

УДК 796:378-057.87

Калашник М. О.¹, Гринько В. М.²

¹ студ. гр. 103-АКІТР Д-25, Український державний університет залізничного транспорту

² викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Цифровізація освіти в Україні, зокрема у сфері фізичного виховання, є ключовим напрямком реформ, особливо в умовах воєнного стану та дистанційного навчання. Згідно з Концепцією цифрової трансформації освіти, впровадження цифрових інструментів спрямоване на підвищення доступності, мотивації та ефективності занять з фізичного виховання. Це включає використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, віртуальної реальності та онлайн-платформ, що дозволяють моніторити активність, індивідуалізувати навчання та інтегрувати елементи гейміфікації. У 2025 році, за даними досліджень, понад 70% закладів вищої освіти активно застосовують цифрові технології для фізичного виховання, що сприяє формуванню здоров'язберігаючих компетентностей студентів [1].

Цифрові інструменти трансформують традиційні заняття з фізичного виховання, роблячи їх більш інтерактивними та адаптивними. Основні переваги:

- додатки для трекінгу активності (наприклад, MyFitnessPal чи Google Fit) дозволяють студентам відстежувати калорії, кроки та тренування, що підвищує мотивацію до здорового способу життя;

- платформи як Zoom чи Microsoft Teams інтегруються з фітнес-відео, дозволяючи проводити заняття онлайн, особливо в умовах карантину чи воєнних обмежень;

- використання VR/AR (віртуальна та доповнена реальність) для симуляції вправ, гейміфікація через Kahoot чи Minecraft Education для командних ігор;

- алгоритми на основі AI адаптують програми тренувань до рівня підготовки учня, що актуально для закладів загальної середньої та вищої освіти.

Дослідження показують, що впровадження таких інструментів підвищує рівень фізичної активності на 20–30% серед здобувачів освіти. Ці інструменти рекомендовані Методичними рекомендаціями МОН України щодо організації фізичного виховання в дистанційному форматі.

Незважаючи на прогрес, впровадження стикається з бар'єрами:

- недостатній доступ до пристроїв та інтернету в регіонах (особливо фронтових), де 365 шкіл зруйновано;
- лише 40–50% вчителів фізкультури пройшли підготовку з цифрових інструментів; потрібні курси з Diia.Osvita чи UNICEF;
- надмірне використання гаджетів може призводити до гіподинамії;
- адаптація до гібридного навчання, з фокусом на психофізичну стійкість.

Дослідження НАПН України підкреслюють необхідність системної підготовки викладачів та інфраструктурних інвестицій. У 2026 році очікується розширення цифрових центрів (понад 300 створено за підтримки ЄС та Infosys), інтеграція AI для персоналізованих програм та фокус на "build back better" для модернізації ЗОУ.

Закладам освіти розробляти гібридні програми з фізичного виховання, використовуючи SELFIE для самооцінки цифровізації.

Педагогам проходити безкоштовні курси на EdEra чи Google Tools for Education.

МОН збільшити фінансування для фронтових регіонів та інтеграцію з європейськими стандартами (Digital Education Action Plan 2021–2027).

Цифрові інструменти не лише зберігають освітній процес, але й готують молодь до викликів сучасності, сприяючи здоров'ю та інноваціям. Для детальнішої інформації рекомендую звернутися до ресурсів МОН України чи НАПН.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гринько В. М., Ржавська Ю. В., Лучко О. Р., Муригін М. А., Довженко С. С. Людина, суспільство та комунікативні технології у фізичному вихованні. VIII Correspondence International Scientific and Practical Conference. GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCE. November 29th, 2024. Vienna, Austria. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.11.2024.142>