

УДК 796:004-026.195-028.63(075:478)

Парсадзянц Г. М.¹, Напалкова Т. В.²

¹ студ.гр. БК-715, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ЦИФРОВА ЕКОСИСТЕМА ЗДОРОВ'Я: ІННОВАЦІЙНА ПАРАДИГМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасний освітній процес у закладах вищої освіти України функціонує в умовах безпрецедентних викликів, які виходять далеко за межі традиційних педагогічних проблем. Студентська молодь опинилася в епіцентрі синергетичної взаємодії кількох криз, що взаємно посилюють одна одну, формуючи складну «синдемію».

По-перше, це фізична криза, спричинена гіподинамією. Масовий та вимушений перехід на дистанційне навчання призвів до катастрофічного зниження рухової активності. Дослідження фіксують, що студенти та викладачі проводять у статичному, сидячому положенні до 8-10 годин на день. Це має прямі, обчислювальні наслідки: 70% респондентів одного з опитувань повідомили про відчуття втоми, погіршення самопочуття та больові відчуття в області шиї, плечей і колін. Гіподинамія, спричинена «переважанням сидячої поведінки», ідентифікується як провідний фактор ризику для розвитку серцево-судинних захворювань, порушень обміну речовин та розладів нервової системи.

По-друге, це глибока психоемоційна криза, зумовлена війною. Цей фактор не просто існує паралельно, а глибоко переплітається з фізичними проблемами. Наукові праці, що аналізують стан студентства, зазначають, що умови війни суттєво впливають на психологічний стан молоді, провокуючи страх, тривогу та депресію. Ці стани безпосередньо погіршують когнітивні функції, ускладнюють здатність концентруватися та, як наслідок, суттєво знижують академічну мотивацію. До цього додаються соціально-економічні чинники, такі як фінансові труднощі, що роблять освітній процес додатковим джерелом стресу.

Ці кризи глибоко взаємопов'язані: психологічний дистрес знижує мотивацію до фізичної активності, а гіподинамія та соціальна ізоляція, спричинені дистанційним навчанням, в свою чергу, можуть посилювати симптоми депресії.

Ця складна синдемія виявляє фундаментальну неадекватність традиційної системи фізичного виховання у ЗВО. Класична модель, яка здебільшого зводиться до «суто нормативного підходу», виявляється абсолютно недієздатною. Така модель, орієнтована на стандартизовані показники (біг, стрибки, підтягування), не просто неефективна в нових умовах, вона "суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості" і може погіршувати і без того критичний стан здоров'я молоді.

Вимога виконувати нормативи в умовах високого психологічного стресу та фізичного дискомфорту від гіподинамії перетворює фізичне виховання з інструменту оздоровлення на додатковий фактор тривожності. Крім того, така модель логістично нездатна охопити студентів, що навчаються дистанційно та географічно розосереджені.

Відповіддю на ці виклики має стати кардинальний перехід до парадигми «оздоровчого фітнесу». Її головна мета - не виконання нормативів, а формування «здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей».

Це фундаментальний зсув: від того, що студент "повинен зробити" за програмою, до того, що він "вміє і хоче робити" для власного добробуту. Цей компетентнісний підхід означає зміщення акценту на надання студентам цілісного набору знань (про раціональне харчування, стрес-менеджмент, фізіологію), цінностей (відповідальне ставлення до здоров'я) та практичних інструментів для автономного управління власним станом. Все це має відбуватися у межах спеціально створеного «здоров'язбережувального освітнього середовища».

Ключовим завданням стає культивування внутрішньої мотивації та формування довічної оздоровчої грамотності. Цей підхід єдиний здатен подолати бар'єри апатії та демотивації, спричинені війною та ізоляцією, адже він покладається не на зовнішній примус (оцінки), а на внутрішній інтерес та усвідомлену потребу.

Реалізація цієї інноваційної моделі в умовах дистанційного та зміпаного навчання неможлива без відповідного технологічного інструментарію. Ми пропонуємо концепцію інтегрованої «Цифрової екосистеми здоров'я», яка синергетично поєднує три ключові технології.

Гейміфікація (Механізм мотивації): Гейміфікація - це використання ігрових механік у неігровому контексті. Її мета - не розвага, а формування «довготривалої мотивації» до навчання та корисної діяльності. Замість примусу до занять, гейміфікація пропонує студентам захопливий процес через використання таких елементів, як:

Системи балів і таблиці лідерів: Створюють здорову конкуренцію та надають миттєвий зворотний зв'язок.

Квести та місії: Перетворюють тижневий план тренувань на цікаве завдання.

Рівні та досягнення (бейджі): Дають відчуття прогресу та майстерності. Такий підхід стимулює інтерес та допомагає сформувати стійку звичку до фізичної активності, що є критичним для подолання апатії.

Мобільне здоров'я (mHealth) (Механізм саморегуляції): Це екосистема мобільних додатків та носіїв (смарт-годинники, фітнес-браслети), що

надають студентам інструменти для саморегуляції. Їхня ключова функція - «оперативний моніторинг показників здоров'я та фізичної активності».

Збір даних: Додатки (такі як MyFitnessPal, Nike Training Club, Strava, Apple Health) дозволяють відстежувати рівень активності, частоту серцевих скорочень, якість сну та харчування.

Формування самосвідомості: Цей процес формує «самоусвідомлення і контроль» над власним фізичним станом.

Доступ до контенту: Студенти отримують дистанційний доступ до широкого спектра тренувань (йога, фітнес, силові вправи), які вони можуть виконувати в будь-який час.

Штучний інтелект (ШІ) (Механізм персоналізації): Якщо mHealth - це збір даних, то ШІ - це «мозок» екосистеми, що виконує роль «віртуального тренера». ШІ здатний аналізувати величезні масиви даних, зібрані mHealth-пристроями, для надання гіперперсоналізованих рекомендацій.

Предиктивна аналітика: Сучасні алгоритми ШІ використовуються для предиктивного моделювання. Вони аналізують історію тренувань та біометричні дані, щоб «передбачити потенційні ризики» та проактивно запобігти травмам.

Адаптивні плани: ШІ може створювати динамічні плани тренувань, які коригуються в режимі реального часу на основі продуктивності студента, його самопочуття (зворотний зв'язок) та фізіологічних показників, оптимізуючи результати та безпеку.

Інтеграція цих трьох технологій створює потужний, адаптивний цикл: mHealth-пристрої збирають дані; ШІ їх аналізує та створює персоналізований план; Гейміфікація представляє цей план у мотивуючій формі. Виконання завдання фіксується mHealth-пристроями, і цикл починається знову. Такий підхід трансформує фізичне виховання з застарілого обов'язкового предмету, що базується на нормативах, на захопливу, особистісно значущу подорож до формування психологічної стійкості, автономії та довічної оздоровчої грамотності. Реалізація цієї візії дозволить не лише зберегти здоров'я нинішнього покоління студентів, а й озброїти їх компетентностями для побудови здорового та стійкого майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лелека, В., & Гузенко, Я. Гейміфікація як інноваційний метод навчання фізичної культури в контексті Нової української школи. Освітній простір України. (2023). <https://op.ua/pedclass/naukova-stattya/geymifikaciya-yak-innovatsiyniy-metod-navchannya-fizichnoyi-kulturi-v-konteksti-novoyi-ukrayinskoyi-shkoli>.

2. Гулько, Т. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. (2024) № 2(12).

3. Галій, А. І. Самооцінка здоров'я здобувачів ЗВО в умовах дистанційного навчання. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. (2022) С. (6).