

Список використаних джерел

1. Nadira Saab. Gaat de ict op jouw school ook mee met zijn tijd? (2023)
Retrieved from: <https://www.onderwijsinzicht.nl/gaat-de-ict-op-jouw-school-ook-mee-met-zijn-tijd/#:~:text=Gaat%20de%20ict%20op%20jouw%20school%20ook%20mee%20met%20zijn%20tijd%3F>.
2. FAQ MYRA: veelgestelde vragen monitor digitalisering funderend onderwijs Vraag & Antwoord door de redactie Gepubliceerd op bijgewerkt op 14 februari 2023, <https://www.kennisnet.nl/artikel/18984/faq-myra-veelgestelde-vragen-monitor-digitalisering-funderend-onderwijs>.
3. Звіт Національного конгресу з питань інформаційної безпеки та конфіденційності в галузі освіти, Нідерланди, 2019. [Електронний ресурс]: <https://www.kennisnet.nl/artikel/verslag-landelijk-congres-ibp-in-het-onderwijs-2019/>. Дата звернення: Лист.11,2019.

УДК 796.012.62:616-082.8]:37.091.39:004.946

О. Даниско, О. Корносенко, м. Полтава, Україна

АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЕКСЕРГЕЙМІНГУ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ

Summary. Digitization trends are cause radical changes in all spheres of social life and industrial relations. The article is devoted to justifying the relevance of using exergaming as an innovative technology in the system of physical culture and health services. It has been found that exergames (or active video games) that integrate physical activity and virtual reality have a significant recreational and rehabilitation potential: increase the functional capabilities of the musculoskeletal system, cardiorespiratory system, adaptation capabilities of

the human body, contribute to the development of physical qualities, increase motivation to systematic motor activity and have a preventive and curative effect.

Key words: exergaming, recreation, rehabilitation, physical culture, sport

Постановка проблеми. У сучасних умовах становлення інформаційного суспільства відбувається розвиток цифрових технологій, що використовуються в усіх сферах соціального буття: економіці, медицині, освіті. Сфера фізичної культури і спорту також зазнала цифрової трансформації, що відображено Законі України «Про фізичну культуру і спорт», «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року», в яких окреслено перспективні вектори розвитку. Нині спостерігаємо новий етап реформування фізкультурної галузі, що актуалізує пошук та впровадження різних форм, методів, інструментів формування інноваційного здоров'язбережувального середовища, використанням цифрових технологій у системі фізкультурно-оздоровчих послуг.

Мета дослідження – обґрунтувати актуальність використання ексергеймінгу як інноваційної технології в системі фізкультурно-оздоровчих послуг.

Виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих результатів Однією з таких технологій, що набуває стрімкої популярності у сфері шкільного фізичного виховання, професійного спорту, фітнесу та реабілітації є ексергеймінг або EXO (англ. *exergames*) – інтерактивна технологія, що «поєднує відеоігри, фізичні вправи та спорт» [2; 9], а отже вимагає активної участі і фізичних зусиль від учасників. Ця унікальна концепція інтегрує спорт і розваги, віртуальну реальність і фізичну активність, адже відстежує рухи тіла гравця [6]. Інтерактивні відеоігри (такі як Nike + Kinect Training, Nintendo Wii Sports Baseball / Tennis / Boxing, EA Sports Active, UFC Personal Trainer, Virtual

Cycling App by ROUVY, Wii Fit, Wii Sports, Dance Dance Revolution (DDR) тощо) поєднують фізичні вправи та рухи тіла з віртуальним обладнанням: дошки для балансування, степборди, велотренажери або танцювальні майданчики, контролери. Важливою особливістю таких відеоігор є формування рухових умінь, оскільки учасники взаємодіють з ігровими консолями в режим реального часу [1].

У психолого-педагогічній літературі тривалий час відеоігри вважалися такими, що зменшують рухову активність людини, а також можуть призводити до таких негативних наслідків, як ігрова залежність, соціальна дезадаптація, ожиріння, зниження зору, ризику серцево-судинних захворювань, гальмування розвитку когнітивних процесів, спотворення відчуття реальності, що є особливо небезпечним у дитячому і підлітковому віці [6]. Водночас сучасні дослідження проблеми впливу відеоігор на поведінку людей різного віку переконливо доводять, що ексергейми (або «активні/інтерактивні відеоігри») є ефективним інструментом формування здорового, активного способу життя різних категорій населення і мають потенціал до використання у процесі фізичної рекреації та реабілітації [4].

Зокрема, дослідження засвідчили, що витрати енергії під час таких ігор можуть бути вищими, ніж під час різних форм фізичної активності і їх можна порівняти з ходьбою середньої інтенсивності. Крім того, активні ігри підвищують мотивацію до рухової активності, передбачають можливість тренуватися з персональним «віртуальним» тренером, покращують настрій гравця. Дослідження також свідчать про те, що інтерактивні відеоігри можуть бути корисними для розвитку опорно-рухового апарату, підвищення кардіореспіраторної витривалості людини [3; 4]. З огляду на вищезазначене, інтерактивні відеоігри можуть бути використані для групових або індивідуальних занять в спортивній залі або

в рекреаційних зонах, а також рекомендовані для додаткових тренувань вдома [5].

Упродовж останніх років зростає інтерес до використання інтерактивних відеоігор в освіті. Завдяки їх популярності серед дітей та молоді, науковці й педагоги пропонують ексергейми в якості цифрового інструменту залучення дітей та підлітків до здорового способу життя [10; 11]. Так, науково доведено, що використання інтерактивних відеоігор під час уроків фізичної культури є ефективним засобом для формування позитивного і відповідального ставлення до фізичних вправ і систематичної рухової активності [8]. Сучасні педагоги вивчають інноваційний потенціал цих ігор та шляхи їх використання в урочній і позаурочній фізкультурно-оздоровчій діяльності (рухливі перерви, позашкільні гуртки, секції тощо).

Висновки. Отже, ексергеймінг – це нова тенденція в галузі фітнесу, рекреації та реабілітації, що поєднує фізичні вправи та відеоігри. Ця новітня форма ігрової взаємодії стимулює фізичну активність людини. Таким чином, інтерактивні відеоігри можна в широкому сенсі визначити як повноцінне тренування або як відновлювальну чи терапевтичну процедуру, що дозволяє розглядати його як ефективну технологію формування та вдосконалення рухових навичок, а отже як дієвий інструмент фізичної рекреації та реабілітації в системі фізкультурно-оздоровчих послуг.

Перспективи подальших розробок вбачаємо у вивченні дидактичного потенціалу ексергеймінг як засобу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Чухланцева Н., Чухланцев А. (2017). Використання активних відеоігор у сфері фізичного виховання і спорту. *Trajectoriâ Nauki= Path of Science*, 3 (2), 1–4.
2. Яцишин А. В., Семенюк А. Є. (2020). Застосування відеоігор спортивної тематики у роботі зі школярами. *Розвиток науки і техніки: проблеми та перспективи*: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної інтернет- конференції з нагоди відзначення Дня науки-2020 в Україні (м. Київ, 21 травня 2020 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 389–391.
3. Vacha J. M. R., et al. (2018). Effects of Kinect adventures games versus conventional physical therapy on postural control in elderly people: a randomized controlled trial. *Games for health journal*, 7.1, 24–36. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0065>
4. Graf D. L., Pratt L. V., Hester C. N., & Short K. R. (2009). Playing active video games increases energy expenditure in children. *Pediatrics*, 124 (2), 534–540, <https://doi.org/10.1542/peds.2008-2851>
5. Graves L. et al. (2010). The physiological cost and enjoyment of Wii Fit in adolescents, young adults, and older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 7.3, 393–401, <https://doi.org/10.1123/jpah.7.3.393>
6. Hancox R. J., Milne B. J., & Poulton, R. (2005). Association of television viewing during childhood with poor educational achievement. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 159(7), 614–618.
7. Hansen L., Sanders S. (2010). Fifth Grade Students' Experiences Participating in Active Gaming in Physical Education: The Persistence to Game. *ICHPER-SD Journal of Research*, 5(2), 33–40.
8. Lwin M. O., Malik S. (2014). Can exergames impart health messages? Game play, framing, and drivers of physical activity among children. *Journal of*

<https://doi.org/10.1080/10810730.2013.798372>

9. Röglin L, Stoll O, Ketelhut K, Martin-Niedecken AL, Ketelhut S. (2023). Evaluating Changes in Perceived Enjoyment throughout a 12-Week School-Based Exergaming Intervention. *Children*, 10 (1), 144, <https://doi.org/10.3390/children10010144>

10. Townsend J., Gurvitch R. (2002). Integrating technology into physical education: Enhancing multiple intelligences. *Teaching Elementary Physical Education*, 13, 35–38.

11. Vaghetti C. A. O. et al. (2018). Exergames experience in physical education: A review. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 78, 23–32, <https://doi.org/10.2478/pcssr-2018-0010>

УДК 37.018:004.6

І. Демянчук, Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У НАВЧАННІ

Сучасна освіта характеризується широким впровадженням новітніх технологій, у тому числі цифрових. Необхідність цих процесів обумовлена загальносвітовими тенденціями та здійсненням цифрової трансформації усіх галузей суспільного життя. Тому запровадження нових форм, методів, засобів, в основі яких лежать інформаційно-комунікаційні та цифрові технології є безсумнівно актуальним.

Віртуальні технології навчання ставлять за мету зробити кожного студента безпосереднім учасником навчального процесу, котрий буде сам шукати шляхи й засоби ефективного навчання, адже пізнавальні здібності