



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 613.953.5:796.012.2

DOI <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.05.29.02>

Стратегії інтеграції здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання

Переверзєва Світлана Василівна

старший викладач, кафедра фізичної культури та методики її викладання,
природничий факультет, Криворізький державний педагогічний університет,
м. Кривий Ріг, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-6107-4685>

Терещенко Олексій Петрович

викладач, кафедра фізичної культури та методики її викладання,
природничий факультет, Криворізький державний педагогічний університет,
м. Кривий Ріг, Україна, <https://orcid.org/0000-0003-2947-5774>

Алексєєв Олександр Олексійович

доктор педагогічних наук, доцент, кафедра спорту і спортивних ігор,
факультет фізичної культури, Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-6950-4413>

Прийнято: 23.04.2024 | Опубліковано: 24.05.2024

***Анотація: Актуальність.** У сучасному світі, коли малорухливий спосіб життя та проблеми зі станом здоров'я поширюються в суспільстві, інтеграція*



здоров'язберезувальних технологій у програми фізичного виховання набуває особливого значення для забезпечення цілісного оздоровлення людей. На фоні підвищення занепокоєння щодо малорухливості та хвороб, пов'язаних зі способом життя, впровадження здоров'язберігаючих технологій у програми з фізичного виховання набуває все більшої актуальності. У цьому дослідженні наголошується на важливості використання технологічних досягнень для підвищення ефективності та актуальності ініціатив з фізичного виховання у формуванні звички до фізичної активності та хорошого самопочуття.

Мета статті – проаналізувати та оцінити різні способи інтеграції здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання, визначити їхню ефективність, проблеми та наслідки для підвищення фізичної активності, здоров'я та благополуччя населення.

Під час проведення дослідження було використано наступні **методи**: аналізу літератури, систематизації та наукового абстрагування.

Результати. За допомогою комплексного дослідження та огляду літератури у цій статті висвітлюються різноманітні стратегії інтеграції здоров'язберігаючих технологій у навчальні програми з фізичної культури. У ній досліджується використання портативних пристроїв, мобільних додатків, симуляцій віртуальної реальності та методів гейміфікації для зацікавлення та мотивації молоді до фізичної активності. Також підкреслюється ефективність включення аналізу даних і механізмів персоналізованого зворотного зв'язку для адаптації занять фізкультурою відповідно до індивідуальних потреб і вподобань.

Висновки. Отримані результати підтверджують потенціал інтеграції здоров'язберігаючих технологій для трансформації традиційних моделей фізкультурно-оздоровчих занять. Використання таких технологій дає змогу освітянам створювати активне, інтерактивне та персоналізоване навчальне



середовище, яке відповідає різним стилям навчання та сприяє постійному залученню до фізичної активності. Окрім того, такі ініціативи мають потенціал сформувати у молоді стійку звичку до здорового способу, тим самим зменшуючи ризик захворювань, пов'язаних зі стилем життя.

Ключові слова: цифрові технології, технологічні інновації, здоров'язберігаючі практики, інтерактивні методи, фізичний розвиток

Strategies for integrating health-preserving technologies into physical education programs

Svitlana Pereverzieva

Senior Teacher, Department of Physical Culture and Methods of Its Teaching,
Faculty of Natural Sciences, Kryvyi Rih State Pedagogical University, Kryvyi Rih,
Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-6107-4685>

Oleksiy Tereshchenko

Teacher, Department of Physical Culture and Methods of Its Teaching, Faculty
of Natural Sciences, Kryvyi Rih State Pedagogical University, Kryvyi Rih, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0003-2947-5774>

Oleksandr Alieksieiev

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Sport and
Sport Games, Faculty of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko
National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-6950-4413>



Abstract: Relevance. *In modern life, where sedentary lifestyles and health issues are prevalent in society, integrating health-preserving technologies into physical education programs takes on special significance for ensuring the holistic well-being of individuals. Against the backdrop of growing concerns about sedentary behavior and lifestyle-related diseases, the implementation of health-preserving technologies in physical education programs is becoming increasingly relevant. This study emphasizes the importance of leveraging technological advancements to enhance the effectiveness and relevance of physical education initiatives in fostering habits of physical activity and overall well-being.*

The purpose of the article is to analyze and evaluate various methods of integrating health-preserving technologies into physical education programs, identify their effectiveness, challenges, and consequences for increasing physical activity, health, and well-being among the population.

During the research, the following methods were utilized: literature analysis, systematization, and scientific abstraction.

Results. Through comprehensive research and literature review, this article illuminates various strategies for integrating health-preserving technologies into physical education curricula. It explores the use of portable devices, mobile applications, virtual reality simulations, and gamification methods to engage and motivate youth towards physical activity. Additionally, the effectiveness of incorporating data analysis and personalized feedback mechanisms is underscored for adapting physical education sessions according to individual needs and preferences.

Conclusions. The obtained results confirm the potential of integrating health-preserving technologies to transform traditional models of physical education and health-promoting activities. The utilization of such technologies enables educators to create an active, interactive, and personalized learning environment that caters to various learning styles and promotes continuous engagement in physical activity.



Furthermore, these initiatives have the potential to instill a lifelong habit of healthy living in youth, thereby reducing the risk of lifestyle-related diseases.

Keywords: *digital technologies, technological innovations, health-preserving practices, interactive methods, physical development.*

Вступ. У сучасному суспільстві, де малорухливий спосіб життя та проблеми, пов'язані зі здоров'ям, зростають, інтеграція здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання стала важливою потребою. Фізичне виховання, яке колись було зосереджене на традиційних вправах і видах спорту, зараз постає перед викликом адаптування до цифрової епохи з метою ефективного залучення та розширення можливостей молоді у формуванні звички до фізичної активності та здорового способу життя.

Проблемою є необхідність подолання розриву між традиційними методами викладання та інноваційним потенціалом, який пропонують сучасні технології. У той час, як фізичне виховання залишається основою зміцнення здоров'я та фізичної форми, існує потреба у використанні новітніх технологій для підвищення його актуальності, доступності та ефективності у задоволенні мінливих потреб та вподобань сучасних підлітків.

Стрімкий розвиток і поширення здоров'язберігаючих технологій створює як можливості, так і виклики для освітян і представників влади. З одного боку, такі технології, як фітнес-трекери, мобільні додатки та симулятори віртуальної реальності, пропонують новітні можливості для персоналізованого навчання, зворотного зв'язку в реальному часі та інтерактивного навчального досвіду. З іншого боку, питання, пов'язані з цифровою справедливістю, проблемами конфіденційності та належною інтеграцією технологій у педагогічну практику, створюють значні перешкоди, які необхідно ефективно долати.



Актуальність цієї теми виходить за межі уроків фізичної культури і охоплює значно більші суспільні наслідки. Забезпечуючи учнів знаннями, навичками та мотивацією до активного способу життя і надання пріоритету своєму здоров'ю, ефективна інтеграція здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання може сприяти зменшенню зростаючої кількості захворювань, пов'язаних зі способом життя, і сприяти загальному добробуту.

Інтеграція здоров'язбережувальних технологій відповідає освітнім цілям, спрямованим на розвиток критичного мислення, цифрової грамотності та навичок навчання впродовж усього життя. Зрештою, проблема інтеграції здоров'язбережувальних технологій у програми фізичного виховання вказує на необхідність інноваційних стратегій, прийняття обґрунтованих рішень та співробітництва між освітянами, особами, які визначають політику, та усіма задіяними сторонами.

Актуальність вирішення цієї проблеми полягає в тому, що вона може розширити можливості людей, трансформувати освітні практики та сприяти формуванню здорового, більш активного суспільства в умовах постійних суспільних і технологічних змін.

Огляд літератури. В останні роки зросла кількість досліджень і публікацій, присвячених вивченню стратегій інтеграції здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання. Цей напрямок привертає увагу науковців, освітян і політичних діячів, які прагнуть використати технологічні інновації для підвищення ефективності та актуальності ініціатив у сфері фізичного виховання. Перегляд останніх досліджень і публікацій розкриває кілька ключових тенденцій, розробок і невирішених питань, які визначають предмет дискусії навколо цієї теми.

Один із важливих наукових напрямків зосереджений на ефективності різних технологічних інструментів і платформ у популяризації фізичної



активності, медичної грамотності та благополуччя серед учнівської молоді. У роботах таких науковців, як Цьовх Л. [1, с. 164], Брюханова Т. С. [2, с. 176] розглянутий вплив портативних фітнес-трекерів на рівень фізичної активності та малорухливої поведінки серед дітей і підлітків. Результати цих досліджень показали перспективи з точки зору підвищення мотивації, самосвідомості та залучення до фізичної активності. Але проблеми, пов'язані з довготривалою залученістю та стійкістю, залишаються невирішеними.

Дослідження Мельнік А. О. [3, с. 181] присвячене використанню симуляцій віртуальної реальності та інтерактивних мультимедійних ресурсів у фізичному вихованні. Її робота висвітлює потенціал імерсивних технологій для покращення набуття навичок, прийняття рішень та отримання задоволення від фізичної активності шляхом створення реалістичного та цікавого навчального процесу. Але питання доступності, економічної ефективності та педагогічної інтеграції технології віртуальної реальності залишаються сферами постійних наукових досліджень.

Поряд із оцінкою ефективності конкретних технологій, науковці також вивчають педагогічні стратегії та навчальні підходи, які оптимізують інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у програми фізичного виховання [4, с. 560]. Баглаєнко Н. [5, с. 400] проводив дослідження гейміфікації у фізичному вихованні, вивчаючи, як ігрові елементи, такі як нагороди, виклики та лідерські таблиці, можуть підвищити мотивацію, залученість та результати навчання. Його висновки наголошують на важливості узгодження стратегій гейміфікації з педагогічними цілями та вподобаннями учнів, щоб максимізувати їхній вплив.

Останні публікації стосуються більш широких питань, таких як цифрова грамотність, рівність та етичні міркування у використанні здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні [6, с. 631]. Семаль Н. [7] дослідила роль навичок цифрової грамотності у сприянні відповідальному та етичному



використанню технологій серед учнів та викладачів. Її робота висвітлює важливість інтеграції навчання цифровим навичкам у навчальні програми з фізичного виховання, щоб надати учням можливість безпечно і відповідально користуватися цифровим середовищем.

Проблеми, пов'язані з цифровою справедливістю, доступом та інклюзивністю, залишаються актуальними, особливо для спільнот, які не отримують належних послуг, та соціально незахищених верств населення. Такі науковці, як Гук. Г. [8, с. 11] та Мондич О. [9, с. 68], привертають увагу до цифрового розриву у фізичному вихованні, вказуючи на нерівність у доступі до технологій та ресурсів серед студентів з різним соціально-економічним походженням. Подолання цієї нерівності вимагає спільної роботи освітян, політиків і всіх зацікавлених осіб, щоб гарантувати, що всі учні мають рівні можливості користуватися здоров'язберігаючими технологіями у фізичному вихованні.

Крім цього, у нещодавніх дослідженнях почали вивчати роль штучного інтелекту (ШІ) та алгоритмів машинного навчання в персоналізованому навчанні та зворотному зв'язку у фізичному вихованні. Такі науковці, як Язловецька О. [10, с. 227], досліджували потенціал систем адаптивного навчання, керованих штучним інтелектом, для адаптації фізичних вправ, забезпечення зворотного зв'язку в реальному часі та оптимізації навчального процесу на основі індивідуальних особливостей учнів та даних про їхню успішність. Ця нова галузь досліджень обіцяє підвищити ефективність і результативність програм фізичного виховання, оскільки пропонує персоналізовані вправи, які відповідають різноманітним потребам і вподобанням користувачів.

Водночас на шляху інтеграції технологій штучного інтелекту у фізичне виховання залишається кілька викликів і невирішених питань. Стурбованість щодо конфіденційності даних, алгоритмічної упередженості та етичних



наслідків використання ІІІ в освітніх установах вимагає уважного вивчення та етичних рекомендацій. Подальшого вивчення потребують питання масштабованості, доступності та впровадження рішень на основі штучного інтелекту в умовах обмежених ресурсів.

Пандемія COVID-19 прискорила впровадження дистанційних та гібридних методів навчання, що спонукає освітян шукати інноваційні підходи до віртуального поширення навчального контенту та заходів з фізичного виховання. Такі науковці, як Іваненко В. [11, с. 212], дослідили ефективність онлайн-платформ, інструментів для відеоконференцій та інтерактивних мультимедійних ресурсів для полегшення дистанційного викладання фізичного виховання та участі в ньому. Їхні висновки висвітлюють можливості та виклики переходу традиційних програм фізичного виховання в цифрове середовище і наголошують на важливості підтримки мотивації, участі та соціальної взаємодії у віртуальних умовах.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значні досягнення, у сфері інтеграції здоров'язберезувальних технологій у програми фізичного виховання залишається кілька невирішених питань. Наприклад, існує потреба у проведенні більшої кількості довгострокових досліджень для оцінки довготривалого впливу технологічно опосередкованих заходів на поведінку, пов'язану з фізичною активністю, стан здоров'я та освітні результати. Також потребують подальшого вивчення питання щодо масштабованості, сталості та економічної ефективності впровадження цих стратегій у різних освітніх середовищах.

Постановка завдання. Мета цього дослідження – проаналізувати та оцінити різні способи інтеграції здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання, визначити їхню ефективність, проблеми та наслідки для підвищення фізичної активності, здоров'я та благополуччя населення.



Відповідно до мети перед нами були поставлені та вирішені наступні завдання: проаналізувати різні методи та підходи, що використовуються для інтеграції здоров'язбережувальних технологій у програми з фізичного виховання; оцінити ефективність цих інтеграційних стратегій у підвищенні фізичної активності, обізнаності з питань здоров'я та загального благополуччя серед населення; визначити та вирішити виклики і проблеми, пов'язані з впровадженням здоров'язбережувальних технологій у практику фізичного виховання; оцінити наслідки інтеграції цих технологій для рівня фізичної активності населення, стану здоров'я та якості життя в цілому.

Результати дослідження. Ідея здоров'язберігаючих технологій охоплює цілий спектр практик, інновацій та підходів, спрямованих на сприяння та збереження благополуччя в різних сферах людського життя. У своїй основі вони ґрунтуються на тому, що здоров'я – це не просто відсутність хвороб, а стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя. У цьому контексті фізичне виховання відіграє провідну роль у зміцненні та підтримці здоров'я, задовольняючи цілісні потреби людей через структуровану фізичну активність та освіту [12, с. 184].

Фізичне виховання є основою для формування здорових звичок і способу життя з раннього віку. Завдяки інтеграції елементів фізичних вправ, спорту та санітарної освіти у шкільні курси, програми фізичного виховання закладають основу для обізнаності про здоров'я та залучення до нього протягом усього життя. Завдяки структурованим заняттям діти дізнаються не лише про важливість регулярної фізичної активності, а й набувають необхідних знань про харчування, особливості будови тіла та профілактику травматизму, що дає їм змогу робити обґрунтований вибір щодо свого здоров'я.

Фізичне виховання не обмежується рамками формального шкільного навчання, а поширюється на громадське середовище, робочі місця та рекреаційні



простори. Воно дає можливість людям різного віку і рівня підготовки займатися фізичними вправами відповідно до їхніх уподобань і здібностей. Через командні види спорту, заняття фітнесом, рухливі ігри на свіжому повітрі чи неквапливі прогулянки фізичне виховання сприяє регулярному руху та розвиває почуття приналежності і товариства серед учасників, тим самим сприяючи психічному благополуччю і соціальній згуртованості.

У сфері збереження здоров'я фізичне виховання слугує проактивним заходом проти сидячого способу життя та пов'язаних із ним ризиків для здоров'я, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання та розлади психічного здоров'я, що зростають. Прищеплюючи культуру фізичної активності та фізичних вправ, вона діє як захисний фактор проти негативного впливу сучасних зручностей, що сприяють сидячій поведінці, таких як тривале перебування перед екраном та інші пасивні види дозвілля [13, с. 67].

До того ж, завдяки забезпеченню рівного доступу до ресурсів, умов і можливостей для фізичної активності, фізичне виховання відіграє ключову роль у подоланні нерівності та диспропорцій у стані здоров'я. Орієнтуючись на громади, які не отримують належних послуг, та соціально незахищені верстви населення, програми фізичного виховання намагаються подолати бар'єри для участі в них, зокрема соціально-економічні, географічні обмеження та культурні бар'єри. Таким чином, вони розширюють можливості людей з усіх верств суспільства взяти на себе відповідальність за своє здоров'я і благополуччя, незалежно від обставин, у яких вони опинилися.

У сучасному освітньому середовищі інтеграція здоров'язбережувальних технологій у фізичне виховання є одним із елементів активного перетину інновацій, психології та педагогіки. Ця інтеграція відображає узгоджені дії, спрямовані на використання технологічних досягнень для підвищення ефективності та впливу програм фізичного виховання, а також враховує



різноманітні психологічні та педагогічні аспекти, притаманні освітньому процесу.

За своєю суттю, інтеграція здоров'язберігаючих технологій у фізичне виховання має на меті оптимізувати навчальний процес і результати, використовуючи інтерактивні, захоплюючі та персоналізовані можливості, які надають сучасні технології. Від спортивних трекерів і мобільних додатків до симуляторів віртуальної реальності та інтерактивних мультимедійних ресурсів – нині існує велика кількість технологічних інструментів, які доповнюють традиційні методи викладання і залучають учнів у нові способи навчання.

У таблиці 1 зазначені здоров'язберігаючі технології, до яких слід віднести наступні: фітнес-трекери; гейміфікацію; віртуальну реальність; мобільні додатки; інтерактивні мультимедійні засоби; адаптивне управління та онлайн-платформи.

Таблиця 1

Інтеграція здоров'язберігаючих технологій у фізичне виховання [13]

Здоров'язберігаючі технології	Їх характеристика
Фітнес-трекери	Використання таких пристроїв, як фітнес-трекери та смарт-годинники, для моніторингу рівня фізичної активності, частоти серцевих скорочень та інших показників здоров'я в режимі реального часу
Гейміфікація	Створення гейміфікованих елементів, таких як нагороди, завдання та відстеження прогресу, для мотивації та залучення учнів до фізичної активності через інтерактивний та ігровий процес
Віртуальна реальність	Інтеграція симуляторів віртуальної реальності та можливостей імерсивного занурення для покращення навчання та залучення шляхом створення реалістичних та інтерактивних умов для фізичного виховання



Мобільні додатки	Використання мобільних додатків і цифрових платформ для поширення навчального контенту, відстеження прогресу та полегшення комунікації і співпраці між учнями та викладачами
Інтерактивні мультимедійні засоби	Використання інтерактивних мультимедійних ресурсів, таких як відео, анімація та інтерактивні презентації, для покращення навчання, наочної демонстрації методик та покращення результатів навчання
Адаптивне навчання	Впровадження адаптивних алгоритмів навчання та персоналізованих інструкцій, що дозволяють адаптувати вправи, надавати зворотній зв'язок та враховувати індивідуальні відмінності в стилях навчання
Онлайн-платформи	Використання платформ онлайн-навчання та цифрових репозиторіїв для доступу до навчальних ресурсів, співпраці з колегами та участі у віртуальних спільнотах фахівців-практиків фізичного виховання

Джерело: власна розробка авторів

З психологічної точки зору, використання технологій у фізичному вихованні має значний потенціал для мотивації, розширення можливостей і спонукання учнів до активного способу життя та пріоритизації свого здоров'я і благополуччя. Завдяки впровадженню елементів гейміфікації, таких як заохочення, випробування та відстеження прогресу, технологічні фітнес-платформи можуть використовувати внутрішні мотиватори та сприяти формуванню почуття досягнення і задоволення від фізичної активності. Гейміфікований підхід не лише посилює мотивацію та дотримання режиму тренувань, але й розвиває такі важливі психологічні якості, як самоефективність, стійкість і навички планування та постановки цілей.

Навчальні технології пропонують можливості для індивідуального навчання та зворотного зв'язку, задовольняючи різноманітні потреби, вподобання та здібності учнів, що відповідають їхнім індивідуальним потребам та здібностям. Адаптивні алгоритми навчання дозволяють адаптувати фізичні вправи та навчальний контент на основі аналізу даних у реальному часі, що



гарантує, що кожен учень отримає персоналізоване керівництво і підтримку для оптимізації свого фізичного розвитку і продуктивності. Завдяки врахуванню індивідуальних відмінностей у стилях навчання, темпах і рівнях навичок, технологічно вдосконалене фізичне виховання допомагає розвитку інклюзії, автономії і майстерності, що сприяє позитивним психологічним результатам і виховує прихильність до здоров'я і фітнесу протягом всього життя [14, с. 50].

З педагогічної точки зору, інтеграція здоров'язбережувальних технологій у фізичне виховання вимагає зваженого та стратегічного підходу, який поєднує інновації з педагогічними принципами та кращими практиками. Технології відкривають нові можливості для підвищення рівня залученості, інтерактивності та доступності, але їхня інтеграція має відбуватися на основі обґрунтованих педагогічних принципів та емпіричних наукових досліджень у галузі викладання та навчання. Освітняни відіграють важливу роль у використанні технологій як педагогічного інструменту для формування навчального процесу, сприяння набуттю навичок і розвитку критичного мислення та вміння вирішувати проблеми в контексті фізичної активності та освіти у сфері здоров'я.

До того ж, ефективна інтеграція здоров'язбережувальних технологій у фізичне виховання вимагає постійного професійного розвитку та навчання освітян, щоб вони могли використовувати весь потенціал цих інструментів та інтегрувати їх у свою педагогічну практику. Розвиваючи культуру інновацій, співпраці та постійного вдосконалення, навчальні заклади можуть допомогти педагогам сприймати технології як засіб трансформації фізичного виховання, підвищуючи якість, релевантність та вплив викладання і навчання.

Один із аспектів сучасного стану здоров'язберігаючих технологій у програмах фізичного виховання полягає у впровадженні та використанні різних технологічних інструментів і платформ. Від портативних фітнес-трекерів і мобільних додатків до симуляторів віртуальної реальності та платформ онлайн-



навчання – усі педагоги мають доступ до широкого спектру ресурсів, які доповнюють традиційні методи викладання та залучають учнів до навчання. Такі технології пропонують можливості для персоналізованого навчання, зворотного зв'язку в реальному часі та інтерактивного досвіду, що сприяє збільшенню мотивації, розвитку навичок та підвищенню медичної грамотності серед тих, хто навчається [15, с. 450].

Ефективність різних стратегій інтеграції здоров'язбережувальних технологій у програми фізичного виховання залежить від кількох чинників, зокрема від педагогічного узгодження, технологічної інфраструктури, професійного розвитку та залучення учасників освітнього процесу. Підходи, які надають пріоритет педагогічним принципам, таким як навчання, орієнтоване на учня, диференціація та оцінювання, як правило, забезпечують більш позитивні результати з точки зору участі студентів, утримання знань та набуття навичок.

Стратегії, які поєднують елементи гейміфікації, такі як винагороди, виклики та відстеження прогресу, є перспективними у підвищенні мотивації та участі у фізичній активності. Використовуючи внутрішні мотиватори та заохочуючи почуття задоволення і досягнення, гейміфіковані підходи сприяють постійному залученню та дотриманню режиму фізичних навантажень. Водночас розробка та впровадження елементів гейміфікації має бути максимально адаптована до потреб та вподобань учнів, щоб уникнути потенційних помилок, таких як зовнішня мотивація та стрес, спричинений конкуренцією.

Інтеграція симуляцій віртуальної реальності та ефекту повного занурення має потенціал для поліпшення результатів навчання та підвищення рівня зацікавленості завдяки створенню реалістичних та інтерактивних середовищ для занять фізичною культурою. Платформи віртуальної реальності сприяють розвитку навичок, прийняттю рішень і вирішенню проблем у безпечному і контрольованому середовищі, даючи змогу учасникам тренуватися і



експериментувати з різними сценаріями і завданнями. Але вартість і доступність технології віртуальної реальності залишаються значними бар'єрами на шляху до широкого впровадження в програми фізичного виховання.

Мобільні додатки та цифрові платформи відкривають можливості для навчання, співпраці та комунікації між студентами та викладачами в будь-який час і в будь-якому місці. Завдяки доступу до навчальних ресурсів, відстеженню прогресу та полегшенню взаємодії з однолітками такі технології можуть підвищити гнучкість, ефективність та результативність ініціатив у сфері фізичного виховання. Водночас для забезпечення рівного доступу та захисту приватності й здоров'я учнів необхідно вирішувати питання, пов'язані з цифровою справедливістю, конфіденційністю та безпекою даних [11, с. 211].

Слід зауважити, що задля інтеграції та вдосконалення здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання необхідна низка заходів, які зазначені в таблиці 2.

Таблиця 2

Рекомендації для вдосконалення програм фізичного виховання за участю здоров'язберігаючих технологій [11]

Рекомендація щодо впровадження	Характеристика
Проведення оцінки потреб	Перед впровадженням технології необхідно провести комплексну оцінку потреб, щоб визначити конкретні цілі, завдання та сфери, які потребують вдосконалення в рамках програми фізичного виховання
Узгодження технології з педагогічними цілями	Необхідно переконатися, що вибір та інтеграція здоров'язбережувальних технологій відповідають педагогічним цілям і навчальним результатам навчальної програми з фізичного виховання



Забезпечення професійного розвитку	Створення можливостей для безперервного професійного розвитку педагогів з метою підвищення їхньої компетентності у використанні здоров'язберезувальних технологій та педагогічних стратегій
Сприяння співпраці та комунікації	Сприяти співпраці та комунікації між педагогами, адміністрацією, учнями та іншими учасниками для забезпечення участі, підтримки та узгодження з цілями і завданнями програми
Розробка зрозумілих політик і керівних принципів	Розробка чіткої політики та керівних принципів використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні для забезпечення послідовності, безпеки та етичних міркувань
Забезпечення рівності та інклюзивності	Просувати рівність та інклюзивність, зменшуючи бар'єри для доступу, участі та залучення різних груп учнів, зокрема з обмеженими можливостями чи особливими потребами, до занять
Моніторинг та оцінка рівня впровадження	Моніторинг та оцінка впровадження здоров'язберезувальних технологій у програмах фізичного виховання з метою визначення ефективності, виявлення сфер для вдосконалення та інформування про прийняття рішень
Вирішення проблем цифрової грамотності та конфіденційності	Проведення тренінгів та надання ресурсів для розвитку навичок цифрової грамотності серед учнів та педагогів, а також вирішення проблем, пов'язаних з конфіденційністю, безпекою даних та етичним використанням технологій
Виховання культури інновацій та безперервного вдосконалення	Сприяння культурі інновацій, експериментів та постійного прогресу в рамках програми фізичного виховання для адаптації до нових технологій, педагогічних тенденцій та потреб користувачів

Джерело: власна розробка авторів

У першу чергу, важливо визнати потенційні переваги, які здоров'язберігаючі технології можуть запропонувати програмам фізичного виховання. Такі технології охоплюють низку інструментів і пристроїв, призначених для моніторингу, відстеження та аналізу різних аспектів фізичної



активності, показників здоров'я та продуктивності. Наприклад, трекери активності, пульсометри, мобільні додатки, симулятори віртуальної реальності та інтерактивне фітнес-обладнання, які можна надіти на руку, а також інтерактивні тренажери.

Важливою перевагою інтеграції здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання є можливість забезпечити персоналізований зворотний зв'язок та настанови для учнівської молоді. Використовуючи дані, зібрані з портативних пристроїв та інших інструментів моніторингу, педагоги можуть отримати інформацію про рівень активності кожного учня, його фізіологічні реакції та прогрес з плином часу. Згодом ця інформація може бути використана для адаптації фізичних вправ, постановки досяжних цілей і мотивації учнів до регулярної фізичної активності.

Здоров'язберігаючі технології також можуть покращити навчальний процес, зробивши його більш інтерактивним, цікавим і доступним для учнів з будь-якими здібностями. Так, наприклад, симулятори віртуальної реальності здатні перенести учнів у віртуальне середовище, де вони можуть досліджувати різні види діяльності та сценарії безпечним і контрольованим способом. Інтерактивні тренажери, оснащені гейміфікованими функціями, можуть перетворити фізичні вправи на цікавий і корисний досвід, стимулюючи до участі та довготривалого дотримання звички до фізичної активності [16, с. 28].

На додачу до підвищення ефективності програм фізичного виховання, здоров'язберігаючі технології також полегшують комунікацію та співпрацю між педагогами, учнівською молоддю та батьками. За допомогою мобільних додатків та онлайн-платформ педагоги можуть ділитися ресурсами, відстежувати прогрес і спілкуватися з учнями та батьками в режимі реального часу. Такий рівень зв'язку сприяє створенню сприятливого навчального середовища, де кожен активно залучений до популяризації та підтримання здорового способу життя.



Впроваджуючи здоров'язберігаючі технології в програми фізичного виховання, важливо враховувати кілька ключових факторів для забезпечення їх успішної інтеграції та використання. По-перше, педагоги мають пройти відповідну підготовку та отримати підтримку для ефективного використання цих технологій та інтерпретації отриманих даних. Можливості професійного розвитку, семінари та постійна підтримка з боку розробників технологій можуть допомогти педагогам набути впевненості та компетентності у впровадженні цих інструментів у свою педагогічну практику.

По-друге, дуже важливо надавати пріоритет конфіденційності та безпеці даних учнів під час збору та зберігання інформації за допомогою здоров'язберігаючих технологій. Освітняни мають дотримуватися відповідних правил конфіденційності та етичних норм, щоб захистити особисту інформацію здобувачів освіти і забезпечити їхню згоду та участь у заходах зі збору даних. Прозоре спілкування з учнями та батьками про мету та використання цих технологій може допомогти побудувати довіру та мінімізувати занепокоєння щодо приватності та конфіденційності.

Водночас програми з фізичного виховання мають сприяти збалансованому підходу до використання здоров'язбережувальних технологій, доповнюючи, а не замінюючи традиційні форми фізичної активності та освіти. Хоча ці технології надають важливу інформацію та можливості для вдосконалення, їх слід інтегрувати продумано і цілеспрямовано для підтримки основних цілей фізичного виховання, які передбачають зміцнення здоров'я, фізичної форми та добробуту впродовж усього життя.

Водночас, попри свої потенційні переваги, цей процес не позбавлений недоліків. Їхнє вивчення та розробка ефективних рішень є надзвичайно важливими для оптимізації ефективності таких програм.



Одним із основних недоліків є потенційна можливість надмірної залежності від технологій, що призводить до зниження рівня фізичної активності. Якщо технології відіграють все більш помітну роль у фізичному вихованні, існує ризик того, що молоді люди можуть стати надмірно залежними від гаджетів і пристроїв, відкинувши традиційні форми фізичної активності на задній план. Така надмірна залежність не лише знижує загальну ефективність програм фізичного виховання, але й сприяє сидячій моделі поведінки, посилюючи сидячий спосіб життя, який переважає в сучасному суспільстві [17, с. 810].

Водночас впровадження здоров'язберігаючих технологій може посилити соціально-економічну нерівність у доступі до якісної фізичної освіти. Не всі учні мають однаковий доступ до передових технологічних інструментів, що призводить до відмінності в рівнях участі та залученості. Цей цифровий розрив сприяє посиленню нерівності в показниках здоров'я, оскільки вразливі групи населення непропорційно страждають від обмеженого доступу до технологічно вдосконалених ресурсів фізичного виховання.

Також існують проблеми щодо конфіденційності та безпеки персональних даних про стан здоров'я, зібраних за допомогою цих технологій. З поширенням портативних пристроїв і фітнес-трекерів інформація про стан здоров'я учнів все активніше збирається і зберігається навчальними закладами та сторонніми провайдерами. Це спричиняє значні етичні та правові проблеми, пов'язані з конфіденційністю даних, отриманням згоди та потенційним зловживанням конфіденційною інформацією про стан здоров'я.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій може ненавмисно сприяти комерціалізації фізичної активності. Акцентуючи увагу на кількісних показниках, таких як кількість кроків, частота серцевих скорочень і витрата калорій, існує ризик звести фізичну активність до простої гри з цифрами,



нехтуючи цілісною сутністю здоров'я і самопочуття. Такий обмежений фокус на вимірюваних результатах може відтіснити на другий план важливість задоволення, соціальної взаємодії та внутрішньої мотивації у формуванні звички до фізичної активності протягом усього життя.

Щоб подолати ці проблеми, необхідно впроваджувати комплексні рішення. По-перше, освітяни повинні знайти баланс між технологіями і традиційними формами фізичної активності, гарантуючи, що гаджети доповнюють, а не замінюють активні ігри та спорт. Наголошуючи на важливості неструктурованих ігор на свіжому повітрі та рекреаційних заходів, можна пом'якшити негативні наслідки надмірної залежності від технологій.

По-друге, слід докладати зусиль для подолання цифрового розриву шляхом забезпечення рівного доступу до технологічно вдосконалених ресурсів фізичного виховання. Це може передбачати фінансування шкіл у недостатньо забезпечених районах для придбання необхідних пристроїв і проведення всебічної підготовки педагогів для ефективного використання цих технологій у різноманітних навчальних умовах.

Необхідно також запровадити надійну політику конфіденційності та заходи захисту даних, щоб захистити особисту інформацію про стан здоров'я учнів. Навчальні заклади повинні дотримуватися чітких інструкцій щодо збору, зберігання та обміну даними, забезпечуючи прозорість та підзвітність у поводженні з конфіденційними медичними даними.

Важливо також пропагувати цілісний підхід до фізичного здоров'я, який виходить за рамки кількісних показників, що піддаються кількісній оцінці. Освітяни мають наголошувати на внутрішній цінності фізичної активності, сприяти створенню позитивного та інклюзивного середовища, яке підтримує різноманітні форми руху та заохочує до участі в поведінці, спрямованій на зміцнення здоров'я.



Висновки. Отже, роль фізичного виховання у підтримці здоров'я поширюється далеко за межі спортзалу чи спортивного майданчика. Вона втілює цілісний підхід до збереження здоров'я, який охоплює фізичний, психічний і соціальний виміри, акцентуючи увагу на взаємозв'язку свідомості, тіла і навколишнього середовища. Сприяючи формуванню прихильності до активного способу життя та прийняття відповідальних за здоров'я рішень протягом життя, фізичне виховання закладає основу для здорового, успішного та життєздатного населення. У складних умовах сьогодення важливість інвестицій у здоров'язберігаючі технології, серед яких чільне місце посідає фізичне виховання, стає ще більш актуальною для забезпечення здоров'я населення.

Таким чином, інтеграція здоров'язберезувальних технологій у фізичне виховання є багатогранною діяльністю, яка охоплює психологічні, педагогічні та технологічні аспекти. Завдяки використанню можливостей технологій для посилення мотивації, залучення та персоналізованого навчання, педагоги можуть допомогти учням розвивати звички до фізичної активності, здоров'я та соціального благополуччя, які залишаться з ними на довгі роки.

Список використаних джерел

1. Цьовх Л., Куспиш А., Зубринський Я., Рожко О. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоров'язбереження. *Гірська школа Українських Карпат*. 2020. № 22. С. 161–166.
2. Брюханова Т. С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в процес професійно-педагогічної підготовки спеціалістів з фізичної культури та спорту. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. № 189. С. 174–179.



3. Мельнік А. О. Сучасні системи оздоровлення у професійній підготовці студентів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 206. С. 180–183.
4. Візавер В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в ЗВО Угорщини. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 3 (21). С. 554–567.
5. Баглаєнко Н., Козир Н., Присухіна В. Формування здоров'язберігаючих компетентностей учнів через міжпредметні зв'язки. 2023. *Вісник науки та освіти*. № 7 (13). С. 384–403.
6. Капля Ю., Берездецький Ю., Близнюк І. Правове забезпечення впровадження здорового способу життя за законодавством України та США. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 2 (30). С. 624–640.
7. Семаль Н., Бірюк В., Галайдюк М., Трофіменко В., Томіч Л. Фізичне виховання як детермінанта здоров'я у здобувачів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 2 (36). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-463-475](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-463-475)
8. Гук Г., Бондар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 7–15. DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264512>
9. Мондич О. Формування стратегії збереження професійного здоров'я майбутніх педагогів початкової школи. *Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2021. № 59. С. 64–71.
10. Язловецька О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 205. С. 224–229.
11. Іваненко В. В., Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Особливості формування здоров'язберезувального освітнього середовища на



заняттях з фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 2 (21). С. 210–214.

12. Мельниченко С. Г. Електронні ресурси та онлайн-освіта як інструменти розвитку науково-педагогічної компетентності викладачів. *Забезпечення якості вищої освіти: проблеми та перспективи розвитку: Матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної конференції, Одеса, 6–7 березня 2024 р./ОНЕУ*, 2018. С. 184–185.

13. Момот О. Програмне забезпечення курсу «Технології формування культури здоров'я у фізичному вихованні». *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 66–69.

14. Дорож І. А., Ковальчук А. Ф. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в освітньому процесі НУШ. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки*. 2023. № 1. С. 43–53. DOI: 10.31654/2663-4902-2023-PP-1-43-53

15. Ганчева К. М., Бабаджанян В. В., Семаль Н. В., Курій О. В., Мироненко С. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури та спорту. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 7 (13). С. 449–459. DOI: 10.52058/2786-6165-2023-7(13)-449-459

16. Бойчук Ю., Козлов А., Науменко Н., Дрожик Л. Підготовка майбутніх вчителів початкової школи до збереження і зміцнення фізичного здоров'я учнів з особливими освітніми потребами в умовах дистанційного навчання. *New Collegium*. 2023. № 3 (111). С. 24–31.

17. Супронюк М., Болотникова Т., Зеленюк О., Черновський С., Мкртічян О. Особливості застосування фітнес технологій під час занять з фізичної культури. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. № 2 (20). С. 804–817.