

ПАВЛЮК Оксана

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-0016-2416>
pavliuko@khmnu.edu.ua

ХІМІЧ Віта

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-8150-4769>
vita.chimich@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА РІЗНИМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВЧО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У статті розглянуто теоретичні та практичні аспекти медико-педагогічного забезпечення занять фізичною культурою та оздоровчо-руховою активністю в сучасних умовах. Актуальність дослідження обумовлена зниженням рівня рухової активності населення, зростанням поширеності хронічних неінфекційних захворювань та необхідністю підвищення ефективності і безпеки фізкультурно-оздоровчих занять. Метою роботи є узагальнення сучасних наукових підходів до медико-педагогічного забезпечення, визначення його структурних компонентів та обґрунтування доцільності комплексного застосування медичних і педагогічних засобів контролю.

У дослідженні використано методи аналізу та узагальнення наукової літератури, систематизації наукових підходів і практичного досвіду у сфері фізичної культури. Встановлено, що медико-педагогічне забезпечення є комплексною системою, яка включає педагогічний і медичний компоненти, взаємодія яких забезпечує оптимізацію фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей організму.

Обґрунтовано значення попереднього, поточного та оперативного контролю як основи ефективного управління фізкультурно-оздоровчим процесом. Визначено особливості організації медико-педагогічного супроводу для різних видів оздоровчо-рухової активності (аеробних, силових, змішаних програм), а також підкреслено важливість індивідуалізації навантажень, використання сучасних методів моніторингу функціонального стану та формування навичок самоконтролю.

Доведено, що впровадження комплексного медико-педагогічного підходу сприяє підвищенню ефективності, безпеки та оздоровчої спрямованості занять фізичною культурою, а також формуванню стійкої мотивації до систематичної рухової активності. Результати дослідження можуть бути використані фахівцями у сфері фізичної культури, спорту та оздоровчої діяльності для вдосконалення організації фізкультурно-оздоровчих програм.

Ключові слова: медико-педагогічне забезпечення, оздоровчо-рухова активність, функціональний стан, самоконтроль, фізичне виховання, адаптація, моніторинг, індивідуалізація навантажень.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.71>



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 16.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 20.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

©

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

У сучасних умовах розвитку суспільства спостерігається стійка тенденція до зниження рівня рухової активності населення, що супроводжується зростанням захворюваності, поширенням хронічних неінфекційних хвороб, зниженням функціональних резервів організму та погіршенням якості життя осіб різного віку. У зв'язку з цим фізична культура та різні види оздоровчо-рухової активності

розглядаються як один із провідних засобів збереження і зміцнення здоров'я, профілактики захворювань та формування здорового способу життя.

Разом із тим ефективність занять фізичною культурою значною мірою залежить від рівня медико-педагогічного забезпечення, яке передбачає науково обґрунтоване поєднання педагогічних і медичних заходів, спрямованих на оптимізацію фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей осіб, що займаються. Недостатня увага до

медико-педагогічного контролю, індивідуалізації навантажень та систематичного моніторингу функціонального стану може призводити до перевтоми, травматизму, зниження мотивації до занять і, зрештою, до негативних наслідків для здоров'я.

Особливої актуальності проблема медико-педагогічного забезпечення набуває в умовах розширення спектра оздоровчо-рухової активності (фітнес-програми, рекреаційні та реабілітаційні види рухової діяльності, заняття з особами різних вікових і функціональних груп), що потребує диференційованого підходу до організації занять, дозування фізичних навантажень і контролю за реакцією організму на фізичне навантаження. Водночас у практиці фізичного виховання та оздоровчої рухової активності нерідко спостерігається фрагментарність або формальний характер медико-педагогічного супроводу, що знижує загальну результативність занять. Зазначена проблема має тісний зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями галузі фізичної культури, зокрема з удосконаленням системи фізичного виховання, підвищенням рівня безпеки та ефективності занять, розробленням сучасних підходів до оцінки фізичного стану та адаптаційних можливостей організму. Наукове обґрунтування особливостей медико-педагогічного забезпечення дозволяє створити умови для оптимального поєднання оздоровчого ефекту фізичних вправ із мінімізацією ризиків для здоров'я, що є важливим практичним завданням для фахівців у сфері фізичної культури, спорту та оздоровчої діяльності.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

У роботах С. Харченка та С. Гудим акцентовано увагу на організаційно-педагогічних аспектах впровадження інноваційних підходів у фізкультурно-оздоровчу діяльність зі студентською молоддю. Основний фокус був зосереджений на визначенні ефективних форм і методів підвищення рівня фізичної активності серед студентів [6].

Наші попередні дослідження були присвячені проблемі медико-педагогічного

контролю фізіологічних показників під час занять фізичною культурою і різними видами оздоровчо-рухової активності. Актуальність цієї теми обумовлюється збільшенням значення рухової активності як важливого чинника для збереження здоров'я, а також необхідністю забезпечення безпеки та ефективності фізичних навантажень для різних груп населення. У роботі висвітлено теоретичні основи медико-педагогічного контролю, який розглядається як комплексна система, що об'єднує медичні та педагогічні підходи. Однією з ключових переваг дослідження є детальний опис методів оцінки функціонального стану організму. Особлива увага зосереджена на аналізі роботи серцево-судинної, дихальної, нервової та ендокринної систем, а також було підкреслено важливість застосування сучасних засобів моніторингу, таких як пульсометрія, спірометрія, функціональні проби та цифрові технології, що значною мірою підвищує практичну цінність результатів дослідження [3].

Дослідження В. Пристинського акцентують увагу на важливості інтеграції психологічних і педагогічних підходів у фізичному вихованні молоді. Автор підкреслює, що фізична культура сприяє не лише зміцненню здоров'я, але й формуванню моральних, вольових та соціальних якостей учнів. У дослідженні наголошується на необхідності врахування індивідуальних особливостей учнів, розвитку їхньої мотивації до занять спортом і формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Також надаються практичні рекомендації, що включають розробку індивідуальних програм фізичного виховання, використання інтерактивних методів навчання, ігрових технологій та інформаційно-комунікаційних засобів. Особливу роль відведено вчителю фізичної культури, який має бути не лише фахівцем, але й психологом, здатним створювати комфортну атмосферу для розвитку учнів. Стаття є цінним ресурсом для педагогів і тренерів, пропонуючи сучасні методи, спрямовані на гармонійний розвиток особистості через фізичне виховання [4].

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ

ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Аналіз сучасних наукових досліджень і практичного досвіду у сфері фізичної культури та оздоровчо-рухової активності свідчить про значну кількість наукових праць, присвячених окремим аспектам медичного контролю, педагогічного супроводу та організації фізкультурно-оздоровчих занять. Водночас більшість досліджень має фрагментарний характер і зосереджується переважно на окремих вікових групах, видах рухової діяльності або формах контролю фізичного стану.

Недостатньо вивченими залишаються питання комплексного медико-педагогічного забезпечення занять фізичною культурою та різними видами оздоровчо-рухової активності з урахуванням сучасних соціальних умов, зростання різноманіття фітнес-програм та індивідуальних особливостей осіб, що займаються. Зокрема, потребує подальшого наукового обґрунтування взаємодія медичних і педагогічних компонентів у процесі планування, реалізації та корекції фізичних навантажень.

Окремою невирішеною частиною загальної проблеми є відсутність уніфікованих підходів до здійснення медико-педагогічного контролю в умовах масових оздоровчих занять, що ускладнює об'єктивну оцінку функціонального стану організму, рівня адаптації до фізичних навантажень і ризиків для здоров'я. Недостатньо розробленими залишаються критерії ефективності медико-педагогічного забезпечення та механізми оперативного коригування програм занять залежно від стану здоров'я та фізичної підготовленості осіб.

Крім того, у наукових публікаціях обмежено представлено результати досліджень, спрямованих на визначення особливостей медико-педагогічного забезпечення різних форм оздоровчо-рухової активності (аеробні, силові, змішані програми, рекреаційні та відновлювальні заняття), що зменшує можливості їх ефективного та безпечного впровадження у практику фізичної культури.

У зв'язку з цим актуальним є подальше вивчення та систематизація невирішених аспектів медико-педагогічного забезпечення

занять фізичною культурою та оздоровчо-руховою активністю з метою розроблення науково обґрунтованих підходів, спрямованих на підвищення ефективності, безпеки та оздоровчої спрямованості фізкультурно-оздоровчих програм, що визначає предмет дослідження цієї статті.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є узагальнення сучасних наукових підходів до медико-педагогічного забезпечення занять фізичною культурою та оздоровчо-руховою активністю, визначення їх структурних компонентів і функціональних особливостей, а також обґрунтування доцільності комплексного застосування медичних і педагогічних засобів контролю в процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Сучасні підходи до організації занять фізичною культурою та оздоровчо-руховою активністю розглядають медико-педагогічне забезпечення як комплексну, багаторівневу та динамічну систему, спрямовану на оптимізацію фізичного стану, підвищення функціональних резервів організму та забезпечення довготривалого збереження здоров'я. Узагальнення наукових джерел дозволяє стверджувати, що ефективність фізкультурно-оздоровчого процесу визначається рівнем інтеграції педагогічних і медичних підходів, які в сукупності формують цілісну модель управління руховою активністю людини.

У теоретико-методологічному аспекті медико-педагогічне забезпечення доцільно розглядати як складну систему взаємопов'язаних компонентів, серед яких провідну роль відіграють педагогічний та медичний. Їхня взаємодія забезпечує формування адаптивної моделі фізичного виховання, яка враховує індивідуальні особливості організму, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я. Такий підхід узгоджується із сучасними тенденціями персоналізації освітнього процесу та забезпечення його безпечності.

Педагогічний компонент охоплює організаційно-методичні засади планування, реалізації та контролю занять фізичною культурою. Його зміст передбачає добір адекватних засобів і методів, раціональне структурування занять, а також формування рухових компетентностей. Медичний компонент забезпечує об'єктивну оцінку функціонального стану організму та контроль за рівнем навантаження, що в сукупності дозволяє підтримувати оптимальний баланс між фізичним впливом і адаптаційними можливостями організму.

Таким чином, на цьому етапі можна узагальнити, що ефективність медико-педагогічного забезпечення визначається саме синергією педагогічного та медичного компонентів, що забезпечує безпечність, індивідуалізацію та результативність фізкультурно-оздоровчого процесу.

Наукові дослідження свідчать, що ефективність фізкультурно-оздоровчих програм значною мірою залежить від систематичного медико-педагогічного контролю, який забезпечує оптимальне дозування фізичних навантажень і підвищує оздоровчу спрямованість занять.

Сучасна практика фізичної культури характеризується широким спектром оздоровчо-рухової активності, що включає аеробні, силові, змішані, рекреаційні та відновлювальні програми. Кожен із зазначених видів рухової активності має специфічні вимоги до організації медико-педагогічного забезпечення.

Під час занять аеробного спрямування пріоритетного значення набуває контроль за показниками серцево-судинної та дихальної систем, зокрема частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском, частотою дихання, дихальним об'ємом і рівнем працездатності. У силових програмах важливого значення набуває оцінка стану опорно-рухового апарату, м'язової витривалості та техніки виконання вправ з метою профілактики травматизму.

Особливої уваги потребують змішані та функціональні програми, які поєднують елементи різних видів фізичного навантаження. У таких умовах медико-педагогічне забезпечення має бути спрямоване на комплексну оцінку функціонального стану організму та

індивідуалізацію інтенсивності занять відповідно до рівня фізичної підготовленості осіб.

Медико-педагогічний контроль є ключовим елементом забезпечення безпеки та ефективності занять фізичною культурою. Він включає попередній, поточний та оперативний контроль, що дозволяє оцінювати стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та адаптаційні можливості організму [3].

Підсумовуючи, варто зазначити, що системний контроль є основним інструментом для забезпечення ефективності й безпеки у фізкультурно-оздоровчому процесі, сприяючи підтриманню оптимального рівня фізичного навантаження.

Попередній контроль спрямований на визначення допуску до занять та вибір адекватних форм і методів рухової активності. Поточний контроль здійснюється в процесі занять і дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевтоми або небажаних реакцій організму. Оперативний контроль забезпечує корекцію фізичних навантажень безпосередньо під час виконання вправ.

Використання об'єктивних показників функціонального стану у поєднанні з педагогічними спостереженнями створює умови для ефективного управління фізкультурно-оздоровчим процесом та підвищення його результативності.

Однак у наукових дослідженнях С. М. Харченка та С. В. Гудима наголошують на необхідності пошуку ефективних форм підвищення фізичної активності студентів, адже саме це є визначальним фактором у забезпеченні їхнього здоров'я, психофізичного благополуччя та підготовки до майбутньої професійної діяльності. Впровадження інноваційних підходів у фізкультурно-оздоровчу роботу зі студентською молоддю має стати одним із пріоритетів сучасної системи освіти, оскільки це сприятиме формуванню здорової, гармонійно розвиненої особистості, здатної до реалізації свого потенціалу в умовах сучасного суспільства [6].

Для ефективного вирішення проблеми необхідно впроваджувати інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи. Науковці пропонують удосконалення нормативно-правової бази, збільшення обсягу

рухової активності у навчальних програмах, оновлення матеріально-технічної бази спортивних закладів, популяризацію здорового способу життя через соціальну рекламу, а також заборону реклами алкоголю та тютюну. Інноваційні програми, розроблені провідними дослідниками спрямовані на формування фізично розвиненої особистості, здатної реалізовувати свій творчий потенціал, активно використовуючи фізичну культуру для збереження здоров'я та захисту від негативного впливу природних і соціальних факторів [6].

Сучасні підходи до медико-педагогічного забезпечення значною мірою базуються на використанні технологій штучного інтелекту, які відкривають перспективи для підвищення ефективності, безпеки та індивідуалізації фізкультурно-оздоровчих процесів. Інтелектуальні цифрові системи дозволяють здійснювати оперативний моніторинг функціонального стану організму, аналізувати великі обсяги фізіологічних даних, таких як частота серцевих скорочень, рівень фізичної активності, показники відновлення, а також прогнозувати адаптаційні реакції та оперативно коригувати навантаження відповідно до індивідуальних потреб кожної особи.

Окрім цього, штучний інтелект сприяє автоматизації процесів контролю і оцінювання, підвищенню точності педагогічних рішень та створенню персоналізованих програм тренувань. Не менш важливим є і мотиваційний компонент: інтеграція таких технологій, як мобільні додатки, фітнес-трекери та рекомендаційні системи, позитивно впливає на залучення людей до регулярної фізичної активності, розвиває навички самоконтролю і зрештою сприяє загальному вдосконаленню медико-педагогічного супроводу.

Досліджуючи використання використання технологій штучного інтелекту у фізичному вихованні учнів старших класів О. Калініченко та Г. Грибан звернули увагу на приклади з інших освітніх сфер, де штучний інтелект уже продемонстрував позитивний вплив на мотивацію учнів, персоналізацію освітнього підходу та підвищення рівня інтерактивності. У науковій роботі було визначено ключові напрями, у яких штучний інтелект може бути інтегрований у сферу

фізичної культури. Серед них: автоматизований моніторинг фізичної активності учнів; адаптація фізичних навантажень відповідно до індивідуальних потреб; прогнозування ефективності навчальних занять на основі аналізу даних; моделювання фізичних вправ у віртуальному середовищі; а також надання автоматизованого зворотного зв'язку в реальному часі, що сприятиме оперативній корекції занять і підтримці мотивації учасників освітнього процесу. Також окремо акцентовано увагу на важливості комплексного підходу до впровадження технологій штучного інтелекту. Це включає розвиток цифрових компетенцій педагогів, створення належної технічної інфраструктури, а також дотримання етичних стандартів у процесі цифровізації освіти. Результати анкетування підтвердили високу ефективність використання технологій ШІ у фізичному вихованні старшокласників, що свідчить про перспективність такого підходу в умовах сучасної освіти [1].

Отже цифрові технології є потужним і дієвим інструментом для модернізації системи фізичного виховання. Вони не лише сприяють її оновленню та вдосконаленню, але й забезпечують можливості для глибокої індивідуалізації навчального процесу, що, своєю чергою, значно підвищує загальний рівень його якості та ефективності.

Значущість впровадження технологій штучного інтелекту у сферу фізичного виховання як важливого чинника модернізації освітнього процесу досліджують Н. Lee та , J. Lee. Автори підкреслюють, що застосування AI сприяє розширенню можливостей фізичного виховання за межі традиційних занять, забезпечує індивідуалізацію навчання, підвищує мотивацію учнів та дозволяє здійснювати оперативний моніторинг і аналіз фізичної активності. Особлива увага приділяється ролі AI у підтримці як здобувачів освіти, так і викладачів: перші отримують інструменти для самоконтролю та вдосконалення, а другі - ефективні засоби управління навчальним процесом, оцінювання та прийняття педагогічних рішень. Водночас у тексті акцентовано на наявності низки проблем і обмежень, зокрема недостатній міждисциплінарній взаємодії дослідників, відсутності глибокого

емпіричного підтвердження ефективності окремих AI-рішень та потребі у подальших практично орієнтованих дослідженнях. Наголошується на необхідності формування нових підходів до підготовки викладачів фізичного виховання, розвитку їх цифрових компетентностей та створення інтегрованого науково-дослідного середовища. Загалом робота демонструє перспективність використання штучного інтелекту як інструменту інноваційного розвитку фізичного виховання, водночас окреслюючи напрями подальших наукових пошуків у цій сфері [8].

Слід зазначити, що хоча штучний інтелект володіє значним потенціалом для поліпшення багатьох сфер діяльності, його впровадження вимагає не лише додаткового наукового обґрунтування, але й ретельної практичної перевірки на етапах реалізації.

Також науковцями розглядається важливість психологічного та педагогічного супроводу на уроках фізичної культури в школі. Підтримка стійкої уваги та мотивації учнів є ключовим фактором для досягнення високого рівня продуктивності занять. Дослідження підкреслює тісний зв'язок між духовним та фізичним вихованням. Важливою складовою медико-педагогічного забезпечення є індивідуалізація фізичних навантажень, що базується на врахуванні віку, статі, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я осіб, які займаються. Такий підхід дозволяє підвищити ефективність занять і знизити ризик виникнення перенапруження та травм [4].

Особливе значення має формування навичок самоконтролю, які сприяють усвідомленому ставленню до фізичної активності. Самоконтроль включає суб'єктивну оцінку самопочуття, рівня втоми, а також спостереження за реакцією організму на фізичні навантаження. Поєднання самоконтролю з медико-педагогічним супроводом створює умови для сталого залучення осіб до регулярних занять фізичною культурою.

Самоконтроль у рамках оздоровчих фітнес-тренувань передбачає систематичний моніторинг стану здоров'я, рівня фізичної підготовки та динаміки фізичного розвитку людини. Цей процес спрямований на аналіз змін, що відбуваються під впливом

регулярних занять спортом і виконання фізичних вправ. [5].

Поєднання медико-педагогічного контролю із самоконтролем забезпечує найбільш сприятливі умови для формування стійкої звички до фізичної активності.

Важливим чинником у медико-педагогічному забезпеченні фізичної культури та оздоровчої рухової активності фахівцями у галузі фізичного виховання є постійне самовдосконалення. Метою самовдосконалення є вивчення сучасних підходів до проведення занять, оволодіння новими видами рухової активності [2].

У роботі О. Школи, І. Пелешенко та О. Фоменко розроблено та експериментально перевірено структурно-функціональної моделі управління оздоровчо-рекреаційною діяльністю студентської молоді в умовах спортивного клубу. Автори обґрунтовують актуальність дослідження зниженням рівня рухової активності студентів, недостатньою мотивацією до занять та зростанням психоемоційного навантаження. Запропонована модель базується на системному, особистісно орієнтованому та компетентнісному підходах і включає п'ять взаємопов'язаних блоків: цільовий, організаційно-управлінський, змістовно-технологічний, мотиваційний та контрольо-оцінювальний. Особливу увагу приділено індивідуалізації фізичних навантажень, використанню сучасних оздоровчих програм (фітнес, функціональний тренінг, mind-body напрями), а також впровадженню цифрових технологій для моніторингу та підвищення мотивації студентів. Результати педагогічного експерименту засвідчили ефективність розробленої моделі, що проявилася у статистично значущому підвищенні показників фізичної підготовленості, зростанні регулярності відвідування занять, посиленні внутрішньої мотивації та покращенні психоемоційного стану студентів експериментальної групи порівняно з контрольною. Отримані дані підтверджують, що комплексне поєднання організаційних, мотиваційних і контрольо-оцінювальних механізмів із використанням зворотного зв'язку забезпечує ефективне управління оздоровчо-рекреаційною діяльністю та підвищує якість фізкультурно-

оздоровчої роботи у закладах вищої освіти [7].

Підсумовуючи вищесказане, можна дійти висновку, що поєднання медико-педагогічних, психологічних та інноваційних методів сприяє підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу.

Отже, удосконалення системи медико-педагогічного забезпечення має важливе практичне значення для підвищення якості фізкультурно-оздоровчих програм. Раціональне використання методів контролю та індивідуалізації навантажень сприяє формуванню стійкої мотивації до занять, покращенню фізичного стану та загального рівня здоров'я населення.

Результати узагальнення наукових джерел і практичного досвіду підтверджують доцільність впровадження комплексного медико-педагогічного підходу як необхідної умови ефективної організації занять фізичною культурою та оздоровчо-руховою активністю.

6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Узагальнення результатів проведеного дослідження свідчить про те, що медико-педагогічне забезпечення є фундаментальним елементом ефективної організації занять фізичною культурою та оздоровчо-руховою активністю. Його інтегрований характер сприяє синергетичному поєднанню медичних і педагогічних методів, метою яких є оптимізація фізичного стану, розширення функціональних можливостей організму та збереження й зміцнення здоров'я.

Аналіз показує, що вирішальне значення для результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності має рівень гармонізації медико-педагогічного забезпечення. Така синергія структурно реалізує індивідуалізацію фізичних навантажень, враховуючи стан здоров'я та фізичний потенціал учасників, що, своєю чергою, гарантує безпечні умови для занять і мінімізує фактори ризику.

Суттєву роль в оптимізації цієї діяльності відіграє системний контроль медико-

педагогічного спрямування, до складу якого входять попередній, поточний і оперативний етапи. Послідовне застосування таких механізмів дає можливість об'єктивно оцінювати функціональний стан організму, здійснювати адаптивну корекцію навантажень та передбачати небажані реакції, забезпечуючи тим самим адекватний рівень фізичної активності.

Доведено, що раціональне комбінування різних форм рухової активності разом із послідовним контролем значно підвищує ефективність фізичних занять та знижує ймовірність отримання травм. Важливим фактором у цьому процесі стає адаптація тренувального процесу відповідно до актуального функціонального стану організму кожного індивіда.

Особливої уваги заслуговує впровадження сучасних цифрових технологій у сфері моніторингу, аналізу та корекції фізичних навантажень. Використання таких новітніх засобів не лише покращує якість контролю, але й сприяє підвищенню мотивації серед осіб, залучених до систематичних занять фізичною активністю.

Додатковим компонентом підвищення ефективності є організація психолого-педагогічного супроводу, що спрямований на розвиток навичок самоконтролю та усвідомленого ставлення до власного фізичного здоров'я. Такий підхід формує сталість у звичках до регулярної рухової активності, що є важливим аспектом довгострокового підтримання здорового способу життя.

Отже, синергетичне поєднання медико-педагогічного супроводу, індивідуалізованого підходу, впровадження інноваційних технологій і формування мотиваційних стратегій сприяє якісному вдосконаленню фізкультурно-оздоровчих занять та ефективному зміцненню здоров'я населення.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у підвищенні професійної підготовки фахівців, розвитку їх цифрових компетентностей і вдосконаленні методів психолого-педагогічного супроводу.

References

1. Kalinichenko, O. O., & Hryban, H. P. (2025). Teoretychni osnovy vykorystannia tekhnolohii shtuchnoho intelektu u fizychnomu vykhovanni uchniv starshykh klasiv. Naukovyi chasopys Ukrainkoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15, (11(198)), 74–77. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).14)

2. Pavliuk, O. S. (2022). Formuvannya motyvatsii do samovdoskonalennia vykladachiv fizychnoho vykhovannia u protsesi profesiinoi diialnosti. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (1), 8–14. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.1.1>
 3. Pavliuk, O., Chopyk, T., & Bazylchuk, S. (2025). Medyko-pedahohichni kontrol fiziolohichnykh pokaznykiv pry zaniattiakh riznymi vydamy rukhovoï aktivnosti. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 308–315. Lee, H. S., & Lee, J. (2021). Applying Artificial Intelligence in Physical Education and Future Perspectives. *Sustainability*, 13(1), 351. <https://doi.org/10.3390/su13010351>
 4. Prystynskyi, V. M. (2017). Psyholoho-pedahohichne zabezpechennia protsesu fizychnoho vykhovannia uchnivskoi molodi. U Vzaiemodii dukhovnoho y fizychnoho vykhovannia v stanovlenni harmoniino rozvynenoï osobystosti: zbirnyk statei za materialamy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii (T. 2, s. 395–400).
 5. Fedorchuk, M. S. (2023). Osoblyvosti kontroliu za ozdorovchym efektom vprav na zaniattiakh fitnessom. Zbirnyk tez dopovidei, 387.
 6. Kharchenko, S. M., & Hudyma, S. V. (2020). Orhanizatsiino-pedahohichne zabezpechennia innovatsiinykh pidkhodiv do fizkulturno-ozdorovchoi roboty zi studentskoiu moloddiu. U Innovatsiinyi rozvytok vyshchoi osvity: hlobalnyi, yevropeyskyi ta natsionalnyi vymiry zmin: materialy VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (s. 177–179).
 7. Shkola, O. M., Peleshchenko, I. M., & Fomenko, O. V. (2026). Model upravlinnia ozdorovcho-rekreatsiinoiu diialnistiu studentskoi molodi v umovakh sportyvnoho klubu. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15*, (3(202)), 171–176. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03\(202\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).35)
 8. Lee, H. S., & Lee, J. (2021). Applying Artificial Intelligence in Physical Education and Future Perspectives. *Sustainability*, 13(1), 351. <https://doi.org/10.3390/su13010351>
-

Abstract

PAVLIUK Oksana, HIMICH Vita

Khmelnytskyi National University

FEATURES OF MEDICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND VARIOUS TYPES OF HEALTH-ENHANCING MOTOR ACTIVITY

The article examines the theoretical and practical aspects of medical and pedagogical support of physical education classes and health-enhancing motor activity under modern conditions. The relevance of the study is due to a decrease in the level of physical activity among the population, an increase in the prevalence of chronic non-communicable diseases, and the need to improve the efficiency and safety of physical culture and health-related activities. The aim of the study is to generalize modern scientific approaches to medical and pedagogical support, to determine its structural components, and to substantiate the feasibility of the integrated use of medical and pedagogical control methods.

The study employs methods of analysis and generalization of scientific literature, as well as systematization of scientific approaches and practical experience in the field of physical culture. It has been established that medical and pedagogical support is a complex system that includes pedagogical and medical components, the interaction of which ensures the optimization of physical loads in accordance with the individual capabilities of the body.

The importance of preliminary, current, and operational control as a basis for effective management of the physical culture and health-improving process has been substantiated. The specific features of organizing medical and pedagogical support for various types of health-enhancing motor activity (aerobic, strength, and mixed programs) have been identified. The importance of individualization of physical loads, the use of modern methods for monitoring functional state, and the formation of self-control skills has been emphasized.

It has been demonstrated that adopting an integrated medical and pedagogical approach enhances the efficiency, safety, and health-oriented focus of physical education classes. Furthermore, it fosters stable motivation for systematic motor activity. The study's findings can assist specialists in physical education, sports, and health-related fields to refine the organization of physical culture and health programs.

Keywords: medical and pedagogical support, health-enhancing motor activity, functional state, self-control, physical education, adaptation, monitoring, individualization of physical loads.
