академічного мовлення. Водночас робота з базами даних (Scopus, Web of Science, Copernicus та ін.), використання онлайн-опитувальників (Google Forms, SurveyMonkey), аналітики (SPSS, Excel, Tableau), візуалізацій (Canva, MindMeister) має бути не епізодичною, а системною з метою стимулювання наукової активності, самостійності, критичного мислення та інформаційної грамотності зокрема та формування науково-дослідницької компетентності взагалі.

Висновки. Одним із ключових завдань підготовки здобувачів наукового ступеня у галузі освіти (фізична культура) є формування науково-дослідницької компетентності, невід'ємним складником якої є наукова етика та академічне письмо. Наукова етика у необхідною умовою здійснення науково-дослідницької діяльності у сфері фізичної культури, вона органічно поєднує загальні етичні норми наукових досліджень із педагогічною специфікою дитячо-молодіжного контингенту. Водночас для наукових кадрів ключовими також є і навички академічного письма — здатність усно й письмово презентувати результати власного наукового дослідження та вирішувати практичні завдання науково-професійної діяльності. На сучасному етапі розвитку інфокомунікаційних технологій користувачам пропонується низка допоміжних спеціальних інструментів для відпрацювання нвичок академічного письма.: вони стають у нагоді при підготовці письмової наукової продукції, полегшують створення усних презентацій результатів дослідницької роботи. Попри широкий діапазон цифрових пропозицій здобувачам освіти та науковим кадрам слід розглядати їх як допоміжний інструмент та не зловживати ними, оскільки надмірна залежність від ШІ погіршує формування аналітичних навичок, аргументації, формулювання власної думки та академічного мовлення. Водночас робота з базами даних, аналітики, візуалізацій має бути системною з метою стимулювання наукової активності, самостійності, критичного мислення, інформаційної грамотності зокрема та формування науково-дослідницької компетентності взагалі.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці алгоритму застосування цифрових інструментів для реалізації наукової складової підготовки здобувачів третього рівня вищох освіти доктор філософії у сфері фізичної культури.

Література

1.Борейко Н., Зінченко Л., Пономарьов О., Сластіна А. Формування педагогічної культури майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2020. Вип. 1(121)20. С. 25–30.

2.Король,В. М. Цифровізація освіти: вплив на дослідницьку діяльність студентів. Львів: Видавничий центр “Освітній процес”, 2021. 102 с.

3.Слодиницька Ю.Р. Формування науково-дослідницької компетентності здобувачів вищої освіти в умовах інноваційного університетського середовища. Академічні візії. Секція освітні, педагогічні науки. 2025. Вип. 42. URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1877/1746

Reference

1. Boreiko, N., Zinchenko, L., Ponomariov, O., Slastina, A. (2020). Formation of pedagogical culture of future specialists in the field of physical culture and sports. S*cientific journal of the National Pedagogical M. P. Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports).* Issue 1(121)20. P. 25–30. [In Ukrainian].

2. Korol, V. M. (2021). Digitalisation of education: impact on students' research activities. Lviv. [In Ukrainian].

3. Slodynytska Yu.R. Formuvannia naukovo-doslidnytskoi kompetentnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh innovatsiinoho universytetskoho seredovyshcha. Akademichni vizii. Sektsiia osvitni, pedahohichni nauky. 2025. Vyp. 42. URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1877/1746

3. Slodytska, Yu. R. (2025). Formation of scientific and research competence of higher education seekers in an innovative university environment. *Academic Visions. Section: Educational and Pedagogical Sciences.* Issue 42. URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1877/1746

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).16

Дьоміна Ж. Г.
https://orcid.org/0000-0002- 8315-6590
кандидат педагогічних наук, професор,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ОЗДОРОВЧА ЕФЕКТИВНІСТЬ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОРОДНОМУ СЕРЕДОРВИЩІ

У статті обґрунтовано гостру необхідність збереження фізичного та ментального здоров’я учнівської молоді в умовах потенційно небезпечних учасних реалій. Показано, що фізичне виховання як невід’ємний складник шкільної освіти потенційно здатне сприяти здоров’язбереженню учнів на основі врахування інтересів, потреб, можливостей та індивідуальних особливостей учнів. Визначено, що доступність і ефективність використання природного середовища в організації та проведенні різних форм фізичного виховання дозволяє вирішувати проблемні питання, характерні для сучасної школи, як-от: висока стресогенність освітнього процесу, гіподинамія та надмірні статичні навантаження через дистанційне навчання, шкідливий вплив комп’ютерів та гаджетів, без яких неможливе сучасне навчання, психоемоційне перенапруження тощо. Доведено ефективність упровадження занять фізичними вправами з різних модулів шкільної програми з фізичної культури в умовах природного середовища за динамікою показників фізичного й ментального здоров’я школярів.

Ключові слова: *школярі, підлітки, фізичне виховання, рухова активність, фізичні вправи, природне середовище, фізичне здоров'я, метальне здоров'я.*

Zhanna Domina, Health efficiency of organization of schoolchildren's motor activity in the natural environment. *The article substantiates the urgent need to preserve the physical and mental health of schoolchildren in the conditions of potentially dangerous modern realities. It is shown that physical education as an integral component of school education is potentially capable of contributing to the health of students based on taking into account the interests, needs, capabilities and individual characteristics of students. It is determined that the availability and effectiveness of the use of the natural environment in the organization and conduct of various forms of physical education allows solving problematic issues characteristic of modern schools, such as: high stress of the educational process, hypodynamia and excessive static loads due to distance learning, the harmful effects of computers and gadgets, without which modern learning is impossible, psycho-emotional overstrain, etc.It is established that the implementation of the task of preserving the health of schoolchildren in the process of physical education involves the implementation of measures to improve the psychophysical state of schoolchildren based on popular and effective types of motor activity. However, the use of modern pedagogical approaches based on active forms of physical education associated with the combination of motor loads with the natural environment - open modern areas for mass sports: multifunctional locations with horizontal bars, parallel bars, exercise machines, football, streetball, volleyball, workout, skateboarding, petanque, table tennis, jogging, cycling paths and rope parks, which provide space for physical development and recreation of children and youth, can have an enhanced effect. The effectiveness of implementing physical exercise classes from various modules of the school physical education program in the natural environment has been proven: at the end of the school year, statistically significant increases in vital and strength indices, Robinson and Rufier indices, well-being, activity, mood, and a decrease in stress levels were recorded in girls and boys of the experimental group in the conditions of rationally organized physical activity in the natural environment ($p \leq 0.05$).*

Keywords: *schoolchildren, adolescents, physical education, motor activity, physical exercises, natural environment, physical health, throwing health.*

Постановка проблеми. Потенційно небезпечні життєві реалії, у яких опинилася Україна, обґрунтовують гостру необхідність збереження фізичного та ментального здоров'я населення, зокрема й учнівської молоді. Фізичне виховання як невід'ємний складник шкільної освіти потенційно здатне сприяти здоров'язбереженню учнів на основі врахування інтересів, потреб, можливостей та індивідуальних особливостей учнів [1; 4].

Ця мета може бути досягнута лише за умови застосування різних засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на забезпечення сформованості дотримання здорового способу життя, ціннісного ставлення до здоров'я, теоретичної та практичної готовності учнівської молоді до його збереження. Це вимагає впровадження ефективних оздоровчих та розвивальних технологій та їх поєднань, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості, яка має здоров'язбережувальну поведінку, здатна і готова захищати свою країну.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доступність і ефективність використання природного середовища в організації та проведенні різних форм фізичного виховання дозволяє вирішувати проблемні питання, характерні для сучасної школи: висока стресогенність освітнього процесу, гіподинамія та надмірні статичні навантаження через дистанційне навчання, шкідливий вплив комп'ютерів та гаджетів, без яких неможливе сучасне навчання, психоемоційне перенапруження тощо. Водночас сучасна педагогічна теорія і практика володіє достатньою кількістю різних оздоровчих та здоров'язбережувальних методик (О. Дубогай, Т. Бережна, О. Тимошенко, 2019; М. Носко, С. Гаркуша, О. Воєділова; 2014; І. Поташнюк, 2012 та ін.). Попри те, методичні особливості поєднання різних видів рухової активності з оздоровчо-рекреаційним ефектом природного середовища розкрито недостатньо. Це питання представляє істотне теоретичне та практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання школярів.

Мета дослідження – вивчити оздоровчу ефективність організації рухової активності школярів у пророднoму середорвищі на основі впливу на показники соматичного і ментального здоров'я.

Матеріали та методи дослідження. у дослідженні взяли участь 177 учнів 16-17 років, з яких 93 дівчини та 84 хлопця шкіл м. Києва та Київської області. Із загального контингенту старшокласників було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи, до яких увійшло 89 осіб (42 хлопці і 40 дівчат) та 88 осіб (42 хлопці і 46 дівчат) відповідно. У фізичному вихованні школярів ЕГ застосовували спортивне орієнтування, учні КГ займалися іншими видами фізичних вправ умовах спортивного залу.

У дослідженні використовувалися соматометрія, фізіометрія, психодіагностика. Оцінювання показників соматичного здоров'я школярів відбувалося за наступними параметрами: індекс маси тіла; силовий індекс; життєвий індекс; індекс Робінсона, індекс Руф'є. Діагностика ментального здоров'я школярів проводилося за показниками рівня стресу (опитувальник Ю. Щербатих) та суб'єктивної характеристики психоемоційного стану (методика САН).

На початку педагогічного експерименту було визначено однорідність всіх показників ЕГ та КГ хлопців та дівчат старшого шкільного віку, що порівнювалися ($p \geq 0{,}05$), також на початку експерименту встановлено, що розподіли ЕГ та КГ є нормальним, це дозволило оцінювати достовірність отриманих результатів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'язбереження школярів у процесі фізичного виховання передбачає упровадження заходів щодо покращення психофізичного стану на основі популярних та ефективних видів рухової активності [2; 3]. Посилений ефект при цьому може мати застосування сучасних педагогічних підходів, заснованих на активних формах фізичного виховання, пов'язаних із поєднанням рухових навантажень з природнім середовищем – відкритих сучасних зон для масового спорту: багатофункціональних локацій з турніками, брусами,

тренажерами, майданчиками для футболу, стрітболу, волейболу, воркауту, скейтбордингу, петанку, настільного тенісу, бігових, велосипедних доріжок та мотузкових парків; щои забезпечують простір для фізичного розвитку та рекреації дітей та молоді. Такі рухові навантаження включають здебільшого аеробні, координаційні та силові вправи на свіжому повітрі, що сприяє розвитку рухових якостей, загартовуванню, психоемоційному розвантаженню та активному відпочинку школярів.

Незважаючи на те, що оздоровчі сили природи (загартовування повітрям, сонячним промінням, водою) та гігієнічні фактори (режим дня, раціональне харчування, гігієна місць занять, особиста гігієна та інше) є допоміжними засобами фізичного виховання, але їх роль не менш важлива при організації руїхової активності учнів старшої школи, ніж використання фізичних вправ. Рухова активність на свіжому повітрі, сонячні ванни, водні процедури володіють терапевтичним ефектом, покращують самопочуття, настрій, допомагають долати стрес, знижують психоемоційне напруження. З огляду на те, що більшість цікавих, динамічних та командних видів рухової активності більш ефективно використовувати у природних умовах, тож і зростає вплив оздоровчих сил природи на організм учнів.

Протягом навчального року в експериментальній групі школярів на уроках фізичної культури застосовували різноманітні фізичні вправи відповідно до обраного варіативного модулю навчальної програми. Зокрема, застосовували біг по пересічній місцевості, біг з перешкодами, стрибки та метання, естафети, вуличні модифікації спортивних ігор, сучасні динамічні командні ігри, що тільки набирають популярності, зокрема доджбол, панна футбол, диск гольф, гатс тощо, поширені рухливі ігри сюжетного характеру, елементи спортивного орієнтування, геокешинг, різноманітні квести, силові та гімнастичні вправи з власною масою тіла на вуличних снарядах, елементи функціонального тренінгу та танцювальної аеробіки в умовах природніх локацій м. Києва та сільської місцевості Київської області: пришкільні ігрові та відкриті спортивні майданчики, парки, набережні, лісопаркові зони, ліс, майданчики для стрітворкауту, що розташовані у парках, скверах та прибудинкових територіях з можливістю як самостійних, так і організованих форм занять. Рухові навантаження планували у вигляді комплексів загальнорозвивальних вправ, комплексів спеціально розвивальних вправ для розвитку рухових якостей, а також з використанням колового тренування, ігрового та змагального методів.

Доступність використання природного середовища у процесі фізичного виховання в умовах села і міста відкривають широкі можливості щодо розвитку рухових (швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей), психічних (пам'яті, уваги, мислення) та емоційно-вольових (ініціативності, впевненості, врівноваженості, наполегливості, рішучості та інших) якостей.

Учні контрольної групи займалися різними видами фізичних вправ умовах спортивного залу. Зокрема, використовували загальнорозвивальні вправи, гімнастичні, легкоатлетичні вправи, спортивні ігри, естафети, елементи єдиноборств та інші з різних варіативних модулів шкільної навчальнох програми з предмету «Фізична культура».

З метою вивчення ефективності раціонально організованої рухової активності в умовах природного середовища досліджено динаміку соматичного здоров'я за показниками індексу маси тіла, життєвого та силового індексом, індексів Робінсона та Руф'є (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка морфофункціонального статусу учнів старшої школи в умовах педагогічного експерименту

Показник	Групи	Вихідний рівень	Контрольний рівень	% приріст показника	p
Хлопці 16-17 років (ЕГ: n=42; КГ: n=42)					
Індекс маси тіла, кг/м^2	КГ	21,8±1,9	21,5±1,7	1,4	p>0,05
	ЕГ	21,7±1,8	20,3±1,1	6,7	p>0,05
Силовий індекс,%	КГ	53,2±2,3	54,5±2,7	2,4	p>0,05
	ЕГ	53,0±2,1	57,2±2,9	7,6	p≤0,05
Життєвий індекс, мл/кг	КГ	48,5±2,9	52,3±2,4	5,0	p>0,05
	ЕГ	48,4±2,2	55,9±2,7	14,4	p≤0,05
Індекс Робінсона, бали	КГ	85,4±2,8	83,3±2,4	2,5	p>0,05
	ЕГ	85,5±2,6	76,6±2,2	11,0	p≤0,05
Проба Руф'є, ум.од	КГ	9,8±1,5	9,9±1,1	-10,2	p>0,05
	ЕГ	9,7±1,2	8,1±0,9	18,0	p≤0,05
Дівчата 16-17 років (ЕГ: n=40, КГ: n=46)					
Індекс маси тіла, кг/м^2	КГ	20,4±1,1	20,3±0,9	0,5	p>0,05
	ЕГ	20,5±1,2	20,7±1,3	1,0	p>0,05
Силовий індекс, %	КГ	44,8±2,3	45,9±2,4	2,4	p>0,05
	ЕГ	44,6±2,7	50,4±2,1	12,9	p≤0,05
Життєвий індекс,мл/кг	КГ	47,7±2,7	49,2±2,3	3,1	p>0,05
	ЕГ	47,8±2,0	51,8±2,8	8,0	p≤0,05
Індекс Робінсона, бали	КГ	81,8±3,4	79,8±3,2	2,5	p>0,05
	ЕГ	82,0±3,7	76,3±2,8	7,2	p≤0,05

Проба Руф'є, ум.од	КГ	9,1±1,4	9,0±1,1	2,2	p>0,05
	ЕГ	9,0±1,6	7,9±0,8	13,0	p≤0,05

Отже, наприкінці навчального року простежується позитивна динаміка морфофункціонального статусу хлопців та дівчат обох груп, однак статистично достовірними зафіксовані прирости життєвого, силового індексів, індексів Робінсона та Руф'є в учнів обох статей експериментальної групи, які займалися спортивним орієнтуванням (p≤0,05). Отримані дані підтверджують доцільність використання спортивного орієнтування у практиці фізичного виховання школярів з метою їх оздоровлення.

Ментальне здоров'я визначається рівнем стресу та психоемоційним станом школярів. Суб'єктивними показниками психоемоційного стану вважають самопочуття, активність і настрій учнів. Самопочуття відображає ступінь психофізіологічного комфорту людини, активність характеризує діяльнісну динаміку особистості, що визначається інтенсивністю взаємодії з навколишнім середовищем та соціумом, а настрій визначає психоемоційну стійкість у конкретних умовах та є порівняно тривалою та стійкою характеристикою емоційного стану індивіда. Рівень стресу визначається індивідуальною реакцією організму на несприятливі чинники середовища та є характеристикою нервово-психічної стабільності З метою оцінки динаміки ментального здоров'я учнів проведено порявняльний аналіз контрольного та вихідного рівнів означених показників (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка морфофункціонального статусу учнів старшої школи в умовах педагогічного експерименту (ум.од.)

Показник	Групи	Вихідний рівень	Контрольний рівень	% приріст показника	p
Хлопці 16-17 років (ЕГ: n=42; КГ: n=42)					
самопочуття	ЕГ	49,7 ± 1,2	53,8 ± 1,4	7,9	p≤0,05
	КГ	49,6 ± 1,1	50,2 ± 1,0	1,2	p>0,05
активність	ЕГ	48,7 ± 0,7	52,1 ± 0,8	4,8	p≤0,05
	КГ	48,9 ± 1,2	50,2± 0,6	2,6	p>0,05
настрій	ЕГ	46,4 ± 1,0	53,2 ± 1,2	13,87	p≤0,05
	КГ	46,5 ± 1,1	47,9 ± 0,8	3,0	p>0,05
рівень стесу	ЕГ	9,2 ± 0,3	6,9 ± 0,2	28,6	p≤0,05
	КГ	9,3 ± 0,5	8,6 ± 0,4	7,8	p>0,05
Дівчата 16-17 років (ЕГ: n=40, КГ: n=46)					
самопочуття	ЕГ	48,9 ± 1,3	54,2± 1,1	8,3	p≤0,05
	КГ	49,4 ± 1,1	50,2 ± 1,0	1,6	p>0,05
активність	ЕГ	47,7 ± 0,7	53,1 ± 0,8	10,7	p≤0,05
	КГ	48,4 ± 1,3	50,5± 0,4	4,2	p≤0,05
настрій	ЕГ	48,6 ± 1,0	54,2 ± 1,2	10,9	p≤0,05
	КГ	48,9 ± 1,1	47,9 ± 0,8	2,1	p>0,05
рівень стесу	ЕГ	8,4 ± 0,3	6,8 ± 0,2	20,5	p≤0,05
	КГ	8,7 ± 0,5	8,5 ± 0,4	2,3	p>0,05

Так, вивчення динаміки показників ментального здоров'я школярів показало, що у підлітків ЕГ, які займалися фізичними вправами у природному середовищі, зафіксоване достовірне покращення суб'єктивних характеристик психоемоційного стану, зокрема самопочуття, активності та настрою (p≤0,05), на відміну від однолітків КГ (p>0,05). Разом з тим, рівень стресу учнів ЕГ суттєво знизився, що свідчить про сприятливий вплив природних сил на організм.

Отже, отримані результати свідчать про достовірний оздоровчий ефект використання природного середовища у процесі раціонально організованої рухової активності школярів. Так, наприкінці навчального року в учнів експериментальної групи достовірно покращилися показники соматичного здоров'я: життєвий та силовий індекси, індекси Робінсона та Руф'є, а також суб'єктивні характеристики психоемоційного стану: самопочуття, активність та настрій, що зумовлюють рівень ментального здоров'я школярів.

Висновки

5. Реалізація завдання доров'язбереження школярів у процесі фізичного виховання передбачає упровадження заходів щодо покращення психофізичного стану школярів на основі популярних та ефективних видів рухової активності. Однак посилений ефект при цьому може мати застосування сучасних педагогічних підходів, заснованих на активних формах фізичного виховання, пов'язаних із поєднанням рухових навантажень з природнім середовищем – відкритими сучасними зонами для масового спорту: багатофункціональними локаціясм з турніками, брусами, тренажерами, майданчиками для футболу, стрітболу, волейболу, воркауту, скейтбордингу, петанку, настільного тенісу, біговими, велосипедними доріжками та мотузковими парками, що забезпечують простір для фізичного розвитку та рекреації дітей та молоді. Такі рухові навантаження включають здебільшого аеробні, координаційні та силові вправи на свіжому повітрі, що сприяє розвитку рухових якостей, загартовуванню, психоемоційному розвантаженню та активному відпочинку школярів..

6. Ефективність упровадження занять вищеозначеними фізичними вправами з різних модулів шкільної програми з фізичної культури в умовах природного середовища базувалася на оцінці динаміки морфофункціонального та психоемоційного статусу як інтегрального показника фізичного й ментального здоров'я школярів. Наприкінці навчального року статистично достовірними зафіксовані прирости життєвого, силового індексів, індексів Робінсона та Руф'є, самопочуття, активності, настрою та зниження рівня стресу у дівчат та хлопців експериментальної групи в умовах раціонально організованої рухової активносі у природному середовищі ($p \leq 0,05$).

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення впливу популярних видів рухової активності в умовах природного середовища тна зниження темпів біологічного старіння організму чунівської молоді.

Література

1.Арефьєв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(3). С. 6-10.

2.Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язбережувальних технологій у системі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 11. С. 123–126.

3.Носко М. О. , Воєділова О. М. , Гаркуша С. В. , Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 44-51.

4.Радзієвський В.П, Афанасьєв А.В. Використання інтерактивного навчання фізичної культури у процесі формування здоров'язбережувальної компететності учнів старшої школи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 3К(162). С. 337-343.

Reference

1.Arefiev, V. H. (2014).Adolescent health and physical activity. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports. 118(3). P. 6-10. [In Ukrainian].

2. Deminska, L. O. (2011). Analysis of the content and conditions for the use of health-saving technologies in the system of secondary schools. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 11. P. 123–126. [In Ukrainian].

3. Nosko, M. O. , Voiedilova, O. M. , Harkusha, S. V., Nosko Yu. M. (2018). Physical activity and physical exercise as a necessary condition for health preservation. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. 151(2). P. 44-51. [In Ukrainian]. 4. Radziievskyi, V.P., Afanasiev, A.V. (2023). The use of interactive physical education in the process of forming health-preserving competence of high school students. Scientific journal of the National Pedagogical M.P. Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical education (physical education and sports). 3K(162). P. 337-343. [In Ukrainian].

4. Radziievskyi V.P, Afanasiev A.V. Vykorystannia interaktyvnoho navchannia fizychnoi kultury u protsesi formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetetnosti uchniv starshoi shkoly. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2023. Vyp. 3K(162). S. 337-343.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).17
УДК: 796.011.3-057.87:004.8(45)

Калініченко О. О.,
ORCID 0009-0001-8380-7533
аспірант кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки, Житомирський державний університет імені Івана Франка,
Грибан Г. П.
ORCID 0000-0002-9049-1485
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;

ТЕХНОЛОГІЇ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ТЕОРІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ

У статті розглядається інтеграція технологій штучного інтелекту у систему фізичного виховання старшокласників як засіб оптимізації навчального процесу та підвищення фізичної підготовленості учнів. тренувальних програм. Дослідження зосереджено на методологічних принципах застосування штучного інтелекту для контролю та коригування навантажень, педагогічних аспектах підготовки вчителів фізичної культури до роботи з цифровими технологіями. Основними завданнями дослідження є визначення ефективних моделей інтеграції штучного інтелекту в освітній процес з фізичного виховання. Доведено, що штучний інтелект дозволяє значно підвищити ефективність фізичних тренувань, забезпечити безпеку учнів і підвищити їх мотивацію до регулярних занять фізичною культурою. Успішна інтеграція штучного інтелекту в фізичне виховання потребує відповідного технологічного забезпечення, підготовки вчителів та розробки ефективних методичних інструментів.