяють відстежувати прогрес здобувачів вищої освіти, надавати індивідуальні рекомендації та адаптувати фізичні вправи до їхніх потреб. Наприклад, додатки можуть включати функції аналізу рухів через камеру або автоматичного підбору фізичних вправ.

5. Впровадити гейміфікацію (нагороди, бали, рівні) для підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до систематичних занять.

6. Забезпечити доступність платформ для здобувачів вищої освіти з сенсорними обмеженнями, наприклад, через підтримку голосового управління або субтитри.

7. Організувати регулярні тренінги для викладачів із фізичного виховання з питань інклюзивної освіти, адаптації онлайн фізичних вправ і роботи зі здобувачами вищої освіти з особливими освітніми потребами.

8. Ознайомити викладачів із технологіями, такими як віртуальні тренажери або програмне забезпечення для створення адаптивних фізичних вправ, що дозволяють безпечно відпрацьовувати рухи.

9. Навчати методам мотивації та психологічної підтримки для того, щоб знижувати тривожність і підвищувати залученість здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до систематичних занять.

10. Переконалися, що здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами мають доступ до необхідного обладнання (комп'ютери, стабільний інтернет) для участі в онлайн-заняттях. Заклади вищої освіти можуть надавати технічну підтримку або субсидувати обладнання для малозабезпечених здобувачів вищої освіти.

11. Створити гарячу лінію або чат-підтримку для вирішення технічних проблем під час онлайн-занять.

12. Забезпечити доступність онлайн-матеріалів (наприклад, відео з фізичними вправами) через субтитри, аудіоописи або спрощені інструкції.

13. Організувати змішані онлайн-групи, до яких входять здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами і без обмежень, для сприяння соціальній інтеграції та зниження стигматизації.

14. Залучати здобувачів вищої освіти без особливих освітніх потреб як менторів або партнерів для підтримки однолітків із особливими освітніми потребами, що сприяє формуванню дружніх зв'язків та уникненню ізоляції.

15. Впровадити групові онлайн-вправи, які сприяють співпраці, наприклад, синхронні рухи або командні челенджі.

16. Впровадити систему винагород за участь і досягнення (сертифікати, віртуальні значки, визнання в університетській спільноті) для стимулювання

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до активного виконання онлайн фізичних вправ.

17. Провести інформаційні кампанії в закладах вищої освіти для підвищення обізнаності про переваги онлайн фізичних вправ, підкреслюючи їхню доступність та ефективність.

18. Залучати студентів до створення контенту (наприклад, відеороликів із фізичними вправами) для підвищення їхньої залученості і мотивації до систематичних занять.

19. Проводити опитування через Google Форми або інші інструменти для збору зворотного зв'язку від здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами щодо зручності, ефективності та мотиваційних аспектів онлайн-занять.

20. Використовувати онлайн-тести та онлайн-методів для оцінки фізичного, функціонального та психоемоційного стану і моніторингу прогресу у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

21. Аналізувати рівень залученості та соціальної взаємодії в онлайн-групах для вдосконалення програм.

22. Створювати відео з фізичними вправами, які включають кілька рівнів складності та альтернативні варіанти виконання для здобувачів вищої освіти із різними обмеженнями (наприклад, фізичні вправи сидячи для здобувачів вищої освіти із обмеженою мобільністю).

23. Забезпечити переклад інструкцій на жестову мову або додавання аудіоописів для здобувачів вищої освіти із вадами слуху або зору.

24. Використовувати прості та чіткі інструкції для здобувачів вищої освіти з когнітивними обмеженнями.

25. Поєднати онлайн фізичні вправи з програмами психологічної підтримки, кар'єрного розвитку або соціальної участі для створення комплексного підходу до інклюзивної освіти.

26. Залучати фахівців (психологів, фізіотерапевтів) для консультацій щодо адаптації фізичних вправ і підтримки здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

27. Організувати онлайн-марафони або челенджі, які поєднують фізичну активність із соціальними ініціативами.

28. Впровадити протоколи безпеки для онлайн-занять, такі як інструктаж із техніки виконання фізичних вправ і попередня оцінка фізичного стану здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

29. Переконалися, що онлайн-програми відповідають міжнародним стандартам інклюзивної освіти, зокрема Конвенція Організації об'єднаних націй про права людей із обмеженими можливостями.

30. Розробити політики закладу вищої освіти, які чітко визначають процедури забезпечення доступності та підтримки для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

31. Налагодити партнерство з організаціями, такими як Special Olympics або національні асоціації інклюзивного спорту, для обміну досвідом і фінансування програм.

32. Залучати експертів із адаптивного фізичного виховання для розробки та оцінки онлайн-програм.

Висновки. Інтеграція онлайн-фізичних вправ у навчальний процес є ефективним засобом оптимізації фізичного виховання, який сприяє реалізації принципів інклюзивної освіти та забезпечує рівні можливості для всіх здобувачів вищої освіти.

Реалізація зазначених рекомендацій дозволить створити більш інклюзивний та ефективний навчальний процес із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив систематичного використання онлайн фізичних вправ на фізичний, функціональний та психоемоційний стан та соціальну адаптацію у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Список використаної літератури

1. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.

2. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.

3. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.

4. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.

5. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного*

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.