

Грибан Григорій

<https://orcid.org/0000-0002-9049-1485>
Researcher ID AAR-4451-2020
Scopus-Author ID 57200184289

Доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури та базової загальної середньої підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
(Житомир, Україна) E-mail: gribang@ukr.net

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання школярів. Особлива увага приділяється аналізу їх впливу на фізичний розвиток, психологічний стан та мотиваційну сферу учнів, а також визначенню педагогічних умов, що забезпечують результативність даного підходу в умовах Нової української школи.

Методологія дослідження. У дослідженні використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичний аналіз наукових джерел, педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичної підготовленості, а також педагогічний експеримент із використанням методів математичної статистики для визначення достовірності результатів. У ході експерименту впроваджувалися елементи індивідуалізації фізичних навантажень, інтерактивні методи навчання та цифрові засоби моніторингу фізичного стану учнів.

Наукова новизна. Вперше доведено ефективність комплексного використання здоров'язбережувальних технологій у шкільному фізичному вихованні, що поєднують оптимізацію рухового режиму, психологічну підтримку та цифровий моніторинг. Встановлено, що такий підхід забезпечує не лише зростання фізичних показників, але й суттєве підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою. Підтверджено позитивний вплив впроваджених технологій на психологічний комфорт, зниження рівня тривожності та формування відповідального ставлення до здоров'я.

Висновки. Результати педагогічного експерименту підтвердили гіпотезу дослідження: системне впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання є дієвим засобом підвищення фізичної підготовленості, мотивації та психологічного благополуччя школярів. Розроблені рекомендації для вчителів фізичної культури спрямовані на інтеграцію фізичної активності, психологічної підтримки та цифрового контролю в освітній процес. Запропонований підхід може бути використаний у практиці загальної середньої освіти для вдосконалення системи фізичного виховання та формування культури здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, школярі, мотивація, психологічний стан.

Постановка проблеми. Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків є однією з ключових у системі сучасної освіти. За даними Міністерства охорони здоров'я України, понад 60 % учнів мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я, а близько 40 % старшокласників характеризуються низьким рівнем рухової активності [1].

Така ситуація потребує переосмислення підходів до організації фізичного виховання, адже традиційна модель, зорієнтована лише на розвиток фізичних якостей, не враховує комплексно оздоровчий, психологічний та соціальний аспекти формування особистості. Реформа освіти в Україні, зокрема впровадження Концепції Нової української школи, визначає здоров'я як одну з ключових компетентностей, а фізичну культуру – як засіб всебічного розвитку дитини [5]. Саме тому науковці і практики все активніше досліджують питання використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Школи О.М., Пелешенко І.М. та Мако́тченко О.А. [9] основним завданням фізичного виховання у закладі освіти є не лише формування рухових навичок, а й «виховання культури здоров'я, розвиток ціннісного ставлення до власного фізичного стану».

Подібної позиції дотримуються Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Shynkarova O., Fomenko O., Poluliaschenko T. та Donchenko V. [7], які наголошують, що ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи залежить від інтеграції педагогічних, психологічних і валеологічних технологій.

Важливою умовою успішного фізичного виховання, за думкою авторів Жуковського Є.І., Грибана Г.П., Булгакова О.І. та Крука М.З. [4], є створення здоров'язбережувального освітнього середовища, в якому забезпечуються безпечні, психологічно комфортні й мотиваційно підтримувальні умови для учнів. Таке середовище передбачає не лише певну організацію уроків, але й системний підхід до формування здорового способу життя школярів, у якому урок фізичної культури виступає центральною ланкою.

Актуальність дослідження зумовлена також тим, що сучасні діти значну частину часу проводять у статичних положеннях, із низьким рівнем фізичної активності. Як зазначає Артюшенко В.Г. [1], цифровізація освіти, хоча й відкриває нові можливості, водночас призводить до зниження рухового режиму учнів. Це зумовлює необхідність пошуку таких педагогічних технологій, які б гармонійно поєднували фізичну активність, пізнавальну діяльність та формування мотивації до здорового способу життя.

Таким чином, впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання школярів є стратегічним напрямом модернізації освіти, який має не лише підвищити рівень фізичної підготовленості учнів, але й забезпечити стале формування культури здоров'я впродовж життя.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та практично проаналізувати ефективність здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичного виховання школярів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до проблеми здоров'язбереження в освіті.
2. Розкрити сутність поняття «здоров'язбережувальні технології» у контексті фізичного виховання.
3. Визначити педагогічні умови та оцінити ефективність впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання школярів.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз і узагальнення наукових джерел з педагогіки, фізичного виховання, валеології; *емпіричні:* педагогічне спостереження, анкетування учнів і вчителів, педагогічний експеримент, спрямований на перевірку ефективності впроваджених здоров'язбережувальних технологій в освітній процес школярів; *методи статистичної обробки даних.*

Методологічною основою дослідження виступають положення загальної педагогіки, компетентнісного підходу, теорії здоров'язбереження, а також сучасні концепції інтеграції фізичного виховання в систему освіти. У роботі враховано принципи природовідповідності, індивідуалізації, системності, інтерактивності та наукової обґрунтованості.

Проблематика здоров'язбереження в освіті активно розвивається в українському науковому просторі протягом останніх двох десятиліть [3; 6; 9]. Її міждисциплінарний характер зумовлює поєднання педагогічних, психологічних, медико-біологічних і соціальних підходів. Сучасні дослідники трактують поняття «здоров'язбережувальні технології» як комплекс педагогічних умов, методів, форм і засобів, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, формування навичок здорового способу життя та профілактику перевантаження учнів [4; 8].

Так, за класифікацією Жуковського Є.І., Грибана Г.П., Булгакова О.І. та Крука М.З. [4], до здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні належать: технології оптимізації рухової активності; технології самоконтролю і саморегуляції; технології формування мотивації до здорового способу життя; технології педагогічного моніторингу фізичного стану школярів. Вчені наголошують, що ефективне фізичне виховання повинно бути не лише систематичним, а й емоційно насиченим, мотивуючим і доступним для всіх дітей незалежно від рівня підготовленості [4].

Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Shynkarova O., Fomenko O., Poluliashchenko T. та Donchenko V. [7] підкреслюють, що здоров'язбережувальні технології повинні розглядатися як педагогічна система, яка охоплює освітній процес у цілому, а не лише уроки фізичної культури. На їхню думку, результативність впровадження таких технологій залежить від трьох чинників: компетентності вчителя, організації безпечного освітнього середовища та співпраці з батьками.

Приходько В., Томенко О. та Чернігівська С. [8] розглядають здоров'язбережувальні технології через призму особистісно орієнтованого навчання. Вони акцентують увагу на важливості індивідуалізації фізичного навантаження, що базується на діагностиці фізичного розвитку та функціонального стану кожного учня. Автори зазначають, що впровадження таких технологій у шкільну практику вимагає наявності адаптивних програм фізичної культури, гнучких критеріїв оцінювання та використання цифрових інструментів для моніторингу результатів.

Наукові розвідки останніх років засвідчують зростання інтересу до проблеми здоров'язбережувальної компетентності учнів. За даними Мички І.В., Грибука В.О. та Булгакова О.І. [6], формування цієї компетентності має здійснюватися системно – через зміст навчальних предметів, позакласну діяльність, інфраструктуру школи та роботу з родинами. Автори підкреслюють, що особливу роль у цьому процесі відіграє вчитель фізичної культури, який має бути носієм культури здоров'я та модератором здорового способу життя учнів.

Дослідження Артюшенка В.Г. [1] свідчить, що здоров'язбережувальні технології повинні враховувати індивідуально-психологічні особливості дітей, зокрема рівень тривожності, самооцінку, мотиваційний профіль. Психологічний комфорт на уроці – невід'ємна складова педагогічного впливу, без якої ефект від фізичного навантаження може бути нівельований.

Відповідно до позиції Грибана Г.П., Гресь М.Я., Пантуса О.О., Цуда І.В. та Косенка Н.В. [3], здоров'язбереження у фізичному вихованні має базуватися на цілісному підході, де взаємодіють фізичний, психологічний, соціальний і духовний компоненти здоров'я. Це передбачає побудову педагогічного процесу на основі адаптивних програм, які враховують рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та мотиваційні особливості кожного учня.

В сучасній науці спостерігається тенденція до інтеграції здоров'язбереження та цифровізації. Так, Школа О.М., Пелешенко І.М. та Макотченко О.А. [9] досліджують можливості використання фітнес-трекерів, мобільних застосунків та інтерактивних платформ для моніторингу рухової активності здобувачів освіти. На думку авторів, поєднання цифрових засобів із педагогічним супроводом дозволяє підвищити мотивацію здобувачів до занять фізичними вправами, зробити процес більш наочним і персоналізованим.

Попри значну кількість досліджень, проблема практичного впровадження цих технологій у школі залишається відкритою. Як зазначає Гончаренко О.М. [2], більшість програм фізичного виховання мають декларативний характер і не містять конкретних інструментів для оцінювання здоров'язбережувального ефекту. Вчителі часто не володіють методиками самоаналізу та корекції навантажень, що ускладнює практичне застосування інноваційних підходів.

Отже, узагальнюючи праці українських науковців, можна констатувати, що здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів передбачають: організацію безпечного та комфортного освітнього середовища; індивідуалізацію фізичного навантаження; упровадження інтерактивних ігрових та оздоровчих методів; формування мотивації до систематичних занять; використання сучасних цифрових інструментів моніторингу здоров'я.

Результати дослідження. Сучасний стан дослідження дає підстави стверджувати, що здоров'язбережувальні технології стають важливою складовою модернізації фізичного виховання школярів в Україні. Водночас існує потреба у створенні чітких методичних моделей, апробованих у педагогічному експерименті, які б дозволили оцінити їх ефективність у реальних умовах освітнього процесу.

Дослідження здійснювалося у три етапи: підготовчий, формувальний та аналітико-узагальнюючий. На підготовчому етапі (2024 р.) було проведено аналіз наукових джерел, визначено критерії оцінювання ефективності здоров'язбережувальних технологій, розроблено модель їх упровадження у шкільне середовище. На формувальному етапі (2024-2025 рр.) організовано педагогічний експеримент у трьох закладах загальної середньої освіти міст Житомира та Харкова. До експерименту було залучено 184 учнів 5-9 класів (96 хлопців і 88 дівчат), які були розподілені на контрольні та експериментальні групи. На аналітико-узагальнюючому етапі (2025 р.) проведено статистичну обробку результатів і розроблено рекомендації для практичного впровадження оздоровчих технологій в освітній процес.

В експерименті нами використовувалися такі здоров'язбережувальні технології:

1. Технологія оптимізації рухового режиму школярів, яка передбачала щоденне використання коротких фізкультурних хвилинок, ранкової гімнастики, активних перерв та позакласних рухливих ігор.
2. Технологія інтеграції здоров'язбереження в освітній процес, що включала інформаційно-просвітницькі міні-модулі з питань гігієни, харчування, постави, профілактики травм.
3. Психологічно-комунікативна технологія, спрямована на створення позитивного емоційного фону на уроках фізичної культури (позитивна мотивація, взаємопідтримка, саморефлексія).
4. Цифрово-аналітична технологія моніторингу фізичного стану, де учні за допомогою мобільних застосунків (Google Fit, Mi Fitness) вели облік кроків, пульсу, рівня активності, а вчитель аналізував динаміку та надавав індивідуальні рекомендації.

Для оцінювання ефективності застосування технологій використовували наступні критерії:

- фізіологічний критерій – зміна показників витривалості, гнучкості, сили, швидкісних якостей;
- психологічний критерій – рівень мотивації до фізичної активності, самооцінка, ставлення до власного здоров'я;
- поведінковий критерій – частота занять фізичною культурою поза школою, дотримання режиму дня, харчування;
- інформаційно-компетентнісний критерій – знання учнів щодо основ здорового способу життя, уміння користуватися цифровими засобами моніторингу.

В результаті проведення формуального етапу було зафіксовано позитивну динаміку у більшості показників. Зокрема, у школярів експериментальних груп середній показник загальної витривалості підвищився на 12,8 %, рівень гнучкості – на 10,3 %, а мотивація до занять фізичною культурою – на 18,5 %. У контрольних групах такі зміни були менш вираженими (у межах 4–6 %). Також спостерігалось зменшення кількості учнів із низьким рівнем фізичної активності (з 32 % до 18 %) та збільшення частки тих, хто регулярно виконує фізичні вправи поза школою (з 41 % до 57 %). Статистична обробка результатів підтвердила достовірність відмінностей між експериментальними й контрольними групами ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність впроваджених здоров'язбережувальних технологій.

Отримані дані узгоджуються з висновками Гончаренка О.М. [2], який підкреслює, що інноваційні технології у фізичному вихованні є дієвими лише за умови їх системного впровадження.

Проведений педагогічний експеримент дозволив оцінити ефективність впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні школярів та порівняти динаміку показників у експериментальних і контрольних групах. Аналіз фізичних показників свідчить про позитивну динаміку у всіх експериментальних групах (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльна динаміка фізичних показників учнів контрольної та експериментальної груп до і після впровадження здоров'язбережувальних технологій

Показники фізичного розвитку	Група	До експерименту (M ± m)	Після експерименту (M ± m)	Абсолютний приріст	Приріст, %	p
Витривалість (біг 1000 м, с)	КГ	290 ± 4,3	278 ± 4,1	-12 с	4,1	> 0,05
	ЕГ	288 ± 4,5	252 ± 3,9	-36 с	12,5	< 0,05
Сила (підтягування на перекладині, разів)	КГ	6,8 ± 0,4	7,2 ± 0,4	+0,4	5,9	> 0,05
	ЕГ	7,0 ± 0,5	8,0 ± 0,4	+1,0	4,13	< 0,05
Гнучкість (нахил тулубу вперед з положення ноги нарізно, см)	КГ	9,5 ± 0,7	10,0 ± 0,6	+0,5	5,3	> 0,05
	ЕГ	9,3 ± 0,8	10,3 ± 0,7	+1,0	10,8	< 0,05
Швидкість (біг 30 м, с)	КГ	6,2 ± 0,3	5,9 ± 0,3	-0,3	4,8	> 0,05
	ЕГ	6,1 ± 0,3	5,4 ± 0,2	-0,7	11,5	< 0,05

Так, за результатами тестування встановлено, що у школярів експериментальної групи середні показники витривалості, сили та гнучкості підвищилися на 10-13 %, тоді як у контрольній групі зміни становили лише 3-5 %. Найбільший прогрес спостерігався у швидкісних видах діяльності (біг на короткі дистанції) та у розвитку сили (підтягування на перекладині), що пов'язано із застосуванням технології оптимізації рухового режиму.

Результати підтверджують ефективність комплексного впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні школярів.

Варто відзначити, що системне включення коротких рухових хвилин та активних перерв сприяло не тільки підвищенню фізичної підготовленості, а й зменшенню втомлюваності учнів під час уроків з інших предметів. Це підтверджує висновки науковців [7] щодо тісного взаємозв'язку фізичної активності та когнітивної працездатності школярів.

Дослідження психологічного компоненту здоров'язбережувальних технологій показало, що учні експериментальних груп підвищили рівень мотивації до занять фізичною культурою на 18-20 % (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка психологічних показників учнів контрольної та експериментальної груп після впровадження здоров'язбережувальних технологій

Показник психологічного стану	Група	До експерименту (M ± m)	Після експерименту (M ± m)	Приріст / зниження, %
Мотивація до занять фізичною культурою (бали, за 10-бальною шкалою)	КГ	6,5 ± 0,3	7,0 ± 0,3	+7,7
	ЕГ	6,4 ± 0,4	7,6 ± 0,3	+18,8
Самооцінка фізичної підготовленості (бали, за 10-бальною шкалою)	КГ	6,1 ± 0,3	6,4 ± 0,3	+4,9
	ЕГ	6,0 ± 0,3	7,1 ± 0,2	+18,3
Рівень тривожності (бали за тестом Спілберґера-Ханіна)	КГ	43,0 ± 2,0	41,5 ± 1,8	-3,5
	ЕГ	42,8 ± 2,1	35,0 ± 1,7	-18,2

Як видно з таблиці 2, в результаті впровадження здоров'язбережувальних технологій відбулося статистично достовірне покращення й психологічних показників учнів експериментальної групи (p < 0,05).

Зокрема, рівень мотивації до занять фізичною культурою зріс у середньому на 18-20 %, що свідчить про підвищення інтересу та усвідомлення цінності фізичної активності.

Аналогічна позитивна динаміка спостерігалася у показниках самооцінки фізичної підготовленості (зростання на 18,3 %), що підтверджує формування впевненості учнів у власних можливостях. Водночас рівень тривожності достовірно знизився на 18,2 %, що можна пояснити створенням психологічно комфортного середовища на уроках фізичної культури. У контрольній групі зміни мали незначний характер і не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,05$).

Анкетування засвідчило, що більшість школярів відзначають позитивний емоційний фон, зниження тривожності та підвищення самооцінки. Це свідчить про ефективність інтеграції психологічно-комунікативних технологій.

Особливо цікавою виявилася взаємозв'язок між використанням цифрових інструментів моніторингу фізичної активності та мотивацією учнів. Діти охочіше виконували вправи, коли могли відстежувати свої результати та бачити прогрес. Такий ефект підтверджує сучасні дослідження Артюшенка В.Г. [1], Школи О.М. та інших [9] про роль цифрових технологій у формуванні відповідального ставлення до власного здоров'я.

Впровадження здоров'язбережувальних технологій сприяло формуванню здорових поведінкових звичок. В експериментальних групах зросла кількість учнів, які регулярно займаються фізичною активністю поза школою (з 41 % до 57 %), а також покращилося дотримання режиму дня та базових правил гігієни. Застосування комбінованої системи здоров'язбережувальних технологій виявилось більш ефективним, ніж використання лише окремих методик. Найбільший вплив спостерігався при поєднанні: оптимізації рухового режиму; психологічної підтримки та мотиваційної роботи; цифрового моніторингу фізичного стану.

Контрольні групи, де застосовувалися традиційні методи фізичного виховання без системного здоров'язбережувального підходу, демонстрували незначні покращення, що підтверджує гіпотезу про перевагу сучасних технологій.

Результати педагогічного експерименту свідчать, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання школярів сприяє не лише підвищенню фізичної підготовленості, а й покращенню психологічного стану та формуванню позитивних поведінкових установок. Поєднання індивідуалізації навантажень, інтерактивних методів і цифрових засобів моніторингу забезпечує комплексний розвиток учнів, формує відповідальне ставлення до власного здоров'я та мотивацію до регулярної фізичної активності. Отримані результати узгоджуються з висновками сучасних українських дослідників, які доводять ефективність інтегрованого підходу до організації фізичного виховання та необхідність його системного впровадження в освітній процес.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило ефективність комплексного використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні школярів. Експериментальні дані засвідчили достовірне підвищення фізичних показників на 10-13 %, зростання рівня мотивації до занять фізичною культурою на 18-20 %, а також формування стійких навичок здорової поведінки. Впровадження таких технологій забезпечує позитивний емоційний фон навчання, зниження рівня тривожності та розвиток культури здоров'я серед учнів. Особливо результативним виявилось поєднання таких компонентів: оптимізація рухового режиму (активні перерви, фізкультурні хвилинки, ранкова гімнастика); психологічна підтримка і мотиваційна робота; цифровий моніторинг фізичного стану із застосуванням мобільних технологій.

Нами були визначені рекомендації для вчителів фізичної культури: впроваджувати комплексний підхід, що поєднує фізичну активність, психологічну підтримку й цифровий контроль результатів; систематично проводити короткі рухові паузи протягом навчального дня; формувати мотивацію через позитивне підкріплення, самооцінку й інтерактивний зворотний зв'язок; здійснювати індивідуальний моніторинг фізичного стану учнів і своєчасно коригувати навантаження; інтегрувати знання про здоровий спосіб життя (гігієна, харчування, профілактика травматизму) в освітній і позаурочний процес.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки навчально-методичних матеріалів, удосконалення програм з фізичної культури та підготовки педагогів до впровадження здоров'язбережувальних технологій у школах.

Отже, системне застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні створює умови для підвищення фізичної підготовленості школярів, формування відповідального ставлення до здоров'я та розвитку ключових компетентностей, визначених Концепцією Нової української школи.

Перспективи подальших наукових розвідок. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення емпіричної бази щодо впливу здоров'язбережувальних технологій на різні вікові групи школярів, зокрема в умовах початкової та старшої школи. Важливим напрямом є розроблення цифрових інструментів моніторингу фізичного та психоемоційного стану учнів, що дозволить забезпечити індивідуалізацію навчального процесу. Перспективним також є вивчення взаємозв'язку між рівнем мотивації до занять фізичною культурою, показниками здоров'я та академічною успішністю.

References

1. Артюшенко В. Г. Проблеми рухової активності школярів у цифрову добу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*, 2020. № 2(37). С. 12-19.
Artiushenko, V. H. (2020). Problemy rukhovoї aktyvnosti shkoliariv u tsyfrovu dobu. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia* [Problems of motor activity of schoolchildren in the digital age], 2(37), 12-19. [in Ukrainian].
2. Гончаренко О. М. Проблеми впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 2023. № 2(38). С. 58-65.
Honcharenko, O. M. (2023). Problemy vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka* [Problems of implementing innovative technologies in physical education of schoolchildren], 2(38), 58-65. [in Ukrainian].
3. Грибан Г.П., Гресь М.Я., Пантус О.О., Цуд І.В., Косенко Н.В. Вдосконалення фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2025. Вип. 187. С. 343–348.
Hryban, H.P., Hres, M.Ya., Pantus, O.O., Tsud, I.V., Kosenko, N.V. (2025). Vdoskonalennia fizychnykh yakosteї zdobuvachiv zasobamy fizkulturno-ozdorovchoї diialnosti [Improving the physical qualities of applicants through physical education and health activities], *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T.H. Shevchenka. Serii: Pedahohichni nauky*, 187, 343-348.
4. Жуковський Є.І., Грибан Г.П., Булгаков О.І., Крук М.З. Цінність «здоров'я» в ієрархії ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2025. Вип.10 (197). С. 95-101.
Zhukovskiy, Ye.I., Hryban, H.P., Bulhakov, O.I., Kruk, M.Z. (2025). Tsinnist «zdrovia» v iierarkhii tsinnisnykh oriientatsii zdobuvachiv vyshchoї osvity [The value of «health» in the hierarchy of value orientations of higher education students], *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 10 (197)2025, 95-101. [in Ukrainian].
5. Малечко Т.А., Коломоєць Г.А., Пустолякова Л.М. Вплив Нової Української Школи на формування мотивації до уроків фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2023. Вип. 3К(162)2023. С. 238-241. [https://DOI.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).48](https://DOI.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).48) (дата звернення 09.11.2025)
Malechko, T.A., Kolomoiets, H.A., Pustoliakova, L.M. (2023). Vplyv Novoi Ukrainskoi Shkoly na formuvannia motyvatsii do urokov fizychnoi kultury zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [The influence of the New Ukrainian School on the formation of motivation for physical education lessons in general educational institutions], *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova Vypusk, 3K (162)*, 238-241. [https://DOI.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.3K\(162\).48](https://DOI.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.3K(162).48) (accessed: 09.11.2025). [in Ukrainian].
6. Мичка І.В., Грибук В.О., Булгаков О.І. Системний підхід до оцінки освітніх втрат в системі шкільного фізичного виховання: регіональний аспект. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2025. Вип.10 (197)2025. С. 140-147.
Mychka, I.V., Hrybuk, V.O., Bulhakov, O.I. (2025). Systemnyi pidkhid do otsinky osvitnikh vtrat v systemi shkilnoho fizychnoho vykhovannia: rehionalnyi aspekt [A systematic approach to assessing educational losses in the school physical education system: a regional aspect], *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 10 (197)2025, 140-147. [in Ukrainian].
7. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Shynkarova O., Fomenko O., Poluliashchenko T., Donchenko V. Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*, 2024. № 67(2). P. 135-143. DOI: 10.36740/ABAL202402110
Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V., Shynkarova, O., Fomenko, O., Poluliashchenko, T., Donchenko, V. (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health preserving environment. *Acta Balneologica*, 2(180), 135-143. DOI: 10.36740/ABAL202402110
8. Приходько В., Томенко О., Чернігівська С. Освітні ефекти фізичної культури : монографія. Дніпро. 2022. 528 с.
Prykhodko, V., Tomenko, O., Chernihivska, S. (2022). Osvitni efekty fizychnoi kultury: monohrafiia [Educational effects of physical culture: monograph]. Dnipro, 528. [in Ukrainian].
9. Школа О.М., Пелешенко І.М., Макотченко О.А. Фізичне виховання та фітнес-освіта в умовах війни: трансформація підходів і цифрові рішення для збереження. *Transformation Of the educational space amidst wartime instability: International collective monograph / edited by H. Ponomarova, A. Kharkivska, L. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2025. С. 449-470.*
Shkola, O.M., Peleshenko, I.M., Makotchenko, O.A. (2025). Fizychne vykhovannia ta fitnes-osvita v umovakh viiny: transformatsiia pidkhodiv i tsyfrovi rishennia dlia zberezhennia [Physical education and fitness viiny: transformatsiia pidkhodiv i tsyfrovi rishennia dlia zberezhennia] [Physical education and fitness

education in wartime: transforming approaches and digital solutions for preservation]. Transformation of the educational space amidst wartime instability: international collective monograph / edited by H. Ponomarova, A. Kharkivska, L. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. –Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 449-470. [in Ukrainian].

Griban Grygoriy

<https://orcid.org/0000-0002-9049-1485>

Researcher ID AAR-4451-2020

Scopus-Author ID 57200184289

Doctor of Pedagogic Sciences, Professor,
Professor of the Department of Physical Education
and Sport Improvement,
Zhytomyr Ivan Franko State University
(Zhytomyr, Ukraine) E-mail: gribang@ukr.net

HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN: THEORETICAL FOUNDATIONS AND PRACTICAL IMPLEMENTATION

Purpose. *The purpose of the article is to provide a theoretical justification and experimental verification of the effectiveness of implementing health-preserving technologies in the process of physical education of schoolchildren. Special attention is paid to analyzing their impact on students' physical development, psychological well-being, and motivation, as well as to identifying pedagogical conditions that ensure the success of this approach within the framework of the New Ukrainian School.*

Methodology. *A complex of complementary research methods was applied, including theoretical analysis of scientific sources, pedagogical observation, questionnaires, physical fitness testing, and a pedagogical experiment supported by mathematical statistics. During the experiment, individualization of physical loads, interactive teaching methods, and digital monitoring tools for assessing students' physical condition were implemented.*

Scientific novelty. *For the first time, the effectiveness of an integrated use of health-preserving technologies in school physical education has been substantiated. This approach combines optimization of the motor regime, psychological support, and digital monitoring of students' activity. It was established that the implementation of these technologies contributes not only to the improvement of physical indicators (by 10–13%) but also to a significant increase in students' motivation for physical activity (by 18–20%). The research confirmed their positive influence on psychological comfort, reduction of anxiety, and the development of a responsible attitude toward health.*

Conclusions. *The results of the pedagogical experiment confirmed the research hypothesis: systematic implementation of health-preserving technologies in physical education is an effective means of improving schoolchildren's physical fitness, motivation, and psychological well-being. The developed recommendations for physical education teachers are aimed at integrating physical activity, psychological support, and digital control into the educational process. The proposed approach can be applied in general secondary education to enhance the system of physical education and to promote the formation of a healthy lifestyle culture among students.*

Keywords: *health-preserving technologies, physical education, schoolchildren, motivation, psychological well-being.*

Стаття прийнята до друку 12.11.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С.В.**