2. Yelanska, O.O. (2022). Rol karate u tradytsiinii systemi fizychnoho vykhovannia yak zasobu pidvyshchennia fizychnoi kultury osobystosti. [The role of karate in the traditional system of physical education as a means of improving the physical culture of the individual]. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov.* Issue 6 (151), 64-68. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).13 [in Ukrainian].

3. Kovalchuk O., Zinoviev, A. (2020). Suchasni tendentsii karate-do v systemi skhidnykh yedynoborstv. [Modern trends in karate-do in the system of oriental martial arts]. *Humanitarian space of science: experience and prospects: collection of materials of the XXVII International Scientific-Practical Internet Conference*. Pp. 122-126.https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstreams/7a94fd64-cdf4-45b1-865a-668f74db5a6b/download [in Ukrainian].

4. Krupenya S.V., Lakey M.M., Petrova M.V. (2022). Formuvannia prohramy trenuvan dlia rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u kiokushyn karate zasobamy hashstep. [Formation of a training program for the development of coordination abilities in Kyokushin karate using hashstep]. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov.* Issue 6. Issue 3K (147), 211-215.https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b3f0f44c-7b6c-43aa-8c31-b2bd98fd6784/content [in Ukrainian]

5. Romanenko, V.V., Veretelnikova, N.A. (2019). Pidvyshchennia efektyvnosti trenuvalnoho protsesu yunykh tkhekvondystiv na osnovi analizu yikh pidhotovlenosti. [Increasing the effectiveness of the training process of young taekwondo players based on the analysis of their preparedness]. *Martial Arts*, 1, pp. 63-70.
http://www.irbisnbuv.gov.ua/cgibin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=edinob_2019_1_9 [in Ukrainian]

6.Tropin, Yu., Romanenko, V., Myroshnychenko, E., Dzhereliy, V., & Volodchenko, O. (2023). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky v riznykh vydakh yedynoborstv (systematychnyi ohliad). [Peculiarities of physical training in different types of martial arts (systematic review)]. *Martial arts*, (3(29), 98–117.https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.09 [in Ukrainian]

Стаття надійшла до редакції / Received 10.03.2026
Прийнята до друку / Accepted .19.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).51

Мордвінова Д.М.
аспірантка кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
https://orcid.org/0009-0007-3311-9082
Арефьєва Л.П.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцентка кафедри футболу і футзалу,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
https://orcid.org/0009-0001-5633-9156
Плющакова О.В.
кандидат педагогічних наук,
доцентка кафедри олімпійського і професійного спорту,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-4144-118X

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ OUTDOOR-ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ

У статті представлено порівняльний аналіз інноваційних технологій outdoor-фітнесу як складової систем фізичного виховання Польщі та України. Актуальність дослідження зумовлена глобальною проблемою недостатньої фізичної активності населення та потребою в мотиваційно привабливих формах рухової діяльності в природному середовищі.

Метою дослідження є виявлення національних особливостей outdoor-фітнесу в Україні та Польщі, визначення перспектив їх взаємоадаптації. Дослідження базується на комплексі таких теоретико-емпіричних методів: аналіз наукової літератури, порівняльний і контент-аналіз нормативно-правової бази обох країн, систематизація та узагальнення передового педагогічного досвіду.

Результати дослідження засвідчують, що польська система фізичного виховання характеризується інституціоналізацією занять на свіжому повітрі, розвиненою фізкультурно-спортивною інфраструктурою та імплементацією концепції фізичної грамотності. Натомість українська система фізичного виховання, попри обмеження воєнного стану, демонструє адаптивність через цифрові технології. Обґрунтовано доцільність інтеграції польських підходів до outdoor-тестування в систему фізичного виховання України, тоді як українські кейси діджиталізації визначено як перспективні для підвищення доступності outdoor фітнесу.

***Ключові слова**: фізичне виховання; природне середовище; outdoor-фітнес; Польща; Україна; рухова активність.*

***Mordvinova Darya, Arefieva Larysa, Pliushakova Olena. Innovative outdoor fitness technologies in the Physical Education Systems of Poland and Ukraine.** The article presents a comparative analysis of innovative outdoor*

fitness technologies as a component of the physical education systems in Poland and Ukraine within the framework of European health-enhancing strategies. The relevance of the study is determined by the global problem of insufficient physical activity, which increases the risk of non-communicable diseases and mental health disorders, and by the need to implement effective and motivating forms of physical activity in natural environments.

The purpose of the research is to identify common features and specific national characteristics of outdoor fitness development in Poland and Ukraine and to determine the prospects for adapting European experience to the Ukrainian physical education system. The study is based on a set of theoretical and empirical methods, including analysis of scientific literature, comparative and content analysis of the regulatory frameworks of both countries, and systematization of advanced pedagogical practices.

The findings indicate that the Polish physical education system tends toward the institutionalization of outdoor activities through well-developed municipal infrastructure and the implementation of the physical literacy concept (e.g., the "Aktywna Szkoła" and "Szkoły Promujące Zdrowie" initiatives). In contrast, the Ukrainian model demonstrates high adaptability under martial law conditions, compensating for limited capital investment through digital solutions such as GPS tracking, QR codes, gamification, online platforms, chatbots, mobile applications, and AI-based recommendations.

It is concluded that adopting Polish approaches to standardized outdoor fitness testing is promising for Ukraine, while Ukrainian digitalization practices may contribute to enhancing the accessibility and inclusiveness of outdoor fitness within the broader European context.

Key words: *physical education; natural environment; outdoor fitnes; Poland; Ukraine; physical activity.*

Постановка проблеми. Гіподинамія залишається ключовим фактором ризику неінфекційних захворювань, порушень ментального здоров'я та передчасної смертності, що зумовлює пошук інноваційних стратегій стимулювання фізичної активності, зокрема таких як фітнес у природному середовищі (outdoor-фітнес), який сприяє саморегуляції та емоційній стійкості [4; 5; 7]. Порівняльний аналіз досвіду України та Польщі – країн, що активно модернізують системи фізичного виховання, – дозволить виявити перспективи адаптації європейських практик.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Переваги рухової активності в природному середовищі обґрунтовані як українськими [3; 8], так і зарубіжними науковцями [9; 12; 14]. У Польщі стратегії Health Enhancing Physical Activity (HEPA) мають міцну нормативно-правову базу, проте реальний рівень фізичної активності населення є недостатнім [17]. В Україні науковий інтерес до цієї теми зростає, проте порівняльний аналіз конкретних інновацій outdoor-фітнесу в обох країнах є фрагментарним, що визначає актуальність і дослідницьку спрямованість даної статті.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та здійснити порівняльний аналіз інноваційних технологій outdoor-фітнесу в системах фізичного виховання Польщі та України для визначення перспектив їх взаємоадаптації. Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:** систематизувати дані щодо переваг рухової активності в природному середовищі; порівняти нормативно-правові та методичні засади впровадження інноваційних технологій outdoor-фітнесу в системі фізичного виховання Польщі та України.

Нами використано комплекс теоретико-емпіричних **методів дослідження**: аналіз наукової літератури, порівняльний і контент-аналіз нормативно-правової бази фізичного виховання України та Польщі, систематизація та узагальнення статистичних даних та звітів щодо рівня рухової активності, передового досвіду впровадження інновацій outdoor-фітнесу в освітній і здоров'язбережувальній практиці Польщі та України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Модернізація системи фізичного виховання у Польщі базується на концепції фізичної грамотності (physical literacy) [11, с. 170-171], ключових положеннях EU Work Plan for Sport 2024-2027 [13] та середовищно-орієнтованих технологіях, зокрема розгалуженій мережі «Szkoły Promujące Zdrowie» (Шкіл сприяння здоров'ю) [2], де пріоритет надається заняттям на свіжому повітрі (ruch na świeżym powietrzu). Це підтверджується змістом оновленої програми виховання фізичного (з 2025 р.), яка зобов'язує проводити заняття поза межами спортивних залів незалежно від сезону, розвиваючи резистентність до погодних умов та екологічну свідомість учнів.

Ключовою державною ініціативою з розвитку фізичної активності є програма «*Aktywna Szkoła»* (Активна школа), яка спрямована на відкриття шкільних спортивних об'єктів для місцевих громад у позашкільний час (ввечері, під час вихідних та канікул). [15]. Хоча програма фокусується на загальній доступності, її інфраструктурний компонент (майданчики, рекреаційні зони) створює умови для інтеграції інновацій outdoor-фітнесу.

Системність цих тенденцій ілюструє проєкт Polish Outdoor Learning (POL) [10, с. 5], який може слугувати моделлю для адаптації в Україні, де в умовах воєнного стану цифрові рішення компенсують інфраструктурні обмеження, формуючи гібридний простір для outdoor-фітнесу. Діджиталізація трансформує outdoor-фітнес у високотехнологічну систему з вуличними тренажерними комплексами, смарт-майданчиками з QR-кодами для доступу до тренувальних програм, мобільними додатками для трекінгу активності, AI-платформами для персоналізованих рекомендацій. Польська модель більшою мірою орієнтується на розвиток стаціонарної смарт-інфраструктури та інтеграцію outdoor-занять у шкільний та позашкільний простір, а українська – демонструє адаптивність цифрових систем у кризових умовах воєнного стану. Наприклад, фітнес-платформа BetterMe активно інтегрує outdoor-елементи у персоналізовані програми.

Важливе теоретичне підґрунтя для осмислення outdoor-фітнесу як ключової складової модернізації системи фізичного виховання надає концепція «One Health» [9], у межах якої підкреслюється зв'язок здоров'я людини зі станом навколишнього середовища. а outdoor-фітнес стає засобом, що формує проекологічні та просоціальні установки особистості.

Розробка науково обґрунтованих перцентильних норм фізичної підготовленості у Польщі створює доказову базу для індивідуалізованого програмування рухової активності в умовах природного середовища. Дослідження K.H. Przednowek та співавт. (2021) підтвердило надійність доступних польових тестів (човниковий біг 4×5 м, стрибок у довжину з місця, метання м'яча 1 кг, біг на 20 м) [16], проведених виключно у природному середовищі. Україна може адаптувати ці дані для реалізації концепції НУШ, оскільки вони сприяють переходу від нормативо-центричного фізичного виховання до здоров'язбережувального і компетентнісно орієнтованого [1, с. 48], а також для використання рекреаційних і пришкільних територій, зокрема через проєкт «Активні парки – локації здорової України» [6]. Зміст таких занять збагачується формами, запозиченими з комерційного сектору: «функціональні тренування у природному середовищі, групові бігові сесії; елементи силової та інтервальної підготовки у форматі bootcamp, оздоровча ходьба (Nordic Walking), а також outdoor-йога» [3, с. 92-93].

Результати дослідження. Проведений порівняльний аналіз (табл. 1) засвідчує, що розвиток outdoor-фітнесу в Україні та Польщі узгоджується із концепцією Health Enhancing Physical Activity (HEPA) та рекомендаціями ВООЗ/ЄС, однак має національні особливості, зумовлені нормативно-правовим регулюванням, соціально-економічним контекстом, рівнем інституційної та муніципальної підтримки, та зовнішніми викликами, зокрема воєнним станом в Україні.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика інновацій outdoor-фітнесу в системі фізичного виховання Україні та Польщі

Критерій	Польща	Україна
Ключові ідеї	*Physical Literacy* (фізична грамотність) та середовищний підхід.	Здоров'язбережувальна та компетентнісна парадигма (НУШ)
Нормативно-правова база	Закон «Про спорт» (Ustawa o sporcie). Prawo oświatowe з реалізацією Outdoor Education (з 2025 р.). Регламенти ЄС. Інтеграція HEPA-програм, система локальних ініціатив.	ЗУ «Про фізичну культуру і спорт». Варіативні модулі НУШ (воркаут, туризм). Проєкт «Активні парки – локації здорової України». Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. Рекомендації ВООЗ/ЄС.
Інфраструктура outdoor-фітнесу	Розвинена мережа парків із відкритими фітнес-зонами - сучасними тренажерами, біговими та велодоріжками, інтеграція шкільних майданчиків.	Переважно стандартні антивандальні тренажери; стрімкий розвиток урбан-парків у великих містах; проєкт «Активні парки» (облаштування локацій з QR-заняттями та маршрутами).
Форми організації занять	Масові рухові активності, outdoor-фітнес програми для різних вікових груп за рахунок муніципальних ініціатив, інтеграція в шкільні уроки.	Масові заняття в парках у проєкті «Активні парки»; варіативні модулі НУШ з елементами воркауту /туризму; акцент на доступність у воєнний період (паркові зони, онлайн-доповнення).
Інноваційні технології	Широке використання мобільних додатків для планування та моніторингу занять у школі	Гнучка цифровізація: гейміфікація, QR-коди; онлайн-платформи; потенціал для школи через варіативні модулі НУШ.

Аналіз теоретичного підґрунтя та емпіричних даних свідчить про розбіжність векторів розвитку outdoor-фітнесу в досліджуваних країнах. Польська система фізичного виховання тяжіє до системної інституціоналізації outdoor-фітнесу як обов'язкового (або високорекомендованого) компонента фізичного виховання. Це забезпечується високим рівнем децентралізованої підтримки фізкультурно-спортивної інфраструктури, чіткою нормативно-правовою базою та глибокою інтеграцією занять на свіжому повітрі в шкільні програми. Натомість українська модель системи фізичного виховання демонструє високу адаптивність в умовах воєнних викликів. Дефіцит інвестицій компенсується цифровими інструментами (QR-коди, гейміфікація, мобільні додатки, онлайн-платформи), що свідчить про гнучкість національної системи фізичного виховання, здатної підтримувати фізичну активність населення навіть за значних інфраструктурних обмежень.

Висновки. Дослідження виявило, що система фізичного виховання у Польщі демонструє високий рівень муніципальної підтримки та глибоку інтеграцію outdoor-фітнесу у шкільне навчання. Обидві системи розвиваються в межах європейського вектору HEPA, проте Україна активніше використовує мобільні технології для подолання інфраструктурних обмежень в умовах воєнного стану. Для України перспективним є запозичення досвіду щодо стандартизації тестування у процесі фізичного виховання у природному середовищі, тоді як українські цифрові кейси можуть бути цікавими для європейської спільноти як засіб підвищення доступності outdoor-фітнесу для всіх категорій громадян.

Перспективи подальших досліджень охоплюють емпіричну апробацію польських діагностичних інструментів для оцінки фізичної грамотності українських школярів, а також адаптацію стандартизованих польових тестів фізичної підготовленості до умов природного середовища з урахуванням вітчизняних нормативів фізичного виховання.

Література

1. Бура Д.С., Чистяк О.В., Челнокова М.С. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у нову освітню програму НУШ: аналіз, порівняння та перспективи. *Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»*, Ч.1. Вип. 7. С. 47-49.
http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/48639

2. Єжова О.О. Школи здоров'я у країнах Східної Європи: теорія і практика: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2016. 288 с.

3. Кожанова О.С., Гаврилова Н.Г., Літвінова К.Ю., Гудим Г.П., (2024) Особливості використання засобів «outdoor activity» з особами другого зрілого віку в оздоровчому фітнесі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 5 (178). 90-95. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).18

4. Матвієнко О.В., Себало Л.І., & Пелех І.Б. (2025) Особливості формування навичок саморегуляції і психоемоційного добробуту молодших школярів засобами технології майндфулнес. *Освітньо-науковий простір*. Вип. 8 (1-2025), том 1. С. 38-51. DOI 10.31392/onp.2786-6890.8(1)/1.2025.04

5. Омельчук О.В., Білик В.Г., Воронцова Т.В., Мегалінська Г.П., Білик Ж.І. (2025) Методологічні засади вивчення філософсько-правових основ фізичної культури і спорту в контексті розвитку фітнесу як соціокультурного феномену. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 4(190), С. 129-132. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).26

6. Про внесення змін до Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України»: Постанова КМУ від 07.11.2025 №1437. URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-vnesennia-zmin-do-polozhennia-pro-sotsialnyi-proekt-aktyvni-parky-lokatsii-zdorovoi-ukrainy-1437-071125

7. Тимошенко О., Дьоміна Ж., Михайліченко О., Радзієвський В. (2025) Технологія формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу в процесі фізичного виховання. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*, 187(31). С. 408-413.
https://doi.org/10.58407/visnik.253166

8. Шеремет І., Василенко К., Козін С. (2025) Застосування засобів кінезіології у фітнесі та здоров'яформувальній. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. №3К(188). С. 345–349.
https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).83

9. Biernat, E., & Piątkowska, M. (2025). Outdoor Physical Activity in the Service of Sustainable Development and One Health: The Role of Physical Activity in Shaping Pro-Social and Pro-Environmental Attitudes. *Sustainability*, 17(15), 6926. https://doi.org/10.3390/su17156926

10. Bochniarz, J., Løseth, K., Urbaniak Brekke, A.M., & Ciszyn, J. (2024). *Polish Outdoor Learning: Report*. Center of Innovative Education. 171 pp.

11. Carl, J., Bryant, A.S., Edwards, L.C., Bartle, G., Birch, J.E. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 165–176. https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003

12. Chawla, L. (2015). Benefits of Nature Contact for Children. *Journal of Planning Literature*, *30*(4), 433-452. https://doi.org/10.1177/0885412215595441

13. Council of the European Union (2024). EU Work Plan for Sport 2024–2027. *Official Journal of the European Union*. URL: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A42024Y03527

14. Dania, A., Anagnostopoulos, C., Ntalachani, K., Georgaroudi, K. (2025). Integrating outdoor and adventure education in school physical education. Insights from European physical educators. *International Journal of Educational Research*. 134. 102822. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102822

15. European Education and Culture Executive Agency. Poland. URL: https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/poland/overview

16. Przednowek, K.H., Niewczas, M., Wójcik, Ł., Paśko, W., & Iskra, J. (2021). Physical fitness percentiles of Polish children aged 4–7 years. Scientific Reports, 11, 7367. https://doi.org/10.1038/s41598-021-86903-x

17. Romanowska, A., Morawiak, A., Woods, C., Kelly, L., Volf, K. (2022). Health Enhancing Physical Activity Policies in Poland: Findings from the HEPA. *International journal of environmental research and public health*, *19*(12), 7284. https://doi.org/10.3390/ijerph19127284

References

1. Bura, D.S., Chystiak, O.V., & Chelnokova, M.S. (2025). Intehratsiia zdorov'iazberezhuvalnykh tekhnolohii u novu osvitniu prohramu NUSh: analiz, porivniannia ta perspektyvy [Integration of health-preserving technologies into the new NUS educational program: analysis, comparison and prospects]. *Proceedings of the VII International Symposium "Education and Health of the Younger Generation"*. Part 1, Iss. 7, 47-49.
http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/48639 [in Ukrainian].

2. Yezhova, O.O. (2016). *Shkoly zdorov'ia u krainakh Skhidnoi Yevropy: teoriia i praktyka* [Health schools in Eastern European countries: theory and practice]: Monograph. Sumy: Sumskyi derzhavnyi universytet. 288 p. [in Ukrainian].

3. Kozhanova, O.S., Havrylova, N.H., Litvinova, K.Yu., & Hudym, H.P. (2024). Osoblyvosti vykorystannia zasobiv «outdoor activity» z osobamy druhoho zriloho viku v ozdorovchomu fitnesi [Features of using "outdoor activity" tools with persons of the second mature age in health fitness]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15.* 5 (178), 90-94. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).18 [in Ukrainian].

4. Matviienko, O.V., Sebalo, L.I., & Pelekh, I.B. (2025). Osoblyvosti formuvannia navychok samorehuliatsii i psykhoemotsiinoho dobrobutu molodshykh shkoliariv zasobamy tekhnolohii maindfulnes [Formation of self-regulation skills and psycho-emotional well-being of primary school students using mindfulness technology]. *Educational Scientific Space*, 8(1–2025), 38-51. DOI 10.31392/onp.2786-6890.8(1)/1.2025.04 [in Ukrainian].

5. Omelchuk, O.V., Bilyk, V.G., Vorontsova, T.V., Mehalinska, H.P., & Bilyk, Zh.I. (2025). Metodolohichni zasady vyvchennia filosofsko-pravovykh osnov fizychnoi kultury i sportu v konteksti rozvytku fitnesu yak sotsiokulturnoho fenomenu [Methodological principles of studying the philosophical and legal foundations of physical culture and sports in the context of fitness development as a socio-cultural phenomenon]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15.* 4 (190), 129-132.
https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).26 [in Ukrainian].

6. Cabinet of Ministers of Ukraine. (2025). Pro vnesennia zmin do Polozhennia pro sotsialnyi proiekt «Aktyvni parky – lokatsii zdorovoi Ukrainy» [On making changes to the Regulations on the social project "Active Parks – Locations of Healthy Ukraine"]: No. 1437. URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-vnesennia-zmin-do-polozhennia-pro-sotsialnyi-proekt-aktyvni-parky-lokatsii-zdorovoi-ukrainy-1437-071125 [in Ukrainian].

7. Tymoshenko, O., Diomina, Zh., Mykhailychenko, O., & Radziievskyi, V. (2025). Tekhnolohiia formuvannia psykhoemotsiinoi stiikosti studentiv zasobamy boksu v protsesi fizychnoho vykhovannia [Technology of forming psycho-emotional stability of students by means of boxing in the process of physical education]. *Bulletin of the T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium",* 187 (31), 408-413. https://doi.org/10.58407/visnik.253166 [in Ukrainian].

8. Sheremet, I., Vasylenko, K., & Kozin, S. (2025). Zastosuvannia zasobiv kineziolohii u fitnesi ta zdorov'iaformuvalnii [Application of kinesiology tools in fitness and health-forming activities]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15.* 3K (188), 345–349. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).83 [in Ukrainian].

9. Biernat, E., & Piątkowska, M. (2025). Outdoor Physical Activity in the Service of Sustainable Development and One Health: The Role of Physical Activity in Shaping Pro-Social and Pro-Environmental Attitudes. *Sustainability*, 17(15), 6926. https://doi.org/10.3390/su17156926

10. Bochniarz, J., Løseth, K., Urbaniak Brekke, A. M., & Ciszyn, J. (2024). *Polish Outdoor Learning: Report*. Center of Innovative Education. 171 pp.

11. Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E.(2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 165–176. https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003

12. Chawla, L. (2015). Benefits of Nature Contact for Children. *Journal of Planning Literature*, *30*(4), 433-452. https://doi.org/10.1177/0885412215595441

13. Council of the European Union (2024). EU Work Plan for Sport 2024–2027 [Resolution]. *Official Journal of the European Union*. URL: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A42024Y03527

14. Dania, A., Anagnostopoulos, C., Ntalachani, K., Georgaroudi, K. (2025). Integrating outdoor and adventure education in school physical education. Insights from European physical educators. *International Journal of Educational Research*. 134. 102822. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102822

15. European Education and Culture Executive Agency. Poland. URL: https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/poland/overview

16. Przednowek, K. H., Niewczas, M., Wójcik, Ł., Paśko, W., & Iskra, J. (2021). Physical fitness percentiles of Polish children aged 4–7 years. *Scientific Reports*, 11, 7367. https://doi.org/10.1038/s41598-021-86903-x

17. Romanowska, A., Morawiak, A., Woods, C., Kelly, L., Volf, K. (2022). Health Enhancing Physical Activity Policies in Poland: Findings from the HEPA *International journal of environmental research and public health*, *19*(12), 7284. https://doi.org/10.3390/ijerph19127284

Стаття надійшла до редакції / Received 23.02.2026
Прийнята до друку / Accepted .20.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).52

Мосіяш С.І.
аспірант Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
https://orcid.org/0009-0004-9910-3495

ПРОБЛЕМА ОЦІНЮВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ІНФОКОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто проблему оцінювання здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі фізичного виховання. Обґрунтовано актуальність пошуку нових підходів до оцінювання, зумовлену погіршенням стану здоров'я учнівської молоді та невідповідністю традиційної системи контролю вимогам компетентнісного підходу. Проаналізовано сутність та структуру здоров'язбережувальної компетентності