



**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

УДК 796:004-026.195-028.63(477)

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.17376142>

**Оптимізація системи фізичної підготовки здобувачів освіти в умовах  
цифрової трансформації**

**Чепелюк Анна Вікторівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту,

факультет здоров'я людини та природничих наук,

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,

м. Дрогобич, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-7447-8478>

**Євтушенко Віктор Володимирович,**

викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки,

Національна академія Служби безпеки України, м. Київ, Україна,

<https://orcid.org/0009-0007-0832-2724>

**Шавель Христина Євгенівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри біохімії та

гігієни, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана

Боберського, м. Львів, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-6605-3258>

**Прийнято: 30.09.2025 | Опубліковано: 17.10.2025**

*Анотація: в умовах цифрової трансформації освіти фізична підготовка здобувачів має ґрунтуватися на сучасних досягненнях у сфері цифрових*



технологій та передбачати їх раціональне впровадження відповідно до цілей навчання й формування індивідуальних компетентностей. **Мета дослідження** – визначити сучасні цифрові технології для забезпечення фізичної підготовки здобувачів освіти в умовах посилення персоналізації освітніх послуг. **Методи.** Застосування методів наукового узагальнення та систематизації дало змогу виокремити основні цифрові технології, придатні для підвищення ефективності процесу фізичного виховання в закладах освіти. На основі порівняльного аналізу виділено переваги й обмеження використання цифрових технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти. **Результати.** Визначено ключові цифрові технології та критерії їх раціонального застосування, що забезпечують підвищення ефективності фізичної підготовки здобувачів освіти в умовах персоналізованого навчання й обмеженої можливості фізичної присутності на заняттях. Проаналізовано чинники, які впливають на зростання мотивації здобувачів освіти до занять фізичними вправами з залученням цифрових технологій.

**Висновки.** Встановлено, що сучасні інформаційні технології слугують важливим інструментом персоналізації та підвищення доступності різних форм фізичної активності під час загальної підготовки здобувачів освіти. Їх використання уможливорює стимулювання й раціональне планування фізичної активності здобувачів освіти. Визначено основні програмні продукти й прилади, які дають змогу оптимізувати фізичну активність здобувачів освіти за критеріями доступності, контрольованості та поліпшення комунікативних можливостей. Доведено необхідність системного застосування зазначених технологій в контексті індивідуальних потреб і можливостей здобувачів освіти. Обґрунтовано потребу інтеграції цифрових технологій як допоміжного інструменту в систему традиційних форм фізичної підготовки здобувачів освіти.



*Ключові слова: цифрові технології, освітній процес, фізична підготовка, програмні продукти, результативність навчання, індивідуальні потреби, мотивація до навчання.*

## **Optimization of the Physical Training System for Students in the Context of Digital Transformation**

**Anna Chepeliuk,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports,  
Faculty of Human Health and Natural Sciences,  
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Drohobych, Ukraine,  
<https://orcid.org/0000-0001-7447-8478>

**Viktor Yevtysenko,**

Teacher, Department of Special Physical and Combat Training,  
National Academy of the Security Service of Ukraine, Kyiv, Ukraine,  
<https://orcid.org/0009-0007-0832-2724>

**Khrystyna Shavel,**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,  
Department of Biochemistry and Hygiene,  
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky,  
Lviv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-6605-3258>

***Abstract.** In the context of digital transformation in education, physical training for students must be based on contemporary advancements in digital technologies and*



ensure their rational implementation in accordance with educational goals and the development of individual competencies. **Purpose.** The study aims to identify modern digital technologies that enhance the physical training of students under conditions of increased personalization of educational services. **Methods.** The use of methods of scientific generalization and systematization made it possible to identify key digital technologies suitable for improving the effectiveness of physical education in educational institutions. Based on a comparative analysis, the advantages and limitations of using digital technologies in students' physical training were determined. **Results.** The study identified the main digital tools and the criteria for their rational use that contribute to increasing the effectiveness of students' physical training in conditions of personalized learning and limited opportunities for in-person participation. Factors influencing the growth of students' motivation to engage in physical exercise using digital technologies were analyzed. **Conclusions.** It was established that modern information technologies serve as an important means of personalizing and expanding access to various forms of physical activity during students' general training. Their use enables the stimulation and rational planning of students' physical activity. The main software products and devices that optimize physical activity according to accessibility, controllability, and communication criteria were identified. The necessity of a systematic application of these technologies in accordance with students' individual needs and abilities was demonstrated. The integration of digital technologies as an auxiliary tool into the traditional system of physical training for students was substantiated.

**Keywords:** digital technologies, educational process, physical training, software products, learning effectiveness, individual needs, learning motivation.

**Постановка проблеми.** Розвиток цифрових технологій у повсякденному житті спричинив помітне зниження рівня фізичної активності населення, особливо серед здобувачів освіти. Організація дозвілля, що раніше базувалася на



різних видах фізичної активності, нині поступово витісняється тривалою взаємодією з цифровими пристроями. Водночас цей процес має значний потенціал для підвищення зацікавленості в регулярних заняттях фізичними вправами за умови раціонального добору технологій дистанційного супроводу освітнього процесу.

Як здобувачі освіти, так і викладачі мають бути обізнаними з можливостями цифрових технологій щодо покращення ефективності фізичної підготовки та здійснювати їх свідомий вибір відповідно до цілей навчання. Це зумовлює потребу в поглибленні уявлень про сучасні цифрові засоби забезпечення фізичної активності здобувачів освіти.

Для досягнення найбільшої результативності планування фізичного навантаження в межах освітнього процесу потрібно розкрити особливості сучасних цифрових продуктів, призначених для підтримки фізичної активності, й визначити напрями їх раціонального застосування. Порівняння переваг та обмежень використання окремих програмних засобів створює підґрунтя для формування рекомендацій щодо їх застосування відповідно до завдань фізичної підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичну підготовку здобувачів освіти доцільно розглядати як цілісну систему заходів, спрямованих на зміцнення фізичного й психічного здоров'я, розвиток рухових і психологічних навичок, необхідних для ефективної професійної діяльності. Такий підхід передбачає усвідомлений вибір технологій, що забезпечують індивідуалізацію та підвищення ефективності навчального процесу.

На думку Л. Назарчук [1, с. 153], структура фізичного виховання охоплює чотири основні напрями: тренування, відновлення, раціональне харчування та психологічну підготовку. Застосування цієї класифікації розширює можливості для впровадження цифрових технологій у процес фізичної підготовки. У межах кожного з напрямів можна використати відповідні цифрові інструменти, що



забезпечують інформаційну підтримку планування й контролю фізичної активності.

Як зазначає автор, близько 61 % молоді в Україні віком 16–19 років має недостатній рівень фізичної підготовленості. Водночас сучасні цифрові технології здатні підвищити мотивацію здобувачів освіти до систематичних занять фізичною культурою. Погоджуємося з дослідницею, що їх інтеграція створює умови для більш чіткого дотримання режиму фізичних навантажень і формування сталих здоров'язбережувальних практик.

За результатами досліджень С. Лисенко, А. Кравченко та І. Шпитун [2, с. 30], цифровізація у сфері фізичної підготовки сприяє формуванню нових підходів до організації тренувального процесу, розвитку засобів удосконалення спортивної діяльності й підвищенню рівня соціокультурних компетентностей. Овчарук В. та співавт. [3, с. 2] наголошують на важливості формування у здобувачів освіти прагнення до самовдосконалення. На думку авторів, цифрові технології можуть стати ефективним інструментом підвищення мотивації до поліпшення результатів фізичної активності. Заразом дослідники не деталізують механізми виникнення мотиваційного впливу цифрового середовища на зацікавленість у заняттях фізичною культурою, що залишає простір для подальших наукових уточнень.

Мельник О. [4, с. 22] зауважує, що підвищення мотивації здобувачів освіти частково досягають шляхом урізноманітнення змісту фізичних вправ з використанням цифрових технологій. У своїй роботі автор описує найпоширеніші інструменти, якими послуговуються на заняттях з фізичної культури, проте не пропонує їх систематизації та не розглядає потенційні обмеження застосування. Водночас Мельник слушно наголошує, що сучасні гаджети допомагають користувачам формувати коло власних інтересів і підтримувати соціальні зв'язки, що варто взяти до уваги під час аналізу відповідних технологій.



Шацька З. та Є. Бірюков [5], а також Ю. Коновал і В. Бобровник [6] виділяють важливість індивідуального підходу у використанні цифрових технологій під час занять фізичною культурою. На думку дослідників, інтеграція цифрових рішень у навчальний процес має відбуватися на основі особистісних потреб, рівня фізичної підготовленості й мотиваційних особливостей здобувачів освіти. Такий підхід сприяє формуванню індивідуальних освітніх траєкторій і забезпечує стійку зацікавленість у систематичних фізичних навантаженнях.

На наше переконання, індивідуалізацію фізичної підготовки за допомогою цифрових технологій можна розглядати не лише як педагогічний принцип, а як ключовий чинник оптимізації навчального процесу. Вона допомагає поєднувати аналітичні можливості цифрових систем із педагогічною діагностикою, що забезпечує адаптацію навантаження до фізичного стану, темпу засвоєння та особистісних цілей кожного здобувача освіти. Застосування такого підходу створює передумови для підвищення результативності навчання, формування навичок саморегуляції й розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я.

Чепелюк А. та співавт. [7] зосередили увагу на питаннях цифрового моніторингу фізичної активності здобувачів освіти. У своїй роботі автори узагальнили результати впровадження інноваційних технологій у цій галузі, проте не деталізували особливості їх застосування залежно від типу та функціонального призначення. Ми вважаємо, що наступні дослідження мають бути спрямовані на конкретизацію цих аспектів, що дасть змогу забезпечити більш системне розуміння можливостей сучасних цифрових інструментів у сфері фізичної культури. Для поглиблення розуміння переваг сучасних цифрових технологій потрібно доповнити дослідження П. Садовського та О. Бондарович [8, с. 165] у напрямі розкриття їхнього комплексного впливу на результати навчання. Натомість дослідники здебільшого звертають увагу на формування психологічних якостей здобувачів освіти.



Білогур В., Є. Сивохоп та І. Маріонда [9] узагальнюють переваги й ризики цифровізації процесу фізичного виховання, проте не зосереджуються на характеристиках окремих цифрових технологій.

Д. Агапова та О. Гоголева [10] зазначають, що розвиток цифрових технологій відбиває загальносвітові тенденції. Однак у цьому аспекті варто приділити більше уваги особливостям їх використання в умовах України. Попри наявність широкої державної підтримки процесів цифровізації освіти, як вказує Т. Осадченко [11], не можна ігнорувати проблему загальної доступності відповідних технологій та їхньої взаємозамінності для досягнення результатів навчання.

М. Кузмич [12, с. 121] детально описує вплив цифрових технологій на рівень фізичної активності, проте не конкретизує, яким чином можна подолати суперечності між цифровізацією та зниженням рівня рухової активності здобувачів освіти загалом.

Згідно з М. Носком [13, с. 226], у здобувачів освіти молодого віку спостерігають виражене прагнення до опанування нових технологій, що можна ефективно використати у сфері фізичної культури. Однак проблема ідентифікації функціоналу відповідних цифрових технологій у галузі фізичної підготовки та обґрунтування можливостей їх застосування залишається недостатньо висвітленою в наукових колах.

Персоналізація навчання та передусім забезпечення рівного доступу здобувачів освіти до освітніх продуктів розглядають як основні чинники ширшого впровадження інноваційних методів виховання [14; 15].

Крім того, О. Отравенко та співавтори [16] звертають увагу на потребу брати до уваги недоліки сучасних інформаційних платформ з погляду досягнення запланованих програмних результатів. Їх аналіз мають здійснювати з огляду на функціональне призначення окремих груп цифрових технологій.



Овчарук та співавт. [17] показують, що впровадження освітніх інновацій суттєво трансформує ціннісні орієнтації здобувачів вищої освіти щодо фізичного самовдосконалення, посилюючи їхню внутрішню мотивацію до регулярної рухової активності. На думку авторів, саме зміна ціннісних установок студентів є ключовим чинником ефективності сучасних моделей фізичного виховання, оскільки вона зумовлює зростання їхньої активності та готовності інтегрувати фізичну підготовку у власні освітні та життєві стратегії.

Здійснений аналіз літературних джерел підтверджує необхідність розкриття особливостей інтеграції сучасних цифрових технологій у процес забезпечення фізичної активності студентів. Актуальним завданням залишається визначення їхніх переваг та недоліків, а також встановлення критеріїв оптимізації системи фізичної підготовки в закладах вищої освіти. Це дослідження конкретизує роль цифрових технологій у формуванні сучасної системи надання освітніх послуг у галузі фізичної культури.

**Виділення не розв'язаних раніше частин загальної проблеми.** Сучасний стан досліджень цифровізації освітнього простору засвідчує зростання інтересу до інтеграції інноваційних технологій у процес підготовки здобувачів освіти. Водночас, попри наявність низки наукових праць, присвячених окремим аспектам цієї тематики, багато важливих аспектів залишається недостатньо висвітленими й потребує подальшого осмислення. У наукових публікаціях відсутня систематизація сучасних цифрових технологій за можливостями їх застосування для оптимізації фізичної підготовки здобувачів освіти, що становить актуальний напрям цього дослідження. Крім того, потрібно обґрунтувати, як саме визначати критерії оптимізації використання цифрових технологій в освітньому процесі як доповнювального елемента реалізації традиційних педагогічних технологій.

Внесок цієї статті в розв'язання окреслених проблем полягає у виокремленні концептуальних засад вибору цифрових технологій для розвитку



системи фізичної підготовки здобувачів освіти та встановленні критеріїв її вдосконалення в сучасних умовах цифрової трансформації освітнього середовища.

**Метою статті** є визначення сучасних цифрових технологій, що сприяють підвищенню ефективності фізичної підготовки здобувачів освіти в умовах посилення персоналізації освітніх послуг. Реалізація цієї мети передбачає узагальнення наукових підходів до цифровізації фізичного виховання, аналіз функціональних можливостей різних груп технологій та визначення критеріїв їх оптимального використання в освітньому процесі.

У межах поставленої мети сформовано такі **завдання дослідження**:

- 1) розкрити цілі фізичної підготовки здобувачів освіти в сучасних умовах;
- 2) встановити основні напрями та завдання цифровізації фізичної культури й спорту в закладах освіти;
- 3) надати характеристику основним групам цифрових технологій, що використовують у сфері фізичної підготовки;
- 4) визначити критерії оптимізації системи фізичної підготовки здобувачів освіти із застосуванням цифрових технологій.

**Матеріали та методи.** Дослідження базується на узагальненні аналітичних матеріалів, присвячених сучасним методам фізичного виховання і їхньому інформаційному забезпеченню. Для досягнення поставленої мети використано методи порівняння, наукового узагальнення й систематизації, що дало змогу обґрунтувати структуру та зміст цифрових технологій, придатних для впровадження у процес фізичної підготовки здобувачів освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Доцільність застосування цифрових технологій у забезпеченні фізичної активності здобувачів освіти безпосередньо визначає зміст програмних компонентів за відповідним напрямом підготовки. Аналіз типових освітніх програм для здобувачів вищої освіти



свідчить, що основними очікуваними результатами навчання в межах циклу дисциплін фізичної підготовки є сформованість здатності використовувати різні види та форми рухової активності для виконання професійних завдань, підтримання високого рівня працездатності, здорового способу життя, а також розвиток психологічної стійкості в ситуаціях підвищеного навантаження чи стресу. Важливим складником цього процесу є розвиток умінь адаптуватися до нових умов професійної діяльності та особистісного розвитку, а також набуття навичок ефективної міжособистісної взаємодії. Традиційно заняття фізичною культурою та спортом розглядають як засіб пропагування здорового способу життя, зміцнення фізичного й психоемоційного стану здобувачів освіти.

Таким чином, аналіз змісту освітніх програм дає підстави оцінювати фізичну підготовку як цілісну систему виховного впливу, спрямовану не лише на вдосконалення індивідуальних фізичних і психологічних характеристик здобувача освіти, а й на його інтеграцію в соціальне середовище, розвиток комунікативної компетентності та здатності до ефективної взаємодії з іншими членами суспільства.

Зважаючи на потенціал сучасних цифрових технологій у підтриманні й стимулюванні фізичної активності здобувачів освіти, доцільно визначити основні завдання, які вони виконують у сфері фізичної культури та спорту (табл. 1).

### Таблиця 1

*Основні завдання цифровізації фізичної культури та спорту в закладах освіти*

Завдання	Шляхи реалізації
Покращення групової взаємодії	Створення онлайн-команд, комунікації в соціальних мережах, онлайн-форуми
Створення інтерактивних сценаріїв для спортивних заходів і навчання	Онлайн-трансляції та інтерактивні платформи й тренажери
Моніторинг та аналіз фізичної активності	Застосунки з функцією вимірювання фізичного навантаження, реакцій організму



Підвищення цифрової грамотності викладачів	Онлайн-курси, тематичні блоги
Індивідуалізація фізичної підготовки	Використання мобільних застосунків з персоналізованими програмами, адаптація тренувань під стан здоров'я та рівень підготовки
Мотивація здобувачів освіти до занять фізичною культурою	Гейміфікація (системи балів, рейтинги, челенджі), створення онлайн-спільнот, відеочеленджі в соцмережах
Забезпечення доступності занять	Онлайн-уроки з фізкультури, відеоінструкції, VR/AR-технології для відпрацювання техніки вправ у будь-якому місці
Аналіз результатів і зворотний зв'язок	Використання Big Data й аналітичних платформ для збору даних про активність, автоматичні звіти для студентів і викладачів
Розвиток системи дистанційних спортивних заходів	Віртуальні турніри, онлайн-змагання, інтеграція з платформами для прямих трансляцій
Інклюзивність та залучення всіх груп здобувачів освіти	Програми з адаптивної фізичної культури з цифровими інструкціями, спеціальні застосунки для здобувачів освіти з особливими освітніми потребами (ООП)

Джерело: розробка авторів на основі [2]

Застосування цифрових технологій в організації фізичної підготовки здобувачів освіти забезпечує індивідуалізацію підходів до формування результатів навчання та водночас сприяє більш продуктивній взаємодії всіх учасників освітнього процесу, обміну досвідом і підвищенню поінформованості щодо результатів фізичної активності.

Оптимізація системи фізичної підготовки здобувачів освіти в умовах цифрової трансформації полягає в поєднанні традиційних та сучасних методів навчання, впровадженні інноваційних форм контролю й мотивації, розвитку цифрової грамотності педагогів і студентів, а також у створенні відкритого, гнучкого й інклюзивного освітнього простору, орієнтованого на встановлення стійкої культури здорового способу життя.



Вибір цифрових технологій для підтримання раціональної фізичної активності здобувачів освіти ґрунтується на застосуванні комплексу інноваційних розробок. Серед найефективніших засобів варто виокремити фітнес-трекери, браслети та смартгодинники – сучасні гаджети, що забезпечують планування фізичної активності й отримання оперативних даних про її результати.

Функціональні можливості таких пристроїв охоплюють прокладання маршрутів руху, підрахунок кількості зроблених кроків або визначення відстані, яку подолано під час тренування. Крім того, більшість моделей зберігає попередні результати, що дає змогу користувачеві відстежувати динаміку фізичної активності та здійснювати самооцінювання її ефективності.

Заразом використання таких гаджетів не є універсальним, оскільки вони переважно підходять для видів фізичної активності, що передбачають переміщення в просторі. У деяких випадках можливе помилкове фіксування результатів тренувань, особливо за умови використання пристроїв нижчої цінової категорії. Крім того, постійне застосування таких гаджетів може спричинити формування психологічної залежності, що вимагає коригувальних заходів. Не можна також заперечувати ризик їх пошкодження внаслідок ударів або потрапляння вологи.

До прикладу, мобільні застосунки для фітнесу, контролю навантаження й харчування (як-от Nike Training Club, MyFitnessPal, Strava, Freeletics, Adidas Training, Fitbit, 7 Minute Workout, JEFIT) здатні відтворювати ключові параметри фізичного стану та самопочуття під час тренувань. Зокрема, вони фіксують частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, рівень глюкози в крові, частоту дихання, кількість спалених калорій, енергетичні потреби організму та показники раціону.

До того ж такі застосунки можуть мати певну похибку вимірювань, а їхнє коректне функціонування значною мірою залежить від стабільності інтернет-



з'єднання. Важливо також усвідомлювати, що рекомендації, які надають подібні програми, не можуть повністю замінити консультації фахівців – тренерів або лікарів. Неправильна інтерпретація отриманих результатів може призвести до перенапруження організму, тілесного та психологічного виснаження, адже реакція кожної людини на стандартне фізичне навантаження є індивідуальною.

Окрему категорію становлять платформи для дистанційних занять фізичною культурою (наприклад, PhysedNHealth, ConnectedPE, YouTube, сервіси потокового мовлення – Zoom, Google Meet, Microsoft Teams). Такі цифрові технології призначені для створення, запису та багаторазового використання навчального контенту, що дає змогу залучати значно ширшу аудиторію, ніж певна академічна група чи навчальний потік.

На зазначених сервісах можна регулювати доступ користувачів, поширювати навчальний контент, зокрема на комерційній основі. Основним призначенням цих технологій є забезпечення доступу широкого кола учасників до освітнього матеріалу певного змістового спрямування. Водночас до їхніх недоліків належать обмежені можливості коригування техніки виконання вправ у режимі реального часу, відсутність відповідних технічних умов для проведення тренувань, залежність від якісного інтернет-з'єднання, а також від наданих прав доступу й політики провайдерів цифрових послуг.

Своєю чергою, технології віртуальної та доповненої реальності відкривають нові можливості для вдосконалення фізичної підготовки здобувачів освіти. До таких засобів належать VR-тренажери, що імітують спортивні ігри або окремі вправи, AR-застосунки, які демонструють правильну техніку рухів у реальному часі, а також віртуальні спортивні зали та онлайн-змагання, що забезпечують занурення у тренувальний процес.

Завдяки цим технологіям здобувачі освіти можуть переглядати демонстрацію правильної техніки виконання фізичних вправ і, відповідно, уникати перевантаження м'язів, розтягнення зв'язок та травм опорно-рухового



апарату. Проте істотним недоліком VR/AR є відсутність можливості оперативно коригувати рухи під час самостійних тренувань без присутності викладача, що може призводити до закріплення помилкових рухових навичок.

До популярних платформ цього типу належать TikTok, Instagram, Facebook та інші соціальні мережі, у межах яких поширюють цифрові матеріали, присвячені здоровому способу життя, розвитку спортивних навичок і популяризації фізичної активності. Такі системи здатні охоплювати широку аудиторію, забезпечуючи швидкий обмін досвідом та візуалізацію прикладів тренувальних процесів.

Проте також постає проблема відсутності належної фахової верифікації контенту, адже значну частину матеріалів публікують користувачі без спеціальної підготовки. Крім того, поширення на цих платформах певних спортивних трендів часто зумовлює спрощене або неперсоналізоване подання інформації, що не охоплює індивідуальні фізіологічні особливості користувачів. Сучасні аналітичні платформи, побудовані на технологіях Big Data та штучного інтелекту, використовують для аналізу фізичної активності великих груп здобувачів освіти. Вони здатні формувати рекомендації щодо рівня фізичних навантажень, режиму харчування, відпочинку та планування тренувального процесу. Застосування цих систем дає змогу отримувати розгорнуту інформацію про динаміку фізичної активності здобувачів освіти й коригувати індивідуальні програми розвитку. Водночас ці рекомендації не завжди мають достатній рівень надійності, що обмежує змогу послуговуватися ними без додаткової експертної оцінки з боку тренерів або медичних фахівців.

Суттєвим недоліком більшості розглянутих цифрових платформ, що забезпечують фізичну активність здобувачів освіти, є обмежені можливості для безпосереднього живого спілкування між учасниками освітнього процесу та демонстрації індивідуальних навичок, а також недостатній рівень емоційної



підтримки. Ще однією проблемою стає недостатній рівень персоналізації контенту, який формується на зазначених цифрових платформах.

Різний рівень доступу здобувачів освіти до цифрових ресурсів, а також неоднакова обізнаність викладачів щодо особливостей використання сучасних технологій можуть стати значною перешкодою для їх активного впровадження в освітній процес. Надмірний потік інформації, що генерують цифрові платформи, іноді виконує демотиваційну функцію, знижуючи зацікавленість студентів у підвищенні рівня власної фізичної активності.

Також варто взяти до уваги проблему недостатнього рівня самодисципліни здобувачів освіти під час навчання в дистанційному форматі, що часто спричиняє формальний підхід до виконання фізичних вправ. Із психологічного погляду існує ризик цифрового перевантаження, яке виникає, коли не зважають на індивідуальні фізичні та психологічні особливості студентів під час використання технологічних засобів.

З боку педагогічного персоналу помітною є потреба в підвищенні цифрової компетентності для забезпечення якісної організації та супроводу процесу фізичного виховання здобувачів освіти. Не менш вагома і проблема захисту персональних даних, зокрема запобігання несанкціонованому використанню інформації про фізичні тренування, яку зберігають на хмарних сервісах.

Отже, в сучасних умовах оптимізація системи фізичної підготовки здобувачів освіти є неможливою без активної інтеграції цифрових технологій у структуру освітнього процесу. Актуальна модель фізичної підготовки має бути гнучкою, персоналізованою і мотиваційною, охоплювати індивідуальні потреби, рівень цифрової компетентності та психофізіологічні особливості здобувачів освіти.

Цифровізація не може замінити реальну фізичну активність, проте покликана забезпечити ефективні інструменти для її підтримки, моніторингу й підвищення результативності. Поєднання традиційних і цифрових підходів до



організації занять з фізичної підготовки допомагає ефективно оцінювати психоемоційні, когнітивні та інформаційні потреби учасників освітнього процесу.

Оптимізація системи фізичної підготовки здобувачів освіти повинна ґрунтуватися на таких ключових критеріях:

 забезпечення доступності цифрових технологій для всіх учасників освітнього процесу;

 збереження провідної ролі педагогічного працівника в супроводі фізичної активності здобувачів освіти;

 недопущення цифрового перевантаження як студентів, так і викладачів;

 гнучке комбінування онлайн- та офлайн-форматів проведення занять із фізичної підготовки;

 захист персональних і чутливих даних учасників освітнього процесу, що формуються під час використання цифрових технологій;

 індивідуалізація навчального процесу, тобто адаптація цифрових і традиційних технологій відповідно до потреб кожного здобувача освіти;

 гарантування безпечності застосування цифрових технологій у процесі вдосконалення фізичної підготовки.

Загалом розвиток системи фізичної підготовки здобувачів освіти має бути спрямований на підвищення системності застосування педагогічних прийомів, посилення мотивації до фізичної активності через інтегрування цифрових інструментів, а також на досягнення оптимального балансу між ресурсними витратами, потрібними для реалізації інноваційних підходів, і результатами освітньої діяльності.



**Висновки.** Результати здійсненого аналізу дали змогу визначити особливості впровадження цифрових технологій у процес фізичного виховання та обґрунтувати їхню роль у підвищенні ефективності освітнього процесу. Використання цифрових технологій у цій сфері має на меті не заміну традиційних підходів, а їх доповнення шляхом забезпечення тренувального процесу інформаційним контентом, орієнтованим на персоналізацію освітніх послуг і підвищення мотивації здобувачів освіти до фізичної активності.

Встановлено, що найбільш доцільними технологічними засобами оптимізації фізичної підготовки є цифрові платформи для планування тренувань, інструменти запису та поширення навчального контенту серед цільових аудиторій, системи моніторингу фізичних навантажень і регулювання режиму активності, а також програмні рішення на основі штучного інтелекту, які відтворюють правильну техніку рухів відповідно до обраного виду фізичної діяльності.

Роль закладу освіти в умовах цифрової трансформації полягає в забезпеченні раціонального співвідношення традиційних та цифрових технологій виховання для досягнення максимальної ефективності навчального процесу. Попри широкі можливості цифрових засобів, провідна функція у формуванні збалансованого поєднання підходів до вдосконалення змісту фізичного виховання має залишатися за педагогом. Саме викладач спрямовує здобувачів освіти на свідоме, безпечне та педагогічно обґрунтоване використання сучасних цифрових ресурсів у процесі фізичної підготовки.

### **Список використаних джерел**

1. Назарук В. Л. Методика покращення фізичної підготовки здобувачів вищої освіти медичних навчальних закладів. *Медсестринство*. 2023. № 3–4. С. 153–157. URL: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2023.3-4.14557> (дата звернення: 20.08.2025).



2. Лисенко С., Кравченко А., Шпитун І. Вплив цифровізації на формування соціокультурних компетенцій у сфері фізичної культури і спорту. *Humanities Studies*. 2023. № 17(94). С. 30–42. URL: <https://doi.org/10.32782/hst-2023-17-94-04> (дата звернення: 20.08.2025).
3. Овчарук В., Максимчук Б., Золочевський В., Овчарук В., Романенко О. Динаміка цінностей фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти в освітній інноватиці України. *Освітні обрії*. 2024. № 1(58). С. 110–116. URL: <https://doi.org/10.15330/obrii.58.1.110-116> (дата звернення: 24.08.2025).
4. Гейтенко В., Шинкарьов С., Шинкарьова Н. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи. *Олімпійський та паралімпійський спорт: науковий журнал*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. 1. С. 16–20. URL: <https://doi.org/10.32782/olimprsu/2025.1.4> (дата звернення: 24.09.2025).
5. Шацька З. Я., Бірюков Є. В. Перспективи розвитку людського потенціалу в умовах цифровізації вищої освіти в Україні. *Ефективна економіка*. 2025. № 4. URL: <https://doi.org/10.32702/2307-2105.2025.4.23> (дата звернення: 20.08.2025).
6. Коновал Ю. М., Бобровник В. І. Інтеграція інноваційних технологій у тренування велосипедистів: вплив на результативність та стратегію розвитку. *Академічні візії*. 2024. № 31. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11103669> (дата звернення: 25.09.2025).
7. Чепелюк А. В., Євтушенко В. В., Івахно О. В. Використання цифрових технологій для моніторингу та підтримання фізичної активності здобувачів освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 15. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14963043> (дата звернення: 20.08.2025).
8. Садовський П., Бондарович О. Концептуальні засади формування сучасної системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана*



Хмельницького. Серія «Педагогічні науки». 2025. № 2. С. 164–171. URL: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-2-164-171> (дата звернення: 20.08.2025).

9. Білогур В., Сивохоп Е., Маріонда І. Впровадження цифрових технологій та навичок у сферу фізичного виховання та спорту в європейському освітньому контексті. *Humanities Studies*. 2023. № 17(94). С. 104–115. URL: <https://doi.org/10.32782/hst-2023-17-94-11> (дата звернення: 25.08.2025).

10. Агапова Д., Гоголева О. Новітні технології у проведенні занять з фізичного виховання. *Universum*. 2025. № 20. С. 390–394. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1950/1976> (дата звернення: 20.08.2025).

11. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 103–108. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14> (дата звернення: 25.09.2025).

12. Кузьмич М. В., Рісслінг Р. С., Калиниченко О. М., Вакарчук В. О., Мусаелян Л. Б. Вплив цифровізації та технологічного прогресу на фізичну активність студентів. *Olympicus*. 2024. С. 120–125. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20200> (дата звернення: 26.08.2025).

13. Носко М. Мотиваційні чинники персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах сучасних викликів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. № 29(4). С. 226–233. URL: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(4\)](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4)) (дата звернення: 20.08.2025).

14. Переверзева С. В., Терещенко О. П., Алексєєв О. О. Стратегії інтеграції здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 6. С. 226–233. URL: <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.05.29.02> (дата звернення: 28.09.2025).



15. Гавришко С. Г., Мороз Ф. В., Будкевич Г. Б. Організація навчального процесу з фізичного виховання з використанням мультимедійних технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. № 1(186). С. 45–47. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).08) (дата звернення: 25.08.2025).
16. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2022. № 3(351). С. 6–20. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-6-20](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20) (дата звернення: 20.08.2025).
17. Овчарук, В., Максимчук, Б., Золочевський, В., Овчарук, В., & Романенко, О. Динаміка цінностей фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти в освітній інновації України. *Освітні обрії*. 2024. 58(1), 110-116. <https://doi.org/10.15330/obrii.58.1.110-116>